

Pengaruh Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri di SMP Bina Insan Terpadu

Susiliana Song, Joko Sutrisno

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Kediri

Susiliana Song@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia pada remaja putri dapat mengganggu perkembangan motorik serta dapat menurunkan kemampuan berkonsentrasi sehingga mempengaruhi prestasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh konsumsi tablet besi dengan kadar Hb remaja putri anemia di SMP Bina Insan terpadu. Pemberian tablet besi merupakan salah satu cara meningkatkan kadar Hb sehingga dapat mengatasi masalah anemia pada remaja putri. Jumlah tablet besi yang diberikan dan dikonsumsi oleh responden dalam waktu selama satu bulan sebanyak 4 butir yang dikonsumsi 1x/minggu.

Metode: Penelitian ini termasuk penelitian *Pra Eksperimental* dengan bentuk *Desain One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 47 dan sampel pada penelitian ini adalah 43 orang dan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan alat *hematologi analyzer* dan kuesioner. Analisis data untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 88,4% sampel memiliki kadar hemoglobin yang normal sebelum pemberian tablet Fe dan sebesar 95,7% memiliki kadar hemoglobin yang normal sesudah pemberian tablet Fe. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai $p=0,000$, sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Tablet Fe terhadap kadar hemoglobin siswi

Discuss : Mengonsumsi tablet Fe dapat mengobati wanita dan remaja putri yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Mengonsumsi tablet Fe dapat dibarengi dengan makanan atau minuman yang mengandung vitamin C atau jus jeruk yang lebih cepat menyerap zat besi sehingga dapat menstimulasi asam lambung.

Kata Kunci: Anemia, Fe, Hb