

Perbedaan Kadar *Hemoglobin* Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri *Anemia Ringan* Kelas 1 MTs Al Amin Kabupaten Jember

Sri Sunarti¹, Sugijati, SST., M.Kes², Jamhariyah, SST., M.Kes³

¹Poltekkes Kemenkes Malang, sunarti082@gmail.com

²Poltekkes Kemenkes Malang, sugiatisst@gmail.com

³Poltekkes Kemenkes Malang, jamhariyah64@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri melakukan pola makan yang kurang mengandung zat besi (diet), stres, pola tidur yang tidak teratur. Remaja putri kelas 1 MTs Al Amin ada 70 siswi (44,87%) mengalami anemia berat(5 siswi), sedang(34 siswi) dan ringan(31 siswi). Dengan ini peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui adanya Perbedaan Kadar *Hemoglobin* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri *Anemia Ringan* Kelas 1 MTs Al Amin. Peneliti menggunakan studi *diskriptif* komparatif, teknik *purposive sampling* dengan uji T sampel berpasangan dengan sampel 31 siswi, menggunakan uji *paired sample test*. Hasil uji T sampel berpasangan diperoleh *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$ terjadi Perbedaan Kadar *Hb*, yang artinya *Ho* ditolak *Ha* diterima, ada Perbedaan Kadar *Hemoglobin* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri *Anemia Ringan* Kelas 1 MTs Al Amin. Remaja putri harus minum tablet tambah darah secara rutin 1 minggu 1x dan minum 1x1 tablet tambah darah selama menstruasi. Sehingga kadar *Hb* pada Remaja putri akan terjaga dengan baik dan normal.

Kata Kunci : Kadar *Hemoglobin*, Remaja, Tablet Tambah Darah

ABSTRACT

*Teenage girls do a diet that lacks iron (diet), stress, irregular sleep patterns. Teenage girls in grade 1 MTs Al Amin, there are 70 students (44.87%) who experience severe anemia (5 students), moderate (34 students) and mild (31 students). With this, the researcher conducted a study to determine the Difference in Hemoglobin Levels Before and After Being Given Iron Supplement Tablets in Teenage Girls with Mild Anemia in Grade 1 MTs Al Amin. The researcher used a comparative descriptive study, purposive sampling technique with a paired sample T test with a sample of 31 students, using a paired sample test. The results of the paired sample T test obtained a p-value of 0.000 < $\alpha (0.05)$ there was a Difference in Hb Levels, which means *Ho* is rejected *Ha* is accepted, there is a Difference in Hemoglobin Levels Before and After Being Given Iron Supplement Tablets in Teenage Girls with Mild Anemia in Grade 1 MTs Al Amin. Teenage girls should take iron tablets regularly once a week and take iron tablets once during menstruation. So that the Hb levels in teenage girls will be maintained properly and normally.*

Keywords : Hemoglobin Levels, Adolescents, Iron Tablets

I. PENDAHULUAN

Remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Remaja putri seringkali melakukan diet yang keliru sehingga mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (Kemenkes,2018).

Anemia merupakan masalah yang diakibatkan oleh kurangnya asupan zat besi, folat dan vitamin B12 (Marlina,2015). Remaja putri berisiko paling tinggi untuk menderita anemia karena melakukan pola makan yang kurang baik antara lain makan yang kurang mengandung zat besi (protein hewani / nabati), kurangnya vit.C, minum teh, kopi, susu segera setelah makan. Durasi tidurnya remaja putri yang kurang baik, haid, stres, infeksi cacing, gangguan pembekuan darah dan penyakit hemolitik merupakan penyebab juga dari anemia pada remaja putri (Kemenkes.,2018). Hal itu digambarkan dengan menurunnya kadar hemoglobin pada remaja putri (<12 gr/dl) yang disebabkan berkurangnya penyediaan zat besi sehingga pembentukan sel darah merah (eritrosit) terganggu.

Remaja putri sering menderita anemia disebabkan karena keadaan stres, haid atau kurangnya asupan zat besi sehingga anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Prevalensi anemia pada remaja putri di Propinsi Jawa Timur 42% (Dinkes Jatim,2020). Prevalensi anemia Puskesmas Pakusari Jember 31,5% (Rendita,2020), Di Puskesmas Sabrang angka kejadian anemia didapatkan dari 35 Remaja Putri Kelas 1 MTs, sebelum pemberian Tablet Tambah Darah didapatkan hasil 29% (10 Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin anemia ringan 10,9 – 11,9). (Skринing UKS, 2023)

Remaja putri yang anemia di latar belakang dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah dan kurangnya pengetahuan tentang gizi makanan yang mengandung zat besi (protein hewani/

nabati) oleh sebab itu remaja putri hanya makan seadanya. Penyebab lain terjadinya anemia kurangnya vit.C, minum teh, kopi segera setelah makan, haid, stres, diet, infeksi cacing penyakit dan tidak teraturnya minum tablet tambah darah yang harusnya diminum 1x/ minggu tapi tidak dilakukan karena remaja putri kurang paham dengan manfaat tablet tambah darah. Hal itu yang akan menyebabkan menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya asupan oksigen ke sel otot dan sel otak serta menurunkan prestasi belajar dan produktifitas kerja / kinerja.

Upaya pemerintah untuk mengatasi anemia atau masalah anemia pada remaja putri, dilakukan pemberian tablet tambah darah 1 tablet / minggu selama 52 minggu dan 1 x 1 tablet selama seminggu untuk remaja putri yang sedang haid. Melakukan KIE tentang gizi seimbang, manfaat dan cara minum tablet tambah darah pada remaja putri. Kemudian dilakukan evaluasi dengan pengukuran kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian tablet tambah darah pada remaja putri setiap 6 bulan. Dan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei s/d Juni 2024.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengambil judul “Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs di Wilayah Puskesmas Sabrang”.

II. METODE

Desain penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah studi deskriptif komparatif dengan data Primer yang mengevaluasi Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs Al Amin Di wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember 25 April – 25 Juni 2024. Populasi pada penelitian ini adalah Remaja Putri kelas 1 MTs di Wilayah Puskesmas Sabrang sebanyak 156 siswi. Pengambilan sampel dengan teknik Purposive Sampling didapatkan 31 siswi dengan Anemia ringan. Teknik sampling penelitian ini non-probability Sampling,

No.	IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.Kurus	<18,5	10	32,26 %
2.Normal	18,5-24,9	18	58,1 %
3.Gemuk	25-29,9	3	9,7 %
Total		31	100 %

dengan memakai purposive sampling (pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik penentuan sampel melalui pertimbangan tertentu oleh peneliti).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Data umum yang disajikan disini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, sedang menstruasi, lama menstruasi, frekuensi ganti pembalut, IMT, penyakit kecacangan, penyakit gastritis/ maag, frekuensi makan, komposisi yang di makan dan jenis minuman. Data di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan

No.	Ganti pembalut	Frekuensi (f)	persentase (%)
1	2x	3	9,7 %
2	3x	24	77,4 %
3	>3x	4	12,9 %
Total		31	100 %

narasi adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Frekuensi Ganti Pembalut

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Ganti Pembalut pada Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja putri melalui metode kuesioner didapatkan data bahwa frekuensi ganti pembalut remaja putri yaitu 2x / hari sebanyak 3 remaja putri (9,7 %), 3x / hari sebanyak 24 remaja putri (77,4 %) dan >3x / hari yaitu sebanyak 4 remaja putri (12,9 %).

b. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan IMT

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi berdasarkan IMT Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024. Berdasarkan tabel 4.2. di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT kategori (18,5-24,9) sebanyak 18 remaja putri (58,1%). Selebihnya dengan IMT kategori < 18,5 sebanyak 10 remaja putri (32,26 %) dan IMT 25-29,9 yaitu sebanyak 3 remaja putri (9,7 %).

c. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Frekuensi Makan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Makan Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL-Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024.

No.	Frekuensi Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	1-2x	7	33,3 %
2	3x	24	77,4 %
Total		31	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa frekuensi makan remaja putri didapatkan data 1-2x/ hari 7 (33,3%), 3x/ hari 24 (77,4%).

d. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jenis / Komposisi Makanan

Tabel 4.4 Distribusi Jenis / Komposisi Makanan Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024.

N o.	Jenis / Komposisi	Jumla h	Persent ase (%)
1	Nasi, Tempe/Tahu/Ikan, Sayur	10	32,2%
2	Nasi, Mie, Krupuk	10	32,2%
3	Nasi, Cilok, Seblak	11	35,40%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada remaja putri didapatkan data jenis/ komposisi makanan yang sering di makan

yaitu Nasi, Lauk, Sayur 10 (32,2%), Nasi, Mie, Krupuk 10 (32,2%) dan Nasi, Cilok, Seblak 11 (35,40 %).

e. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Jenis Minuman

Tabel 4.5 Distribusi Jenis Minuman Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa Remaja putri didapatkan data jenis minuman yang sering di minum yaitu Teh 26 (83,8%), Kopi 2 (6,8%), Susu 3 (9,7 %).

Data Khusus

a. Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs AL Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024, rata-rata 11.39 gr/dl.

Kadar Hemoglobin sebelum	Frekuensi	Jumlah Total Kadar Hemoglobin Sebelum	Persentase (%)
11	5	55	16,1%
11,1	3	33,3	9,6%
11,2	4	44,8	13%
11,3	5	56,5	16,1%
11,4	3	34,2	9,6%
11,6	2	23,2	6,4%
11,7	5	58,5	16,1%
11,8	1	11,8	3,2%
11,9	3	35,7	9,6%
Total	31	353	100%
Mean		11,39	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin sebelum diberikan tablet tambah darah menunjukkan kadar Hemoglobin terendah pada 5 remaja putri (16,1%) sebesar 11 g/dl, tertinggi 3 remaja putri (9,6 %)

sebesar (11,9 g/dl) dan rata – rata sebesar 11,39 g/dl.

b. Kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi berdasarkan kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Anemia Ringan Kelas 1 MTs Al Amin Di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember Tahun 2024, rata-rata 11,89 gr/dl.

No.	Jenis / Komposisi	Jumlah	Persentase (%)
1	Teh	26	83,8%
2	Kopi	2	6,8%
3	Susu	3	9,7%
	Total	31	100%

Kadar Hemoglobin Sesudah	Frekuensi	Jumlah Total Kadar Hemoglobin Sesudah	Persentase (%)
11,3	2	22,6	6,4%
11,4	2	22,8	6,4%
11,5	5	57,5	16,1%
11,6	1	11,6	3,2%
11,7	4	46,8	13%
11,8	2	23,6	6,4%
11,9	4	47,6	13%
12	1	12	3,2%
12,1	3	36,3	9,6%
12,2	1	12,2	3,2%
12,3	2	24,6	6,4%
12,4	1	12,4	3,2%
12,7	1	12,7	3,2%
12,9	1	12,9	3,2%
13	1	13	3,2%
Total	31	368,6	100%
Mean		11,89	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan kadar Hemoglobin sesudah diberikan tablet tambah darah, kadar Hemoglobin terendah pada 2 remaja putri (6,4%) sebesar 11,3 g/dl, tertinggi sebanyak 1 remaja putri (3,2 %) sebesar 13 g/dl dan rata - rata sebesar 11,89 g/dl. Kenaikan kadar Hemoglobin 0,2 – 0,5 gr/dl 27 (77,4) Remaja

Putri dan kenaikan kadar Hemoglobin 0,6- 2 gr/dl 7 (22,6) Remaja Putri.

c. Hasil Analisis Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan.

Tabel 4.8 Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Berdasarkan Tabel 4.8 Hasil selisih sebelum dan sesudah diberikan tablet tambah darah 0,50 gr/dl. Pada statistik Uji T Sampel Berpasangan bahwa pada penelitian perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan tablet tambah darah pada remaja putri kelas 1 MTs AL Amin dengan hasil p-value 0,000 < (α (0,05). Apabila nilai p-value 0,000 < (α (0,05) hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak Ha di terima yang artinya ada perbedaan bahwa Remaja putri sebelum dan sesudah diberikan tablet tambah darah terjadi peningkatan kadar Hemoglobin.

Pembahasan

a. Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan IMT, Frekuensi Makan, Komposisi Makanan Dan Jenis minuman.

Berdasarkan dari data umum menunjukkan siswi dengan IMT katagori kurus dengan makan sehari 1-2x kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 1 siswi dan makan sehari 3x kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 4 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 5 siswi.

Kebutuhan zat gizi sangat di butuhkan untuk pertumbuhan tubuh pada Remaja, ini sejalan dengan teori(Kemenkes,2018), bahwa gizi yang cukup akan menaikkan berat badan dan mempengaruhi kenaikan kadar Hb dalam tubuh.

Dengan minum TTD sudah sesuai aturan, namun frekuensi makan yang kurang menyebabkan berat badan tetap tidak bertambah dan kenaikan kadar Hb yang tidak maksimal.

Siswi dengan IMT katagori kurus mengkonsumsi jenis makanan nasi,lauk

tempe/tahu/ikan dan sayur, kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 2 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2 gr/dl 3 siswi, makan nasi, mie, krupuk kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 1 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 1 siswi dan makan nasi,cilok,seblak kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 2 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 1 siswi.

Kecukupan zat gizi besi terutama

Sebelum Pemberian TTD		Sesudah Pemberian TTD		Kenaikan Kadar Hb sesudah di berikan TTD		Siknifikasi (SPSS)
Kadar Hb	Kadar Hb	Kadar Hb	Kadar Hb	0,2 - 0,5 gr/dl	0,6 - 2 gr/dl	
11,0 - 11,5 gr/dl	11,6 - 11,9 gr/dl	11,0 - 11,5 gr/dl	11,6 - 13 gr/dl			
20	11	9	22	24	7	
Rata-rata sebelum pemberian TTD	11,39 gr/dl				Hasil p-value 0,000 < (α (0,05) = Ho di tolak Ha di terima	
Rata-rata sesudah pemberian TTD	11,89 gr/dl					
Selisih	0,50 gr/dl					

protein hewani dan protein nabati sangat di butuhkan untuk pembentukan Hb, dan ini sejalan dengan teori (Rahma,2017), untuk pembentukan Hb di perlukan zat besi atau fe dalam jumlah yang cukup dalam darah. Pembentukan Hb dalam darah di perlukan beragam makanan yang mengandung zat besi, dan pada kenyataannya siswi hanya mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan sedikit protein, jadi untuk pembentukan Hb dalam darah akhirnya kurang berhasil.

Siswi dengan IMT katagori kurus suka minum minuman teh, kenaikan kadar Hb 0,1 - 0,5 gr/dl 3 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 - 2gr/dl 5 siswi, kopi dan susu kenaikan

kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 2 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 - 2gr/dl 0 siswi.

Jenis minuman yang dianjurkan untuk di minum pada Remaja putri adalah minum air putih dan minum vit.c, ini sejalan dengan teori (Kemenkes,2018), bahwa

mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup serta minum vit.c setiap hari membantu zat gizi terserap dengan baik maka akan mencegah terjadinya Anemia.

Dengan minum teh dan kopi setiap hari bersamaan pada saat makan, ini menyebabkan zat gizi yang harusnya di serap oleh tubuh jadi terganggu karena teh dan kopi mengandung zat fitat dan tanin yang menghambat penyerapan besi. Sehingga walau di beri TTD jika minum teh dan kopi tidak di hindari, maka kenaikan kadar Hb juga tidak akan berhasil dengan baik.

Siswi dengan IMT katagori normal dan gemuk dengan makan sehari 1-2x kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 2/1 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 2/2 siswi. Makan sehari 3x kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 8 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 2 siswi.

Dengan jenis makanan nasi,lauk tempe/tahu/ikan dan sayur, kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 2/2 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 2/0 siswi, makan nasi, mie, krupuk, kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 4/1 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 2/0 siswi dan makan nasi,cilok,seblak kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 4/0 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 -2gr/dl 4/0 siswi.

Jenis minuman yang di minum teh, kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 10/3 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 - 2gr/dl 6/0 siswi, kopi dan susu kenaikan kadar Hb 0,1- 0,5 gr/dl 1/0 siswi, kenaikan kadar Hb 0,6 - 2gr/dl 1/0 siswi.

Asupan gizi mempengaruhi IMT, hal ini sejalan dengan teori (Kemenkes,2018), tentang kebutuhan gizi masa pubertas sangat tinggi, membutuhkan zat besi baik dari makanan maupun dari suplemen fe, namun Remaja putri melakukan pola makan yang keliru sedikit protein hewani dan nabati, banyak karbohidratnya, stres dan minum minuman yang menghambat penyerapan fe yaitu teh. Sehingga Remaja putri dengan IMT katagori kurus, normal

dan gemuk mengalami Anemia. Remaja putri yang Anemia dengan IMT katagori kurus, ketika menjadi ibu hamil beresiko melahirkan berat bayi lahir rendah(BBLR) dan Stunting.

b. Kadar Hemoglobin Sebelum Di Berikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan.

Berdasarkan tabel 4.6. di atas dapat diketahui bahwa kadar Hemoglobin sebelum diberikan tablet tambah darah pada Remaja putri Anemia ringan di dapatkan rata - rata 11.39 gr/dl.

Berdasarkan teori (Supariasa,2017) Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi Anemia. Hemoglobin merupakan senyawa membawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dari jumlah Hb/100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen dan nutrisi pada darah. Kandungan Hemoglobin yang rendah dengan demikian mengindikasikan anemia.

Kadar Hemoglobin Remaja putri yang kurang dikarenakan Remaja putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat sesuai dengan masanya, sehingga asupan zat gizi terutama zat besi, vitamin dan mineral sangat di butuhkan untuk mencegah terjadinya Anemia, hal ini sejalan dengan teori(Kemenkes,2018).

c. Kadar Hemoglobin Sesudah Di Berikan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Anemia Ringan.

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa terjadi kenaikan kadar Hemoglobin sesudah di berikan tablet tambah darah, rata- rata kadar Hemoglobin sesudah diberikan tablet tambah darah 11,89 gr/dl.

Anemia pada Remaja putri di pengaruhi oleh defisiensi zat besi. Hal ini sejalan dengan teori (Kemenkes,2018). Remaja putri pada masa pubertas

mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat. Remaja putri sering diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan Hemoglobin. Remaja Putri menstruasi setiap bulan sehingga mengeluarkan darah yang menyebabkan Hb dalam darah juga bisa menurun.

Dengan pemberian tablet tambah darah seminggu sekali 1 tablet dan 1x1 tablet setiap hari selama masa menstruasi terjadi kenaikan kadar Hemoglobin pada Remaja putri Anemia ringan.

d. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Di berikan Tablet Tambah Darah.

Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah di berikan tablet tambah darah yaitu sebesar 0,50 g/dl. Hasil statistik uji T sampel berpasangan didapatkan bahwa nilai hasil yaitu nilai p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada perbedaan kadar Hemoglobin pada remaja putri sebelum dan sesudah di berikan tablet tambah darah.

Hal ini sejalan dengan teori (Rahma,2017), bahwa kadar Hb rendah di pengaruhi oleh sel eritrosit dengan sitoplasma yang kecil(mikroseter) dan rendah nya Hb didalamnya (hipokrom), membuat gangguan pengikatan fe untuk pembentukan Hb, karena kadar fe dalam darah yang rendah. Hal Ini disebabkan oleh karena asupan zat gizi besi yang rendah, gangguan absorpsi dalam lambung dan kebutuhan yang meningkat karena kehamilan, perdarahan dll.

Dengan pemberian tablet tambah darah selama 2 bulan dengan dosis 1 tablet (60 mg) fe elemental setiap minggunya dan 1x1 tablet perhari pada saat siswi menstruasi dapat memberi perubahan yaitu ada perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah di berikan tablet tambah darah.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a. Didapatkan kadar Hemoglobin Sebelum di Berikan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Kelas 1 MTs Al Amin di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember dengan nilai rata-rata 11,39 g/dl dalam katagori Anemia ringan.
- b. Kadar Hemoglobin Sesudah Di Berikan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Kelas 1 MTs Al Amin di Wilayah Puskesmas Sabrang Kabupaten Jember, di peroleh nilai rata-rata yaitu 11,89 g/dl.
- c. Pemberian tablet tambah darah yang diberikan pada Remaja putri selama 2 bulan dengan dosis 1 tablet seminggu sekali dan 1 x 1 tablet pada Remja putri yang menstruasi memberi perubahan yaitu kenaikan kadar Hemoglobin dari rata – rata 11,39 gr/dl menjadi 11,89 gr/dl selisih 0,50 gr/dl.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian serta penerapan ilmu sesuai acuan untuk penelitian tentang perbedaan kadar Hemo globin sebelum dan sesudah di berikan tablet tambah darah pada Remaja putri Anemia ringan.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan institusi dapat menindaklanjuti program pemberian tambah darah secara maksimal pada remaja putri Anemia ringan yang kadar Hemoglobinya belum normal.

3. Bagi Intitusi Pendidikan

Diharapkan institusi dapat menindaklanjuti program pemberian tablet tambah darah secara maksimal pada remaja putri Anemia. Terutama dalam upaya meningkatkan peran lingkungan Sekolah yaitu Kantin Sekolah terhadap kebutuhan gizi siswa siswinya.

4. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan tentang asupan zat gizi dan mengerti akan manfaat dan pentingnya minum tablet tambah darah untuk mencegah Anemia.

REFERENSI/DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. D. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada.
- Besuni, J. N. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Pembentuk Sel Darah Merah dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa. Makasar: Universitas Hasanuddin.
- Bulan, A. (2013). Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Erdina, A. (2017). Perbedaan Kadar Hemoglobin antara Perokok Pasif dengan Bukan Perokok pada Siswa SMA Kelas X dan XI di Sukoharjo. Diponegoro University.
- Hidayat. (2010). Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Jakarta.
- Hidayat, A. (2009). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data (empat). Jakarta: Salemba Medika.
- IDAI. (2013). Nutrisi Pada Remaja. Jakarta: www.idai.or.id.
- Kemenkes. (2018). Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maylina, L. A. (2010). Hubungan Antara Konsumsi Pangan Sumber Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Siswa Sekolah Dasar.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2009). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahma, I. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Fe (zat besi), Vitamin B9 (asam folat), dan Vitamin B12 (sianokobalamin) dengan Kadar Hemoglobin Anak Usia 11 tahun.
- Sibagariang, d. (2010). Metodologi Penelitian untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Sompie, Kevin dkk. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kadar Hb Pada Remaja Usia 12-14 Tahun. Manado : Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Sugiono. (2013). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa. (2009). Penelitian Status Gizi Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Tarwoto, N. (2010). Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Slemba Medika.