

## Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Meminum Tablet Fe dengan Status Anemia pada Program Pemberian Suplementasi Zat Besi untuk Remaja Putri di SMP Bina Harapan Kota Bandung

Oktarina Sri Iriani<sup>1</sup>, Ira Kartika<sup>2</sup>, Merisa Nuramalina A<sup>3</sup>  
Prodi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Dharma Husada Bandung  
email: oktarinasri@stikesdhhb.ac.id

### ABSTRAK

Anemia adalah masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi. Pemerintah telah menjalankan upaya pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk menanggulangi anemia. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan Status Anemia pada program pemberian suplementasi zat besi untuk remaja putri di SMP Bina Harapan Kota Bandung. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experiment pre- post intervention* pada *study effectiveness*. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian suplemen besi bentuk tablet (60 mg besi elemental dan 0.25 mg asam folat). Populasi yang diambil remaja putri kelas I. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuisisioner, *Food frequency questionnaire* dan Haemometer untuk mengukur hemoglobin. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*, diperoleh 100 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37% responden mengalami anemia, hasil statistik menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan status anemia  $p=0,018$  ( $p<0,05$ ), tidak ada hubungan pola makan dengan status anemia dengan hasil sumber protein  $p=0,625$ , sumber zat besi  $p=0,708$ , dan sumber vitamin C  $p=1,000$  ( $p>0,05$ ). Ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan status anemia  $p=0,0005$  ( $p<0,05$ ). Hasil multivariat variabel yang dominan yaitu kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan peluang 61,55 kali. Ada hubungan pengetahuan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe, tidak ada hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri. Sebaiknya pihak sekolah membuat kebijakan penyediaan waktu untuk mengonsumsi tablet Fe agar kepatuhan dapat meningkat.

**Kata Kunci** : Anemia, Kepatuhan, Pengetahuan gizi, Pola makan, Remaja putri

### ABSTRACT

*Anemia is a main nutritional problem in Indonesia, particularly iron deficiency anemia. The Government has been undertaking the giving Fe supplementation to prevent anemia. This study assessed the relationship between knowledge of nutrition, diet, the compliance of Fe supplementation consumption and anemia status in SMP Bina Harapan Bandung City. This study used quantitative method with quasi experiment pre-and post intervention effectiveness. The population used teenage girl classes VII. The sample used simple random sampling as much as 100 respondents taken from class VII. The results showed that 37% of respondents anemia. There was a correlation between of nutritional knowledge and anemia status  $p=0.018$  ( $p<0.05$ ), no correlation between a dietary status of anemia and results source of protein  $p=0.625$ , a source of iron  $p=0.708$ , and sources of vitamin C  $p=1.000$  ( $p>0.05$ ). There was a high correlation between anemia and the compliance of supplementation Fe  $p=0.0005$  ( $p<0.05$ ). The result of dominant multivariable was compliance of Fe supplementation (61.55 times). There was a correlation between knowledge of nutrition and the compliance of Fe supplementation consumption. and no correlation between diet and anemia status of Teenage*

*girl. School institution should make a policy such as preparation time to consume Fe supplementation so that compliance can be improved.*

**Keywords:** *Anemia, Compliance, Diet, , Knowledge of nutrition, Teenage girl*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pertumbuhan remaja yang pesat terkait dengan pemenuhan gizi atau konsumsi remaja dalam mengkonsumsi zat-zat makanan salah satunya adalah konsumsi zat besi. Konsumsi yang zat besi yang kurang dapat menimbulkan anemia pada remaja. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya hal ini sangat disayangkan, bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele (Citrakesumasari, 2012).

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Anemia banyak terjadi pada semua kelompok usia terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Data Kemenkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia gizi pada kelompok usia remaja ( $\geq 15$  tahun) adalah 22,2% (Johnson, 2011). Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia. Remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan menentukan generasi berikutnya.

Gerakan 1000 HPK mendukung upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu SDM generasi masa datang. Kegiatan 1000 HPK dibentuk dengan tujuan untuk perluasan dan percepatan perbaikan gizi.

Remaja putri secara langsung tidak disebutkan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), namun status gizi remaja putri atau pranikah memiliki kontribusi besar pada kesehatan dan keselamatan kehamilan dan kelahiran, apabila remaja putri menjadi ibu (Johnson, 2011). Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk mendukung gerakan 1000 HPK, khususnya dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO<sub>4</sub>) dan asam folat (0.25 mg). Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah merintis langkah-langkah baru dalam upaya mencegah dan menanggulangi anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi lebih dini lagi yaitu sejak usianya masih remaja, dikarenakan intervensi yang dilakukan pada saat WUS anemia saat hamil tidak dapat mengatasi masalah anemia. Kelompok remaja putri merupakan sasaran strategis dari program perbaikan gizi untuk memutus siklus masalah agar tidak meluas ke generasi selanjutnya (Johnson, 2011). Program pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi.

Pemberian dengan pola setiap satu minggu sekali dan 10 tablet saat menstruasi cenderung memiliki hasil tingkat kepatuhan konsumsi TTD yang rendah. Selain itu juga program serupa yang dilakukan di Bekasi pada siswi SMP dan SMK tidak meningkatkan kadar Hb setelah diberikan suplementasi (WHO, 2011). Upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia gizi tidak selalu berjalan

dengan baik dan efektif. Penelitian Kheirour tahun 2014 menyebutkan bahwa selain ketersediaan tablet besi dan efek samping yang ditimbulkan oleh tablet, terdapat faktor lainnya yang dapat memengaruhi keefektifan program suplementasi besi yaitu dipengaruhi kualitas TTD, cara sosialisasi kepada remaja putri, peran orangtua, kerjasama stakeholder, serta pelatihan edukator (Kheirouri, S., 2014). Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) tahun 2016 di Kota Bandung baru berjalan di tahun kedua. Program di tahun pertama (2015) masih belum berjalan secara efektif dan hanya melihat cakupan pemberian saja.

Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi status anemia remaja diantaranya yaitu pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi. Pola makan adalah bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Pola makan sering kali tidak teratur, jarang makan pagi maupun makan siang, akibatnya remaja putri sering lemas dan tidak semangat dalam proses belajar. Hal ini dikarenakan pada usia remaja sering berpola makan yang salah atau pembatasan makanan tinggi Fe, pengetahuan ibu sebagai penyedia makanan di rumah tangga, pengetahuan remaja putri, pengaruh lingkungan, serta status gizi remaja tersebut (Suryani, 2015). Kepatuhan adalah suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak menaati peraturan ke perilaku yang menaati peraturan. Masalah kepatuhan merupakan kendala utama suplementasi besi harian, karena itu suplementasi mingguan sebagai alternatif untuk mengurangi masalah kepatuhan tersebut. Rumusan masalah penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pola makan dan kepatuhan minum Tablet Fe terhadap Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di SMPN 16 Kota Bandung.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah Survey analitik dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Intervensi berupa pemberian suplemen besi bentuk tablet (60 mg besi elemental dan 0.25 mg asam folat). Penelitian ini dilakukan di SMP Bina Harapan Arcamanik Kota Bandung. Waktu Penelitian dari bulan Oktober – Desember 2018. Populasi adalah remaja putri berusia 12 - 14 tahun dari SMP Bina Harapan di Kota Bandung sejumlah 123 siswi yang mengikuti program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dari Dinas Kesehatan. Jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel dan menyelesaikan penelitian berjumlah 100 orang.

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer yang diperoleh melalui pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan haemometer pada siswi sebelum dan sesudah diberikan zat besi beserta kuisioner tentang pengetahuan gizi, pola makan diukur menggunakan Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*) dan kepatuhan minum zat besi menggunakan kartu pantau.

Analisis perbedaan rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian zat besi diuji dengan uji *Wilcoxon* dengan derajat kemaknaan 5% ( $\alpha$  0,05) atau tingkat kepercayaan 95%, pada masing-masing kelompok. Analisis hubungan pengetahuan gizi, pola makan, kepatuhan minum dengan peningkatan status anemia menggunakan uji *chi kuadrat*.

## HASIL

Hasil penelitian mengenai Hubungan antara pengetahuan gizi, status gizi, pola makan dengan status anemia pada Program Suplementasi Zat Besi yang dilakukan di SMP Bina Harapan Arcamanik Bandung. adalah sebagai berikut:

### 1. Parameter Kadar Hb sebelum dan Setelah Intervensi Suplementasi Besi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Hb sebelum dan Setelah Intervensi Suplementasi Besi

Prevalensi Anemia	Sebelum	Sesudah	p
< 12 g/dl	52 (52 %)	37 (37%)	0.00*
≥ 12 g/dl	48 (48%)	63 (63%)	
Total	100	100	

- Berhubungan signifikan pada  $p < 0.05$

Dari tabel 1 diketahui bahwa Prevalensi anemia sebelum pemberian intervensi suplementasi sebesar 52 % dari 100 subjek. Prevalensi anemia menurun menjadi 37% setelah program pemberian suplementasi besi yakni mengalami penurunan sebesar 15 %.

### 2. Parameter Kadar Hb sebelum dan Setelah Intervensi Suplementasi Besi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Parameter Kadar Hb sebelum dan Setelah Intervensi Suplementasi Besi

Parameter	Sebelum	Sesudah	p
Rata rata ± SD(g/dl)	12.85 ± 1.24	13.75 ± 1.63	0.00*
Minimum- maksimum (g/dl)	8.70- 16.60	8.30 – 18.09	

- Berhubungan signifikan pada  $p < 0.05$

Dari tabel 2 diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara prevalensi anemia sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0.05$ ). Subjek mengalami peningkatan kadar Hb dengan rata- rata peningkatan sebesar  $0,9 \pm 1.32$  g/dl, rata- rata kadar Hb setelah diberikan suplementasi yakni  $13.75 \pm 1.63$  g/dl. Hasil rata-rata kadar Hb baik sebelum maupun sesudah terdapat perbedaan yang signifikan ( $p < 0.005$ ).

### 3. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Responden

Variabel	Frekuensi	%
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Kurang	28	28
Baik	72	72
<b>Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe</b>		
Tidak Patuh	74	74
Patuh	26	26
<b>Pola Makan</b>		
<b>Sumber Protein</b>		
Jarang	4	4
Sering	96	96
<b>Sumber Besi (Fe)</b>		
Jarang	7	7
Sering	93	93
<b>Sumber Vitamin C</b>		
Jarang	15	15
Sering	85	85

Pada tabel 3 diketahui bahwa siswi SMP yang menjadi responden pada penelitian sebagian kecil memiliki pengetahuan gizi kurang, masih ada responden yang memiliki pola makan dengan sumber protein yang jarang dikonsumsi, sumber

zat besi yang jarang dikonsumsi, dan sumber vitamin C jarang dikonsumsi, sebagian besar responden tidak mematuhi dalam mengkonsumsi tablet Fe.

#### 4. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kepatuhan konsumsi Tablet Fe, Pola Makan dengan Status Anemia

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Responden

Variabel	Status Anemia				Total	P
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%		
<b>Pengetahuan Gizi</b>						
Kurang	16	57,1	12	42,9	28	*0,018
Baik	21	29,2	51	70,8	72	
<b>Kepatuhan</b>						
Tidak Patuh	24	92,3	2	7,7	26	*0,000
Patuh	13	17,6	61	82,4	74	5
<b>Pola Makan</b>						
<b>Sumber Protein</b>						
Jarang	2	50	2	50	4	0,625
Sering	35	36,5	61	63,5	96	
<b>Sumber Fe</b>						
Jarang	3	42,9	4	57,1	7	0,708
Sering	34	36,6	59	63,4	93	
<b>Sumber Vit C</b>						
Jarang	6	40	9	60	26	1,000
Sering	31	36,5	54	63,5	74	

- Berhubungan signifikan pada  $p < 0.05$

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status anemia remaja putri diperoleh bahwa siswi yang anemia cenderung memiliki pengetahuan gizi baik (57,1%), selain itu siswi yang tidak anemia memiliki pengetahuan gizi kurang hanya 42,9 %. Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan status anemia pada remaja putri diperoleh pola makan siswa dengan dengan anemia dan tidak anemia pola makannya termasuk kategori sering mengkonsumsi sumber protein. Pola makan

siswi anemia dan tidak anemia dengan sumber zat besi, memiliki pola makan sering. Hasil analisis diperoleh pengetahuan gizi dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia masing-masing p value nya 0.018 dan 0.0005. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik 70,8% tidak mengalami anemia. Demikian juga remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah memiliki kadar hemoglobin di atas 11 gr/dL.

#### 5. Variabel yang dominan terhadap status Anemia Remaja Putri

Tabel 5 Variabel yang dominan terhadap status Anemia Remaja Putri

Variabel	P	Exp (B)	95,0 % untuk Exp (B)	
			Batas	Batas

			<b>Bawah</b>	<b>Atas</b>
Pengetahuan Gizi	0,025	3,951	1,187	13,150
Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe	0,00	61,555	12,277	308,635

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa yang menjadi faktor dominan terjadinya anemia pada remaja putri adalah ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah yang dikonsumsi remaja putri berpeluang tinggi mengalami anemia dibanding remaja putri yang patuh.

## PEMBAHASAN

### 1. Status Anemia dan Perubahan Hb sebelum dan sesudah pemberian suplementasi Zat Besi

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Pada remaja putri, batas kadar hemoglobin untuk anemia adalah 12 g/dl. Prevalensi anemia sebelum pemberian intervensi suplementasi sebesar 52 % dari 100 subjek. Prevalensi anemia menurun menjadi 37% setelah program pemberian suplementasi besi yakni mengalami penurunan sebesar 15 %. Peningkatan kadar Hb terdapat perbedaan yang signifikan antara prevalensi anemia sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0.05$ ). rata-rata kadar Hb setelah diberikan suplementasi yakni 13.75 g/dl. Hasil rata-rata kadar Hb baik sebelum maupun sesudah terdapat perbedaan yang signifikan ( $p < 0.005$ ). Faktor yang paling berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada penelitian ini adalah status Hb awal. Banyak studi menunjukkan bahwa subjek yang anemia akan lebih responsif di dalam peningkatan hemoglobin, cadangan besi yang kurang (*depleted*) dapat menyebabkan perbaikan biomarker yang lebih baik dibandingkan subjek yang tidak mengalami deplesi besi. Hasil studi eksperimental mengenai suplementasi besi menunjukkan bahwa perubahan kadar Hb hanya dipengaruhi oleh Hb awal. Peubah perancu seperti serum ferritin (SF), serum *transferrin receptor* (STfR), Hb, IMT, kepatuhan, % AKG energi, protein, vitamin A, vitamin C, zat besi tidak berpengaruh signifikan (Meier PR., 2003). Remaja putri termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, salah satu faktor yang paling

berkontribusi adalah defisiensi zat besi. Hal ini terjadi akibat asupan nutrisi yang tidak mempertimbangkan menu seimbang yang meliputi unsur karbohidrat, lemak, protein, zat besi, vitamin, mineral dan lain lain. Pola konsumsi makanan juga mempunyai andil besar terhadap kejadian anemia (Maryani T., 2014).

Program pemberian tablet tambah darah pada remaja di Kota Bandung berhasil menurunkan anemia, namun masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Bapeda Bandung yakni anemia menurun menjadi 8%. Program masih dinilai belum berjalan maksimal secara menyeluruh di masing-masing bagian.

Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah juga masih sangat rendah, hal ini juga menjadikan program dinilai menjadi belum efektif. Efektivitas suatu program dapat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan dan proses pada pelaksanaan program yang berhubungan dengan kebiasaan seperti biaya pelaksanaan, ketersediaan dan faktor lainnya. Studi efektivitas program di Indonesia khususnya terkait anemia masih belum banyak dilakukan, sebagian besar hanya terkait efikasi anemia pada prevalensi anemia.

### 2. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kepatuhan konsumsi Tablet Fe, Pola Makan dengan Status Anemia Remaja Putri.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status anemia remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmady tahun 2016 bahwa pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap status anemia remaja putri, pengetahuan tersebut bukan dari teori ilmu saja melainkan dari cara memilih bahan makanan demi dapat meningkatkan kadar hemoglobin agar status anemianya dalam kategori tidak anemia (Ahmady, dkk. 2016). Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kecenderungan remaja remaja putri dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi zat besi. Selain itu pengetahuan gizi yang terfokus pada sumber

bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi itu sangat penting, agar status anemia pada remaja putri dapat terkendali kearah normal. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Royani menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status anemia untuk melihat status anemia pada remaja putri (Royani. 2011).

Sementara hasil penelitian yang dilakukan Sandra tahun 2004 Menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan gizi remaja dengan status anemia. Namun terdapat kecenderungan remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah terkena anemia lebih tinggi dibandingkan yang memiliki pengetahuan tinggi (Sandra F, dkk. 2004). Dalam hal ini pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kecenderungan remaja putri dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi zat besi.

Hubungan pola makan dengan kejadian anemia tidak ada hubungan yang bermakna. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryani tahun 2001 menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri Pada masa remaja yang memiliki pola makan tidak baik akan berisiko 1.2 kali untuk menderita anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pola makan yang teratur dan baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat gizi dan pola makan yang kurang baik. Kurangnya asupan energi bersumber pada makronutrien dan mikronutrien akibat pola makan, sehingga dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Energi dibutuhkan dalam proses fisiologi tubuh, jika asupan energi kurang dapat menyebabkan terjadinya pemecahan protein sebagai sumber energi secara terus-menerus (Maryani T, 2014). Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Lewa mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan zat besi, protein dan vitamin C dengan kejadian anemia pada siswi MAN 2 Palu.

Asupan zat besi masih di bawah 80% AKG, dimana rata-rata asupan zat besi hanya 12% dari AKG. Sumber besi merupakan makanan hewani, seperti ayam, daging dan ikan. Sumber yang lainnya yaitu telur, sereal, tumbuk,

kacang- kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Selain jumlah zat besi yang harus diperhatikan, hal lain adalah kualitas makanan pada umumnya zat besi didalam ayam, daging dan ikan memiliki ketersediaan biologik sedang, dan besi yang berada didalam sayuran seperti bayam memiliki ketersediaan biologik rendah.

Sebaiknya lebih diperhatikan untuk mengkombinasikan makanan sehari-hari, yang terdiri dari campuran sumber besi yang berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan serta sumber zat gizi lainnya yang dapat membantu absorpsi didalam tubuh (Sahlan, 2011). Menghindari makanan yang mengandung tinggi protein hewani dapat menghambat pembentukan sel darah merah yang dapat mengakibatkan kekurangan zat besi sehingga kadar hemoglobin dibawah nilai normal dengan status anemia yang tidak normal pula. Kebanyakan remaja putri menganggap dirinya kelebihan berat badan atau kegemukan sehingga sering melakukan diet dengan cara yang tidak benar seperti pola makan yang tidak teratur, mengurangi frekuensi makan serta jumlah makan, memuntahkan kembali apa yang telah dimakan, akibatnya nafsu makan menurun dan sangat membahayakan diri mereka serta dapat berdampak dengan anemia. yang kurang akan menyebabkan turunnya kadar hemoglobin remaja putri dan berdampak pada anemia (Sandra F, dkk. 2004). Hasil multivariat diperoleh bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah Fe merupakan variabel yang paling dominan yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi TTD berisiko 61,55 kali untuk menderita anemia dibanding remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tersebut. Hal ini berarti semakin banyak remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi tablet Fe maka peluang anemia semakin rendah. Sebaliknya jika ketidakpatuhan konsumsi tablet Fe rendah maka peluang kejadian anemia akan terus meningkat dikalangan remaja putri.

## SIMPULAN

Sebanyak 37% remaja putri mengalami anemia. Ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan status anemia  $p=0,0005$  ( $p<0,05$ ). Hasil multivariat variabel yang dominan yaitu kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan peluang 61,55 kali. Ada hubungan pengetahuan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan tidak ada hubungan pola makan dengan status anemia

pada remaja putri. Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.

## SARAN

Pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada pola makan seorang remaja yang baik serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sehingga perbaikan keadaan/prevalensi anemia remaja putri di Kota Bandung terutama di SMP Bina Harapan dapat berkurang.

Perlu adanya kebijakan oleh pihak sekolah untuk menyediakan waktu secara bersama untuk mengonsumsi tablet Fe. Penyediaan waktu mengonsumsi tablet tambah darah secara bersama ini sebagai upaya meningkatkan kepatuhan siswi meminum tablet tersebut.

## REFERENSI

Ahmady, dkk. (2016). *Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tablet Besi Terhadap Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri Di Mamuju*. Jurnal Kesehatan Manarang, Vol.2, No.1. <http://ejournal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/jkm/> (Diakses tanggal 15 Januari 2017)

Citrakesumasari.(2012).*Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya*. 12, editor. Yogyakarta: Kaliko

Johnson-Wimbley TD, Graham DY.(2011). *Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia in the 21st century*. *Therap Adv Gastroenterol*. May;4(3):177-84.

Kheirouri S, Alizadeh M.(2014).*Process Evaluation of A National School-based Iron Supplementation Program for Adolescent Girls in Iran*:BMC Public Health

Maryani T.(2014).*Menyiapkan Wanita Usia Subur Sehat Berkualitas Sejak Dini*. Yogyakarta: Kaliko

Meier PR, et al. (2003).*Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescent and Adult Pregnancies*. Clin Med Res. Jan;1(1):29-36.

Royani.(2011).*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMU Negeri Payakumbuh*. Skripsi, FKM-UI, Depok

Sandra F, dkk. (2004). *Pengaruh Suplementasi Zat Besi Satu dan Dua Kali Per Minggu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi yang Menderita Anemia*. *Universa Medicina*, Vol. 24 No. 4 (Diakses tanggal 11 Januari 2017)

Suryani Desri, dkk. (2015). *Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, Vol.10, No.1 Oktober 2015 (Diakses tanggal 10 Januari 2017)

WHO.(2011).*Haemoglobin Concentrations for The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. In: *System VamNI*. Geneva: World Health Organization