Pengaruh Pemberian Tablet Fe Saat Menstruasi Mencegah Penurunan Kadar Hemoglobin

The Influence of Tablet Fe When Menstruating to Prevent Decreasing Hemoglobin Levels

Nofia Arum Sari^{1,✉}, Sadiman², Riyanto²

¹Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, Indonesia

²Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Indonesia

✉ Corresponding author: nofiaarumsari@yahoo.com

Kata kunci:

Tablet Fe,
Menstruasi,
Hemoglobin (Hb).

Abstrak

Latar belakang: Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih didominasi oleh anemia besi. Prevalensi anemia pada remaja perempuan di Kota Metro cukup tinggi berjumlah 67%. **Tujuan:** Penelitian ini untuk membuktikan pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar Hb pada mahasiswa di Prodi Kebidanan Metro. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *praexperiment one group pretest posttest design* dengan kelompok perlakuan diberikan intervensi pemberian tablet Fe saat menstruasi. Sampel penelitian adalah mahasiswa Prodi Kebidanan Metro yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan *paired t-test*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi terhadap penurunan kadar Hb pada mahasiswa (*p value* 0,000). **Simpulan:** Simpulan penelitian pemberian tablet Fe saat menstruasi mencegah penurunan kadar haemoglobin saat menstruasi. Perlunya upaya untuk mencegah penurunan haemoglobin pada wanita usia subur dengan menerapkan program rutin pemberian tablet Fe selama menstruasi dalam upaya pencegahan anemia.

Keyword:

Fe tablet,
Menstruation,
Hemoglobin.

Abstracts

Background: Increasing baby's growth and development can be done by providing stimulation, such as massage. Baby massage is beneficial to increase baby's weight. The monthly report of the Ganjar Agung Health Center in January-March 2017 contains an average of 14.7% of babies who do not gain weight. **Purpose:** The study aims to determine the effectiveness of infant massage on weight gain in infants aged 0-3 months in the Ganjar Agung Metro Barat Health Center in 2017. **Methods:** This study uses a pre-experimental design with non-equivalent control group design. The intervention given is baby massage. The research sample was all infants aged 0-3 months totaling 25 babies taken by consecutive sampling technique. Data analysis using paired t test. **Results:** The results showed a mean increase in baby's body weight after massage of 0.916 kg (SD 0.1214kg) and there was an effect of infant massage on weight gain in infants aged 0-3 (*p* = 0.000). **Conclusion:** The conclusion of the study is that infant massage can be one of the interventions to increase the baby's weight. Efforts to socialize baby massage programmatically need to be improved as one of the interventions to increase the growth (weight) of the baby.

Copyright © 2018 Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. All rights reserved.

Pendahuluan

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat. Indikator status gizi masyarakat salah satunya prevalensi anemia defisiensi besi. Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia, yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Anemia dapat terjadi pada siapa saja dan dapat terjadi pada setiap kelompok usia (Briawan, 2016).

Hasil survei *World Health Organization Regional* tahun 2004 memperkirakan prevalensi anemia di seluruh dunia sekitar dua milliyar. Defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia di dunia yaitu 50-80%. Sedangkan di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja wanita usia 15-19 tahun 26,5% dan pada wanita usia subur 26, 9%. Menurut data Riskesdas tahun 2007 juga menunjukkan secara nasional prevalensi anemia pada wanita perempuan dewasa (≥ 15 tahun) ditemukan kejadian anemia sebesar 19,7 % dan hasil Riskesdas 2013 ditemukan prevalensi anemia pada remaja (15-24 tahun) sebesar 18,4% (Badan Litbang Kemenkes RI, 2013).

Prevalensi anemia remaja perempuan usia 10-14 tahun di Kota Metro adalah 49%. Sementara prevalensi anemia pada remaja perempuan usia 15-19 lebih tinggi, yaitu 67% (Dinkes Kota Metro, 2016). Hasil studi pendahuluan terhadap responden berjumlah 10 responden yang diperiksa hemoglobin sebelum menstruasi ditemukan 70% mengalami anemia dan belum pernah mengonsumsi tablet Fe selama menstruasi. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum menstruasi adalah 11,5 gr/dL dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah menstruasi adalah 11,1 gr/dL, sehingga rata-rata penurunan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah menstruasi yaitu 0,4 gr/dL.

Anemia mempunyai efek yang sangat luas yaitu bisa menyebabkan penderita merasa lemas, lelah, lemah, dan sesak napas meskipun melakukan aktivitas ringan. Kulit akan tampak pucat dan daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun (Robert & Youngson, 1998). Anemia pada remaja putri dapat berdampak pada masa pertumbuhan, yaitu menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh, dan kemampuan mengatur suhu tubuh menurun. Selain itu, remaja putri sebagai mahasiswa lambat menerima dan memproses informasi sehingga keadaan ini akan mengarah pada rendahnya kecerdasan dan prestasi belajar (Almatsier, 2009).

Beberapa faktor penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu konsumsi tablet zat besi, pola menstruasi, pendidikan, asupan gizi (pola atau kebiasaan makan), jenis kelamin, dan infeksi cacing. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan, kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja (Almatsier, 2009). Menstruasi dapat menyebabkan anemia karena setiap kali siklus, kehilangan darah berkisar antara 25 sampai 60 ml (Cunningham, 2005). Pada wanita, umumnya penyebab anemia yang paling umum adalah keluarnya darah sewaktu menstruasi ditambah dengan kurangnya asupan zat besi. Pengobatannya berdasarkan penyebabnya dan biasanya hanya berupa penambahan zat besi (Robert & Youngson, 1998).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristyan (2011) mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian tablet Fe pada santri putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kabupaten Grobogan menunjukkan adanya perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan setelah pemberian tablet besi (Fe) (Kristyan, 2011). Hasil penelitian lain menurut Weliyati dan Riyanto (2012) tentang faktor terjadinya anemia pada remaja putri di SMA Negeri Kota Metro memperoleh simpulan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), lamanya menstruasi, siklus menstruasi dan pengetahuan (Weliyati & Riyanto, 2012). Artikel ini dari hasil penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar haemoglobin (Hb).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *praeksperimentone group pretest posttest design*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar haemoglobin pada mahasiswa di Prodi Kebidanan Metro yang dilakukan pada bulan Maret - April 2017.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 124 orang di Prodi Kebidanan Metro tahun 2017. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *consecutive sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 20 responden berdasarkan penentuan jumlah sampel sederhana. Adapun pemilihan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sampel penelitian adalah mahasiswa Prodi Kebidanan Metro yang sedang mengalami menstruasi secara normal. Sedangkan, kriteria eksklusi sampel penelitian ini meliputi responden (mahasiswa) yang mengalami gangguan menstruasi meliputi: lamanya menstruasi tidak normal (<3 hari / >7 hari) dan jumlah darah menstruasi banyak >25 cc dengan indikator ganti balutan >3 kali.

Pengumpulan data yang digunakan dengan melakukan pemeriksaan darah perifer menggunakan alat digital (*easy touch*) untuk menentukan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dicatat dalam form kuesioner. Perlakuan penelitian terhadap kelompok intervensi, diawali dengan memilih sampel sesuai kriteria penelitian, melakukan pemeriksaan kadar Hb sebelum menstruasi, memberikan 10 tablet Fe kepada responden dan menjelaskan untuk mengkonsumsi tablet Fe di malam hari selama menstruasi, melakukan pemeriksaan kadar Hb setelah menstruasi kepada responden. Analisis data bivariat menggunakan uji *t-test (paired t-test)* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05.

Hasil

Penelitian dengan sampel berjumlah 20 sebagai kelompok intervensi hasil disajikan di bawah ini. Tabel 1 menunjukkan kadar Hb *mean* sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe adalah 11,6 gr/dL. Sedangkan, *mean* kadar Hb setelah mengonsumsi tablet Fe adalah 12,2 gr/dL. Hasil analisis bivariat pada tabel 2 memperlihatkan pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb sebelum dan setelah pemberian tablet Fe saat menstruasi pada responden sebesar 0,6 gr/dL dengan *p value* = 0,000, yang artinya ada pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar hemoglobin (Hb).

Tabel 1.
Distribusi mean kadar Hb sebelum mengonsumsi tablet Fe

Kadar Hb	n=40	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Sebelum intervensi	20	9,8 gr/dL	12,6 gr/dL	11,6	0,683
Sesudah intervensi	20	10,7 gr/dL	13 gr/dL	12,2	0,539

Tabel 2.
Kadar Hb sesudah pemberian tablet Fe saat menstruasi

Variabel	Mean	SD	P value	CI 95%
Hb Sesudah pemberian tablet Fe	0,6	0,584	0,000	0,342 - 0,889

Pembahasan

Kadar Hb sebelum pemberian tablet Fe

Hasil penelitian memperoleh kadar hemoglobin (Hb) terhadap 20 mahasiswa sebelum mengonsumsi tablet Fe dengan rata-rata 11,6 gr/dL. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian

Weliyati dan Riyanto (2012) di SMA Negeri Kota Metro yang di dapatkan hasil rata-rata kadar Hb ≤ 11 gr/dL (anemia) (Weliyati & Riyanto, 2012).

Keadaan perdarahan berlebihan atau perdarahan normal pada haid, kehilangan zat besi akibat perdarahan haid yang harus diganti karena haid rata-rata mengeluarkan darah 25 sampai 60 ml per bulan. Kehilangan zat besi ini sama dengan 12 sampai 29 mg besi per bulan, maka perempuan memerlukan satu ekstra miligram per hari selama siklus untuk diserap agar keseimbangan terjaga. Mahasiswa hendaknya mengkonsumsi tablet zat besi (Fe) saat menstruasi atau mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi untuk mencegah anemia (Cunningham, 2005).

Kadar Hb setelah pemberian tablet Fe

Hasil pengukuran Hb terhadap 20 mahasiswa setelah dilakukan intervensi dengan mengonsumsi tablet Fe memperoleh kenaikan dengan Hb rata-rata 12,2 gr/d. Hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Kristyan (2011) di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kabupaten Grobogan yang di dapatkan hasil rata-rata kadar hemoglobin (Hb) setelah pemberian tablet Fe adalah 11,2 gr/dL (Kristyan, 2011).

Haid rata-rata mengeluarkan darah 25 sampai 60 ml per bulan, yang sama dengan 12 sampai 29 mg besi per bulan, maka perempuan memerlukan satu ekstra miligram per hari selama siklus untuk diserap agar keseimbangan terjaga (Cunningham, 2005). Perlunya upaya pencegahan penurunan kadar Hb selama menstruasi pada remaja putri dengan mengonsumsi tablet Fe.

Pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi

Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar Hb. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh peningkatan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe selama menstruasi ($p = 0,000$). Hasil analisis terdapat perbedaan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah minum Fe selama menstruasi, yaitu sebesar 0,6 gr/dL.

Pemberian tablet Fe dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin (Hb) dan dapat mengatasi anemia pada remaja putri (Rachmadianto, 2014). Zat besi dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Zat besi sangat sedikit diekskresi. Apabila sel darah merah pecah, besi disimpan dan kemudian dipergunakan kembali, namun sejumlah kecil besi harus terdapat di dalam diet. Seorang wanita memerlukan sekitar 15 mg untuk mengganti kehilangan besi sewaktu haid. Keadaan perdarahan berlebihan atau perdarahan normal pada haid, kehilangan zat besi akibat perdarahan harus diganti karena haid rata-rata mengeluarkan darah 25 sampai 60 ml per bulan, yang sama dengan 12 sampai 29 mg besi per bulan. Wanita memerlukan satu ekstra miligram per hari selama siklus untuk diserap agar keseimbangan terjaga. Suplemen 30 mg zat besi/hari sudah cukup bagi sebagian besar wanita. Sejumlah 15-30 mg zat besi dapat diperoleh dari 250-300 mg fero glukonas (Rachmadianto, 2014). Perlunya upaya untuk menerapkan program rutin pemberian tablet Fe pada remaja putri selama menstruasi dalam upaya pencegahan anemia.

Simpulan dan saran

Simpulan hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar Hb sebelum intervensi 11,6 gr/dL (anemia ringan) dan sesudah intervensi menjadi tidak anemia (Hb 12,2 gr/dL) atau terdapat rata-rata kenaikan 0,6 gr/dL dan ada pengaruh pemberian tablet Fe saat menstruasi untuk mencegah penurunan kadar hemoglobin Hb. Pentingnya upaya penerapan program rutin pemberian tablet Fe pada remaja putri selama menstruasi dalam upaya pencegahan anemia, sehingga saat selesai dari menstruasi tidak mengalami anemia.

Referensi

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam daur kehidupan buku ajar ilmu gizi* (2 ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Badan Litbang Kemenkes RI. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Retrieved from [http://www.litbang.depkes.go.id.] [25 September 2016].
- Briawan, D. (2016). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Cunningham, F. G. (2005). *Obstetri williams Diterjemahkan oleh Joko Suyono* (21 ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dinkes Kota Metro. (2016). *Laporan kegiatan kesehatan remaja tingkat kota tahun 2015*. Metro: Dinkes Kota Metro.
- Kristyan, N. (2011). Perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian tablet besi (Fe) pada santri putri di pondok pesantren Al Hidayah Kabupaten Grobogan. *Skripsi*. Sarjana. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas.
- Rachmadianto, N. T. (2014). Efektifitas tablet tambah darah terhadap kadar Hb siswi SLTPN 01 Donorojo kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan. Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Kesehata. Surakarta.
- Robert , M. & Youngson. (1998). *Kesehatan Wanita A-Z. (Lilian Juwono, Penerjemah)*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Weliyati, & Riyanto. (2012). Faktor terjadinya anemia pada remaja putrri di SMA Negeri Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 28-36. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v5i2.1429.g932>.