

## KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH, KEBIASAAN MINUM TEH DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI NABIRE

Elisabet Bre Boli<sup>1\*</sup>, Nur Al-faida<sup>2</sup>, Nur Susan Iriyanti Ibrahim<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire  
\*Email korespondensi: [bre.elisachan@gmail.com](mailto:bre.elisachan@gmail.com)

**Submitted: 17-01-2022, Reviewer: 18-01-2022, Accepted: 28-01-2022**

### ABSTRACT

Adolescent girls are prone to anemia which often associated with the intake of inhibitor substances and consumption of TTD. Inhibitors reduce iron absorption, while TTD consumption helps increase hemoglobin levels. This study aims to determine the relationship between the habit of drinking tea and consumption of iron tablets with anemia among adolescent girls. The research design was cross-sectional, with a cluster sampling technique on adolescent girls in Nabire with 41 respondents. The data was collected using a questionnaire by interview and observation. The results of Chi-Square test showed that anemia in adolescent girls was associated with TTD consumption and tea drinking, with  $p$ -value= 0.04 and 0,02, respectively. Appropriate interventions need to be carried out to improve the understanding of adolescent girls in improving food intake and the importance of consuming iron tablets in helping to overcome the problem of anemia.

**Keywords:** anemia, adolescent girls, tea, iron supplementation

### ABSTRAK

Remaja putri rentan terhadap anemia yang dapat disebabkan oleh asupan zat inhibitor dan konsumsi TTD. Zat inhibitor menghambat penyerapan zat besi, sedangkan konsumsi TTD membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara anemia pada remaja putri dengan kebiasaan minum teh dan konsumsi TTD. Desain penelitian adalah *cross-sectional*, dengan teknik *cluster sampling* terhadap remaja putri di Nabire dengan 41 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui wawancara dan observasi. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan anemia pada remaja putri berhubungan dengan konsumsi TTD dan kebiasaan minum teh, masing-masing  $p$ -value=0,04 dan 0,02. Perlu dilakukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemahaman remaja putri dalam memperbaiki asupan makanan dan pentingnya konsumsi TTD dalam membantu mengatasi masalah anemia.

**Kata kunci:** anemia, remaja putri, teh, TTD

### PENDAHULUAN

Indonesia masih dihadapkan pada *triple burden malnutrition*, termasuk anemia yang tinggi sebagai bentuk manifestasi kekurangan gizi mikro (Kemenkes, 2021). Anemia adalah gangguan gizi yang diakibatkan oleh kekurangan zat besi terutama pada remaja putri (WHO, 2011).

Anemia gizi pada remaja putri dapat menyebabkan penurunan daya dukung oksigen dalam darah yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kapasitas kerja, ketidakmampuan konsentrasi dalam kegiatan akademik dan masalah pada saat menstruasi (Kumari *et al.*, 2019). Hal tersebut juga dapat berdampak pada masa

depan ketika remaja memasuki usia reproduktif; dapat menimbulkan efek samping seperti peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas selama periode antenatal, intra natal dan postnatal dan juga bayi berat lahir rendah (WHO, 2011).

Tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja juga ditunjukkan oleh data Riskesdas tahun 2007, 2013 dan 2018. Tahun 2018, sebanyak 32% remaja di Indonesia yang menderita anemia, artinya sebanyak 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Tahun 2015, tercatat prevalensi anemia pada remaja putri di Papua sebesar 57,1% (Dinas Kesehatan Provinsi Papua, 2015). Data Dinas Kesehatan Provinsi Papua tahun 2020 menunjukkan tingginya persentase ibu hamil anemia sebesar 77,5%. Data cakupan remaja putri yang mendapat TTD sebesar 2,6% untuk Provinsi Papua dan sekitar 5% untuk Kabupaten Nabire pada tahun 2020.

Fakta tersebut menggambarkan situasi gizi remaja di Indonesia yang masih membutuhkan perhatian. Penanganan masalah gizi mmebutuhkan kerja sama multi sektor, antara sektor kesehatan dan sektor non kesehatan dalam bentuk intervensi spesifik dan sensitif.. Hal ini disebabkan oleh masalah gizi merupakan masalah yang terjadi karena multifaktor. Penanganan yang tidak optimal akan berdampak pada perkembangan remaja di masa depan dan generasi selanjutnya.

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Pola konsumsi diketahui berdampak pada status gizi remaja. Semakin baik pola konsumsi makanan, maka peluang status gizi menjadi baik juga semakin besar (Kanah, 2020). Konsumsi teh dan tablet Fe merupakan faktor pengaruh kejadian anemia pada remaja putri (Royani *et al.*, 2019; Machmud *et al.*, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dipahami pentingnya memahami masalah anemia pada remaja putri sebagai

upaya memutus rantai permasalahan sosial budaya yang dapat muncul di masa depan. Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis hubungan antara anemia pada remaja putri dengan konsumsi TTD dan kebiasaan minum teh di Nabire.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*, dengan metode observasional dengan desain, yang dilaksanakan pada bulan April-Juli 2021 di Nabire. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri yang tidak sedang menstruasi, berusia 13-14 tahun, dan bersedia mengisi *inform consent*. Sample penelitian dilakukan dengan teknik *cluster sampling* terhadap SMP yang ada di Nabire. Hasil akhitr *sampling* diperoleh SMPN 4 dan SMP Yapis Nabire, dengan total sampel 41 remaja putri yang diambil dari dua kelas.

Data diikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Pengukuran status anemia dilakukan melalui penilaian tanda-tanda klinis anemia melalui observasi. Metode yang digunakan adalah *screening* terhadap 8 gejala anemia, yaitu lidah pucat dan licin, kelopak mata bawah pucat, kuku pucat, berkunang-kunang, pusing, lemah, dan lelah, kuku mudah rusak, dan kuku pucat (Hidayanti *et al.*, 2019). Responden dikatakan anemia jika hasil *scoring* terhadap gejala anemia >3 gejala dialami. Variabel kebiasaan minum teh dan konsumsi TTD diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Kebiasaan minum teh dikategorikan menjadi kebiasaan minum teh yang tidak berisiko, yaitu <1 gelas dan >1 jam setelah makan. yang berisiko, dan yang berisiko yaitu  $\geq 1$  gelas dan  $\leq 1$  jam setelah makan (Arisman, 2010). Konsumsi TTD dikategorikan menjadi ya dan tidak mengonsumsi TTD.

Data akan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* pada perangkat SPSS 24.0 untuk

menentukan hubungan antara kejadian anemia dengan konsumsi TTD dan kebiasaan minum teh. Interpretasi hasil, jika  $p\text{-value} \leq 0,05$  maka memiliki hubungan, dan jika  $p\text{-value} > 0,05$  maka tidak ada hubungan. Hasil analisis disajikan berupa tabel dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sebaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Nabire

**Tabel 1. Sebaran kejadian anemia pada remaja putri di Nabire**

| Variabel     | n  | (%)  |
|--------------|----|------|
| Tidak anemia | 24 | 58,5 |
| Anemia       | 17 | 41,5 |
| Total        | 41 | 100  |

Tabel 1 menunjukkan hasil penilaian terhadap observasi tanda-tanda klinis anemia, yaitu sebanyak 17 remaja putri (41,5%) mengalami anemia. Tabel 2 menunjukkan sebagian besar remaja putri di Nabire tidak memiliki kebiasaan minum teh berisiko, yaitu sebesar 70%. Selain itu, sebesar 87% remaja putri tidak mengonsumsi TTD.

### Sebaran Konsumsi TTD, dan Kebiasaan Minum Teh pada Remaja Putri di Nabire

**Tabel 2. Sebaran faktor penyebab anemia pada remaja putri di Nabire**

| Variabel            | Tidak (%) | Ya (%) | n (%) |
|---------------------|-----------|--------|-------|
| Konsumsi TTD        | 87        | 13     | 100   |
| Kebiasaan minum teh | 70        | 30     | 100   |

Hasil uji menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara anemia dengan konsumsi TTD dan kebiasaan minum teh pada remaja putri di Nabire, dengan  $p\text{-value}$  masing-masing 0,04 dan 0,02 (Tabel 3).

TTD merupakan salah satu suplementasi zat gizi bagi wanita usia subur (WUS) yang anjuran konsumsinya diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil.

Rendahnya tingkat konsumsi TTD pada remaja putri ini dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan yang kurang berhubungan dengan kejadian anemia (Roni dan Fadli, 2020). Umumnya, pendidikan rendah memiliki akses pengetahuan yang kurang tentang anemia, akibat dari anemia, pemilihan bahan makanan dengan kandungan zat besi serta rendahnya pemanfaatan pelayanan kesehatan (Masruroh dan Nugraha, 2020).

### Hubungan Kejadian Anemia dengan Konsumsi TTD dan Kebiasaan Minum Teh pada Remaja Putri di Nabire

**Tabel 3. Hubungan kejadian anemia dengan kebiasaan minum teh dan konsumsi TTD pada remaja putri di Nabire**

| Variabel            | Anemia pada remaja putri |      |         |      | Total | $p\text{-value}$ |
|---------------------|--------------------------|------|---------|------|-------|------------------|
|                     | Ya n                     | %    | Tidak N | %    |       |                  |
| Konsumsi TTD        |                          |      |         |      |       |                  |
| Ya                  | 0                        | 0    | 5       | 100  | 5     | 12               |
| Tidak               | 17                       | 47   | 19      | 53   | 36    | 88               |
| Total               | 17                       | 41,5 | 24      | 58,5 | 41    | 100              |
| Kebiasaan minum teh |                          |      |         |      |       |                  |
| Tidak berisiko      | 8                        | 28,5 | 20      | 71,5 | 28    | 68               |
| Berisiko            | 9                        | 69   | 4       | 31   | 13    | 32               |
| Total               | 17                       | 41,5 | 24      | 58,5 | 41    | 100              |

Rendahnya tingkat konsumsi TTD tidak terlepas dari implementasi program pemberian TTD yang dilaksanakan oleh puskesmas terkait. Program pemberian TTD tidak selalu berjalan dengan baik, Persoalan ketersediaan, penyaluran, dan karakteristik konsumen dapat mempengaruhi cakupan

dan kepatuhan TTD (Hurfiati *et al.* 2018). Penelitian lainnya menunjukkan kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh kepatuhan mengonsumsi TTD (Savitri *et al.*, 2021).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD adalah pemberdayaan petugas kesehatan terhadap guru sekolah dan wakil siswi untuk mengelola penyaluran dan konsumsi TTD (Widiastuti *et al.*, 2020). Implementasi program pemberian TTD dengan cara yang umum digunakan oleh puskesmas, yaitu sosialisasi tanpa pengawasan, akan menyebabkan remaja putri tidak patuh mengonsumsi TTD. WHO merekomendasikan bagi populasi rentan, konsumsi TTD harus diberikan kepada remaja putri di sekolah sekali setiap minggu sepanjang tahun untuk menjamin ketersediaan zat besi ketika memasuki periode kehamilan (Roche *et al.*, 2018).

Penelitian lainnya menunjukkan remaja putri dengan pola minum teh selama makan berisiko 52 kali lebih tinggi mengalami anemia (Putra *et al.*, 2020). Kecukupan zat besi remaja putri ditentukan oleh penyerapan zat besi. Teh mengandung polifenol yang merupakan zat inhibitor dalam penyerapan zat besi. Penelitian menunjukkan konsumsi teh berperan penting dalam defisiensi zat besi, kandungan tanin memiliki korelasi positif dengan tingkat serum ferritin (Machmud *et al.*, 2019).

## SIMPULAN

Kejadian anemia berhubungan dengan pola konsumsi, terutama konsumsi TTD (*p-value* 0.04) dan kebiasaan minum teh (*p-value* 0.02).

## REFERENSI

Arisman. 2010. *Buku ajar ilmu gizi - Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC  
Hidayanti, I.Z., Astutik, E., Firdaus, H., Ayudiyana, G. 2019. Penilaian Uji

Validitas Instrumen Skrining Anemia pada Siswa Madrasah Aliyah Islamic Center Baiturahman Banyuwangi. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh*. 2(3):48-58.

Hurfiati, Kandarian, B.J.I., Helmyati, S. 2018. *Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia Kabupaten Bombana*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada

Kanah, P. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 4(2):203–211.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional Remaja Sehat Bebas Anemia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kumari, S., Garg, N., Kumar, A., Guru, P.K.I., Ansari, S., Anwa, S., Singh, K.P., Kumari, P., Mishra, P.K., Gupta, B.K., Nehard, S., Sharma, A.K., Raziuddina, M., Sohail, M. 2019. Maternal And Severe Anaemia in Delivering Women is Associated With Risk of Preterm and Low Birth Weight: A Cross Sectional Study from Jharkhand, India. *One Health*.19(8):1-10.

Machmud, A., Thamrin, H. 2019. Perbandingan Pemberian Tablet Fe + Asam Folat dan Tablet Fe + Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES*. 10(4):317-319.

Machmud, P.B., Hatma, R.D., Syafiq, A. 2019. Konsumsi Teh dan Anemia Defisiensi Besi pada Wanita Hamil di Kabupaten Bogor, Indonesia. *Media Gizi Mikro Indonesia*.10(2):91-100.

Masruroh, N. & Nugraha, G. 2020. Hubungan antara karakteristik dan kadar HB ibu hamil trimester III di Puskesmas

- Jagir Surabaya. *Jurnal Human Care*. 5(3): 624-630.
- Putra, K.A.D., Yuliyatni, P.C.D., Sutiari, N.K. 2020. The relationship Between Body Image and Tea Drinking Habits with Anemia among Adolescent Girls in Badung District, Bali, Indonesia. *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)*. 8(1):24-31.
- Royani, I., Irwan, A.A., Arifin, A. 2019. Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah Makan terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. Diunduh di [https://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umi\\_medicaljournal/article/download/22/19](https://jurnal.fk.umi.ac.id/index.php/umi_medicaljournal/article/download/22/19) tanggal 15 April 2021
- Roche, M. & colleagues. 2018. Adolescent girls' nutrition and prevention of anaemia: a school based multisectoral collaboration in Indonesia. *BMJ*. 363(k4541):1-6.
- Roni & Fadli. 2020. Analisis Faktor Risiko terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES*. 11(khusus):141-144.
- Savitri, M.K., Tupitu, N.D., Iswah, S.A., Safitri, A. 2021. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2(2):43-49.
- World Health Organization. 2021. Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation. Diunduh di [New Anaemia 5-9-11 \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/iron-deficiency) tanggal 15 April 2021
- Widiastuti, A., Musdalifah, U., Zuhriyatun, F. 2020. Model Implementasi Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah Menengah. *Jurnal LINK*. 6(1):17-22.