



JM

Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)

© The Author(s) 2025

**HUBUNGAN KONSUMSI TABLET FE SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMPN 02 KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

**THE RELATIONSHIP OF FE TABLET CONSUMPTION DURING MENSTRUATION
IN ADOLESCENT WOMEN AT SMPN 02 BENGKULU DISTRICT YEAR 2025**

YURIZKI TELOVA, BELLA ANARKIE

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA**

Email: yurizki_line@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada umumnya di laki-laki adalah 14-16 gram/100 ml, sedangkan pada wanita pada umumnya adalah 12-15 gram/100 ml. World Health Organization (WHO) anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia di dunia berkisar 50-80 %. Prevalensi pada remaja putri (usia 15- 19 tahun) sebesar 26,5 %, dan pada waktu subur sebesar 26,9%. Di Indonesia pada tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 32% , yang artinya 3-4 dari 10 remaja putri menderita anemia yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak optimal. Untuk mengetahui hubungan konsumsi tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey , penelitian ini digunakan dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi perempuan kelas X dengan jumlah keseluruhan 56 siswi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Teknik analisis data adalah uji Chi Square. Berdasarkan uji Chi Square nilai p value sebesar 0,005 (< 0,05) artinya dapat hubungan yang signifikan p value 0,005 (< 0,05). Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara konsumsi tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Konsumsi Tablet Fe, Anemia, Remaja

ABSTRACT

Intoduction: Anemia is a health condition in which the number of blood cells or hemoglobin is less than normal. Normal hemoglobin levels in men in general are 14-16 grams/100 ml, while in women it is generally 12-15 grams/100ml. World Health Organization (WHO) anemia in adolescent girls until now it is still quite high. The prevalence of anemia in the world ranges from 50-80%. The prevalence in adolescent girls (aged 15-19 years) is 26,5% and at the fertile

time of 26,9%. In Indonesia in 2018 the prevalence of anemia in adolescent girls is 32%, which means 3-4 out of 10 young girls suffer from anemia which is influenced by suboptimal nutrient intake. This study aims to determine the relationship between consumption of Fe tablets during menstruation and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 02 Regency. The type of research used is a survey, this study used a cross sectional approach. The population in this study were all female students of SMPN 2 Bengkulu city, Langkat Regency in 2025 class x with a total of 56 students. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The data analysis technique was Chi Square test. Based on the Chi Square test, the p value was 0,005 ($<0,05$) means that there is a significant relationship with p value of 0,005 ($<0,05$). Based on the results of the study, there is a relationship between consumption of Fe tablets during menstruation and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 02 Bengkulu City in 2025.

Keywords: Fe Tablet Consumption, Anemia, Young Women

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah suatu keadaan fisiologis atau normal, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lender, dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi. Lama perdarahan pada menstruasi bervariasi, pada umumnya 4-6 hari, tapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (Kurniawan, 2016).

Pola menstruasi adalah siklus menstruasi yang berlangsung selama 21-35 hari, lamanya adalah 2-8 hari dan jumlah darah yang dikeluarkan kira-kira 20-80 ml perhari. Pola menstruasi yang tidak normal atau disebut juga gangguan menstruasi yaitu apabila menstruasi yang siklus, lama dan jumlah darahnya kurang atau lebih dari yang diuraikan diatas (Anonim, 2009 dalam Dwi Astuti dan Ummi Kalsum, 2019). Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi sampai 1,0 mg besi untuk setiap hari siklus tersebut atau 150 sampai 400 g per tahun.

Gangguan siklus haid disebabkan ketidakseimbangan FSH atau LH sehingga kadar estrogen dan progesterone tidak normal. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi tidak teratur atau jarang dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampingan

yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah.

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah atau hemoglobin kurang dari normal, kadar hemoglobin normal umumnya berada pada laki-laki dan perempuan. Pada pria didefinisikan sebagai kadar hemoglobin 14-16 gram/100 ml sedangkan wanita sebagai hemoglobin 12-15 gram/100 ml. (Koes, 2015). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. (Abdul Basith, Rismia Agustina, Noor Diani, 2017). Maka dari itu remaja putri hendaknya lebih memperhatikan pola makan dan status gizi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja yang mengganggu proses belajar dan aktivitas remaja. (Anis Muhayati dan Diah Ratnawati, 2019).

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, presentasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah.

Pencegahan anemia difisiensi zat besi telah lama dilakukan di Indonesia. Salah satu pencegahannya melalui suplementasi besi yang diberikan secara gratis. Dalam

mengatasi dan melakukan pencegahan anemia dilakukan perbaikan diet secara umum dan menjaga waktu makan pagi, siang dan malam. Selain itu, perlu mengkonsumsi makanan yang spesifik yang dianggap sesuai dan yang kaya akan vitamin seperti liver, limpa, bayam, dan ekstrak buah yang berwarna merah.

World Health Organization (WHO) anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, prevalensi anemia dunia berkisar 50-80 %. Prevalensi anemia pada remaja putri (usia 15-19 tahun) sebesar 26,5% , dan pada waktu subur sebesar 26,9%. (Kemenkes RI,2015). Di Indonesia tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Itu artinya masih banyak terdapat remaja yang menderita anemia khususnya usia 15-21 tahun. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Prevalensi anemia pada remaja putri SMP di provinsi Bengkulu mencapai sekitar 3.22.000.00 remaja putri di Bengkulu mengalami anemia . Kepala bina kesehatan masyarakat Dinkes Bengkulu, ridesman didampingi kepala bidang penanggulangan dan pencegahan penyakit, NG hikmet, pada tahun 2017 melakukan program pemberian program tablet tambah darah kepada 600 remaja putri di masing-masing wilayah. Program tersebut baru dilakukan di lima kabupaten/kota, yaitu Bengkulu, Bengkulu Selatan, Bengkulu Tengah, Bengkulu Utara, dan Kepahiang.

Telah dilakukan intervensi Tablet Fe dengan menaikkan Hb, status anemia sebelum dan setelah intervensi adalah tidak anemia 30 (96,8%) kelompok kasus dan kelompok kontrol (27 (87,1%). (Hildawati Djufri, Trees Paukiran ,2018). Menurut (Armila,2025) ada pengaruh setelah intervensi rutin mengkonsumsi tablet Fe dengan Hb nya ($p=0,039$). Dan menurut (Fitriana, Dhito Dwi Pramardika,2019) setelah dilakukan intervensi pemberian tablet Fe dengan Hb berhasil 97,1%.s

Kurangnya pengetahuan mengenai

pedoman gizi seimbang akan berdampak buruk bagi kesehatan dan menimbulkan berbagai masalah-masalah gizi, terutama di masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang mengalami peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, pada usia ini juga aktivitas fisik yang mereka lakukan juga lebih tinggi dibanding kelompok umur lainnya. (Marmi,2014).

Manfaat suplementasi besi (Fe) sering dihambat oleh kepatuhan dalam meminum tablet Fe. Kepatuhan dalam minum tablet Fe merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplemen besi (Fe) selain penyediaan tablet Fe pada remaja putri khususnya yang mengalami anemia. Namun berdasarkan penelitian masih banyak remaja putri yang tidak patuh minum tablet Fe yang telah diberikan 1 kali sehari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah cross sectional, peneliti ingin melihat dan memaparkan hubungan konsumsi tablet Fe saat menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 02 Kota Bengkulu. Pengambilan data diambil dengan cara desain cross sectional, dimana hubungan antara variable independen dengan variable dependen diteliti pada waktu yang sama. Responden diberi lembar kuesioner yang berisi konsumsi tablet Fe saat menstruasi dan kejadian anemia pada remaja pada satu waktu.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri

Konsumsi tablet FE	Frekuensi	Percent (%)
Konsumsi	20	57.1
Tidak Konsumsi	15	42.9
Total	35	100.0

Pada tabel 1 berdasarkan kategori konsumsi tablet Fe pada remaja putri yang sedang menstruasi yang berjumlah 35 responden didapatkan mayoritas remaja mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 20 orang atau 57,1% dan minoritas tidak mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 15 orang atau 42,9%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Kejadian anemia	Frekuensi	Percent (%)
Anemia	19	54.3
Tidak Anemia	16	45.7
Total	35	100.0

Pada tabel 2 berdasarkan kategori kejadian anemia pada remaja putri yang sedang menstruasi yang berjumlah 35 responden didapatkan mayoritas remaja mengalami anemia sebanyak 19 orang (54,3%) dan minoritas tidak anemia sebanyak 16 orang (45,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Konsumsi Tabel FE	Kejadian Anemia				p-value Chi- Square		PR
	Anemia		Tidak Anemia				
	F	%	F	%	F	%	
Konsumsi	15	42.9	5	14.3	20	57.1	0,005 95%
Tidak Konsumsi	4	11.4	11	31.4	15	42.9	
Total	19	54.3	16	45.7	35	100 %	

Hasil bivariat pada tabel 3 menunjukan bahwa remaja yang sedang menstruasi di SMPN 02 Kota Bengkulu yang mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia sebanyak 15 orang (42,9%), remaja yang mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian tidak anemia sebanyak 5 orang

(14,3%), Sedangkan remaja yang tidak mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia sebanyak 4 orang (11,4%), dan remaja yang tidak mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian tidak anemia sebanyak 11 orang (31,4%),.

Dengan nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada Hubungan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2025 dan didapatkan nilai PR sebesar 8,250 yang artinya remaja putri yang mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi memiliki resiko 8,25 kali terhadap kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa konsumsi tablet Fe saat menstruasi pada remaja putri yaitu responden yang mengkonsumsi Tablet Fe sebanyak 20 orang (57,1%), dan responden yang tidak mengkonsumsi Tablet Fe sebanyak 15 orang (42,9%). Dalam penelitian Savitri 2021 menyatakan bahwa upaya pemberian suplementasi tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dan Wanita Usia Subur dilakukan suplementasi TTD dilakukan secara mandiri dengan dosis satu tablet seminggu sekali minimal selama 16 minggu, dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama masa menstruasi.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dikemukakan Putra, Munir, & Siam (2020) yang menunjukkan sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe (72,7%). Kepatuhan responden dipengaruhi oleh pengetahuan responden tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dan adanya dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anak untuk minum tablet Fe (Putra, Munir & Siam, 2020).

Menurut Almatsier (2019) waktu yang tepat untuk minum tablet Fe adalah pada malam hari menjelang tidur, hal ini untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah meminumnya. Jika meminum tablet Fe pada

pagi hari maka akan terasa mual muntah karena salah satu efeknya menimbulkan rasa eneg (rasa tidak enak pada perut). Tablet Fe sebaiknya diminum dengan menggunakan air jeruk atau air putih, karena membentuk proses penyerapan zat besi. Dan hindari minum tablet Fe dengan menggunakan air teh, susu dan kopi, karena akan menghambat proses penyerapan zat besi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa adanya Hubungan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2025.

1. Terdapat Hubungan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2025 dengan nilai signifikan sebesar 0,005
2. Didapatkan mayoritas remaja putri SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2025 mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi sebanyak 20 orang (57,1%)
3. Didapatkan mayoritas remaja putri SMPN 02 Kota Bengkulu Tahun 2025 mengalami anemia saat menstruasi sebanyak 19 orang (54,3%)

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi institusi: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pemberian penyuluhan tentang kesehatan khususnya anemia pada remaja putri
2. Bagi Siswi: Diharapkan kepada siswa supaya setiap menstruasi mengkonsumsi tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi serta sebagai pembanding antara penelam yang

sebelumnya serta sebagai peningkatan penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basith, R. A. (2017). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 1 – 8.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani N. 2017. FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dunia Keperawatan*, Volume 5, Nomor 1, Maret 2017: 1-10. <http://dx.doi.org/10.20527/dk.v5i1>
- Dwi Astuti, U. K. (2020). Pola Mentruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1-13.
- ., F. (2012). Hubungan Antara Pola Mensruasi dan Konsumsi Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Informatika Ciamis. Skripsi.
- Febrianti, W. B. (2013). Lama Haid Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11-14.
- I.G.A.T.P.Nofianti, N. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. Volume 12 Nomor 01 Maret , 58-64.
- Kumalasari, D. A. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri,pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Kemenkes RI*, 187-192.
- Megawati, M. (2016). Hubungan Status Gizi Dan Pengetahuan Remaja Putri MA ATHORIYAH KECAMATAN CIKATOMAS KABUPATEN TASIKMALAYA . *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 126-133.
- Putra, K. A., Munir, Z. dan Siam, W. N. 2020. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso, *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1). doi:

10.33650/jkp.v8i1.1021.

- Septi Kristianti, T. A. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Studi Pemuda*, 33-37.
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. 2021. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43-49.
- Yuniarti, R. T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 31-35.