
TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI ZAT BESI BAGI REMAJA PUTRI

Oleh

Suyati¹, Muzayyaroh²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan FIK Unipdu

Tromol Pos 10 Peterongan, Jombang, Indonesia, 61481

Email: 1suyatifik@gmail.com

Article History:

Received: 25-06-2024

Revised: 04-07-2024

Accepted: 18-07-2024

Keywords:

Pengetahuan, Zat Besi,
Remaja

Abstract: Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang pentingnya konsumsi zat besi bagi remaja putri. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi. Pada penelitian ini populasinya adalah siswi SMK Ihsaniyat Ngoro Jombang. Sampel pada penelitian ini sebesar 30 responden. Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Lokasi penelitian ini di SMK Ihsaniyat Ngoro Jombang. Penelitian ini dilaksanakan bulan Maret 2024. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner tertutup tentang pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi. Data yang telah terkumpul diolah dg prosentase dan disajikan dalam bentuk diagram. Hasil dari penelitian ini diperoleh data tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi zat besi yaitu dengan hasil pengetahuan baik sebesar 83,33 % dan pengetahuan kurang sebesar 16,67 %. Dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dari remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi yaitu bahwa remaja putri tersebut adalah siswi dari sekolah menengah kesehatan yang sedikit banyak sudah memperoleh ilmu tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya zat gizi pada proses pertumbuhan. Dengan demikian harapannya siswa yang mengalami anemia hanya sedikit, dan yang lainnya lebih banyak dengan kadar Hb yang normal. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi di SMK Ihsanniat Ngoro Jombang sebagian besar adalah dengan tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 83,33%. Diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan Puskesmas untuk rutin dalam memberikan KIE dan pembagian tablet zat besi (TTD) guna mencegah anemia pada remaja.

PENDAHULUAN

Zat besi (Fe) adalah salah satu mineral penting yang diperlukan untuk berbagai fungsi

tubuh, termasuk pembentukan hemoglobin yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kebutuhan akan zat besi meningkat pada masa remaja, terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi bulanan. Defisiensi zat besi adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri dan dapat menyebabkan anemia, kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah rendah. (Zimmermann, 2007)

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di negara-negara berkembang dan pada kelompok populasi tertentu seperti remaja putri yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang rendah. Anemia sering kali disebabkan oleh defisiensi zat besi (Fe), yang mempengaruhi sekitar 25% populasi dunia, terutama remaja putri dan wanita hamil. Kondisi ini dapat berdampak serius terhadap kesehatan, termasuk menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kognitif, dan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Zat besi merupakan nutrisi penting yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah, yang bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, kecukupan konsumsi zat besi sangat penting untuk mencegah dan mengobati anemia. (WHO, 2017)

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia karena mereka mengalami periode pertumbuhan yang cepat dan menstruasi bulanan yang menyebabkan kehilangan zat besi. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya zat besi dalam diet dapat memperburuk risiko defisiensi zat besi. (Pasricha, 2010)

Prevalensi kejadian anemia pada remaja perempuan di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 22,7%. Anemia yang tidak ditangani dengan baik, khususnya pada remaja putri dapat berdampak jangka panjang bagi dirinya dan anaknya kelak. Remaja yang sudah menderita anemia bisa meningkatkan anemia yang lebih parah saat hamil karena kebutuhan gizi saat hamil mengalami peningkatan. Jika tidak segera diatasi maka dapat membahayakan dirinya dan bayinya (Veratamala, 2017).

Pengetahuan tentang anemia dan pentingnya konsumsi zat besi memainkan peran krusial dalam upaya pencegahan dan manajemen kondisi ini. Tingkat pengetahuan yang baik di kalangan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran akan gejala-gejala anemia, mempromosikan pola makan sehat yang kaya akan zat besi, serta mendorong penggunaan suplemen zat besi yang dianjurkan dalam kasus defisiensi yang berat.

Namun, kenyataannya, tingkat pengetahuan tentang anemia dan hubungannya dengan konsumsi zat besi sering kali bervariasi di antara populasi. Faktor-faktor seperti akses terhadap informasi kesehatan, pendidikan, status ekonomi, dan kebiasaan makan dapat mempengaruhi pemahaman individu tentang anemia dan kebutuhan zat besi. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengetahuan masyarakat tentang anemia dan cara konsumsi zat besi dapat memberikan wawasan yang berharga untuk merancang program-program intervensi yang efektif.

Pengetahuan masyarakat, termasuk remaja putri, tentang anemia dan hubungannya dengan konsumsi zat besi merupakan faktor penting dalam pencegahan dan manajemen kondisi ini. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat menghambat upaya-upaya untuk mendorong konsumsi makanan kaya zat besi atau penggunaan suplemen zat besi yang dianjurkan.

Cakupan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri (12-18 tahun) sebanyak

76,2 persen dan yang yang tidak konsumsi TTD sebanyak 23,8%, yang mendapatkan tablet tambah darah di sekolah sebanyak 80,9% dan yang tidak mendapatkan TTD di sekolah sebanyak 19,1%, konsumsi TTD selama setahun < 52 butir sebanyak 98,6% dan yang konsumsi > 52 butir selama setahun sebanyak 1,4%. (Risesdas, 2018).

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia dan zat besi cenderung bervariasi di antara populasi remaja putri, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, dan pengalaman pribadi dengan kondisi ini. Oleh karena itu, penelitian yang mendalam tentang tingkat pengetahuan ini diperlukan untuk merancang intervensi yang tepat guna dalam meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan yang lebih baik terkait dengan anemia dan konsumsi zat besi.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis tingkat pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri, tentang anemia serta pengaruhnya terhadap konsumsi zat besi. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ini, diharapkan dapat diidentifikasi strategi edukasi yang lebih efektif dan program pencegahan yang dapat meningkatkan kesadaran dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan solusi yang tepat guna untuk meningkatkan kesehatan remaja putri dan mengurangi beban penyakit anemia secara global.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi.

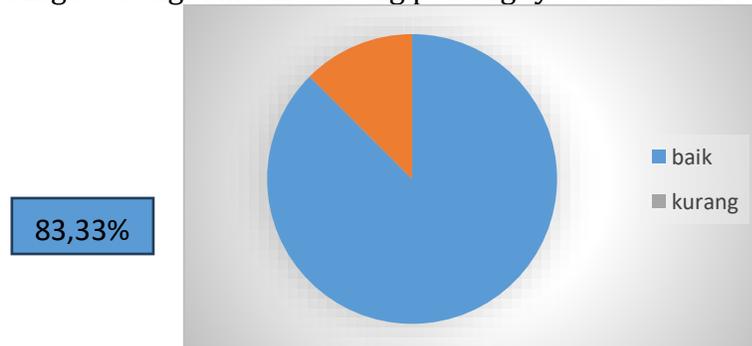
Pada penelitian ini populasinya adalah siswi SMK Ihsanniat Ngoro. Sampel pada penelitian ini sebesar 30 responden. Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*.

Lokasi penelitian ini di SMK Ihsaniyat Ngoro Jombang. Penelitian ini dilaksanakan bulan Maret 2024.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner tertutup tentang pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi. Data yang telah terkumpul diolah dg prosentase dan disajikan dalam bentuk diagram.

HASIL :

Diagram 1. Tingkat Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi zat besi bagi remaja



Berdasarkan diagram 1 diperoleh data tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi zat besi yaitu dengan hasil pengetahuan baik sebesar 83,33 % dan pengetahuan kurang sebesar 16,67 %.

PEMBAHASAN

Dari data hasil penelitian yang dilakukan dengan membagikan kuesioner pada siswi SMK Ihsanniat Ngoro menunjukkan hasil yang bervariasi dalam tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya zat besi dalam kesehatan mereka. Sebagian besar responden menunjukkan pemahaman yang baik tentang peran zat besi dalam pembentukan hemoglobin dan transportasi oksigen dalam tubuh. Namun, terdapat juga sejumlah responden yang memiliki pemahaman yang kurang mendalam atau salah tentang zat besi, seperti mitos seputar konsumsi zat besi yang tidak tepat.

Dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dari remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi zat besi yaitu bahwa remaja putri tersebut adalah siswi dari sekolah menengah kesehatan yang sedikit banyak sudah memperoleh ilmu tentang kesehatan reproduksi dan pentingnya zat gizi pada proses pertumbuhan. Dengan demikian siswa yang mengalami anemia hanya sedikit, dan yang lainnya dalam kadar Hb yang normal.

Pengetahuan yang kurang tentang zat besi dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang, meningkatkan risiko defisiensi zat besi, dan akhirnya anemia. Anemia pada remaja putri dapat mengganggu perkembangan fisik, kognitif, dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan remaja putri tentang zat besi dapat menjadi strategi pencegahan yang efektif dalam mengurangi prevalensi anemia di kalangan mereka.

Zat besi (Fe) merupakan mineral yang sangat penting untuk kesehatan manusia karena berperan dalam pembentukan hemoglobin, yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, kondisi di mana tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup atau hemoglobin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Kondisi ini dapat mengakibatkan gejala seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kognitif.

Kebutuhan akan zat besi berbeda-beda pada setiap tahap kehidupan, dengan kebutuhan tertinggi terjadi selama masa pertumbuhan, kehamilan, dan laktasi. Remaja, terutama remaja putri, mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena pertumbuhan tubuh yang pesat dan menstruasi bulanan yang menyebabkan kehilangan zat besi.

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi zat besi di SMK Ihsanniat Ngoro Jombang sebagian besar adalah dengan tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 83,33%.

Saran

Diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan Puskesmas untuk rutin dalam penyuluhan dan pembagian tablet zat besi (TTD) guna mencegah anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pasricha SR, Black J, Muthayya S, Shet A, Bhat V, Nagaraj S, et al. Determinants of anemia among young children in rural India. *Pediatrics*. 2010;126(1). doi:10.1542/peds.2009-3100.
- [2] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- [3] Sari M, de Pee S, Bloem MW, Sun K, Thorne-Lyman AL, Moench-Pfanner R, et al. Higher household expenditure on animal-source and nongrain foods lowers the risk of anemia among Indonesian children aged 6-59 months. *J Nutr*. 2010;140(1): 109-15.
- [4] Veratamala, Arinda. 2017. *Kenapa Anemia Pada Remaja Perempuan Tak Boleh Dibiarkan*. Hellosehat.com
- [5] World Health Organization (WHO). Nutritional anaemias: tools for effective prevention and control. Geneva: World Health Organization; 2017. Available from: <https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/anaemias-tools-prevention-control/en/>
- [6] Zimmermann MB, Hurrell RF. Nutritional iron deficiency. *Lancet*. 2007;370(9586):511-520. doi:10.1016/S0140-6736(07)61235-5.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN