

LITERATURE REVIEW: KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
(*Literature Review: Compliance With Consumption Of Blood Supplemented Tablets With The Incident Of Anemia In Adolescent Girls*)

Dedeh Kurniasih*, Winda Windiyani, Tatu Septiani Nurhikmah

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jalan Tamansari Km.2,5 Kota Tasikmalaya, Indonesia

*Email: dedehkurniasih031@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi pekerjaan rumah yang belum terselesaikan. Masalah kekurangan gizi mikro seperti anemia adalah salah satu dari beberapa masalah yang terjadi di Indonesia. Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Penyebabnya adalah banyaknya zat besi yang hilang selama proses menstruasi. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Status anemia pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Tablet tambah darah adalah upaya pemerintah untuk menurunkan kejadian anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode penelusuran artikel jurnal / *literature review* dengan menggunakan kata kunci sesuai topik. Pencarian studi yang digunakan menggunakan *system search engine Google Scholar* dan PubMed dari tahun 2019-2023. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi suplemen tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Anemia, Kepatuhan, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah.

ABSTRACT

Nutrition problems in Indonesia are still homework that has not been resolved. The problem of micronutrient deficiencies such as anemia is one of several problems that occur in Indonesia. Adolescent girls during puberty are at high risk of experiencing iron deficiency anemia. The cause is that a lot of iron is lost during the menstrual process. Anemia is a medical condition where the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Anemia status in adolescents is thought to be influenced by several factors, namely nutritional knowledge and compliance with consuming blood supplement tablets. Blood supplement tablets are the government's effort to reduce the incidence of anemia in young women. The method used in this research is literature review/ mini review using keywords according to the topic. The study was search by the database Google Scholar limited from 2018-2021. There is a significant relationship between compliance with blood supplement consumption and the incidence of anemia in young women

Keyword: Anemia, Compliance, Adolescent girls, Blood Supplement Tablets.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia, sehingga terjadi perubahan

yang sangat unik dan berkelanjutan. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. WHO telah meminta semua

negara untuk menurunkan prevalensi anemia pada wanita usia subur, termasuk anak perempuan, sebesar 50% pada tahun 2025. Prevalensi global anemia pada tahun 2010 adalah 32,9% pada anak-anak dan orang dewasa. Kekurangan zat besi diperkirakan menjadi penyebab paling umum dari anemia di seluruh dunia. Pada tahun 2013, 1,2 miliar orang menderita anemia defisiensi besi. (Siyami, Achyar, & Kusuma, 2023).

Anemia zat besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, yang terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil dan remaja (Maryam, 2016). Remaja perempuan dengan anemia berisiko melahirkan bayi BBLR (<2500gram), melahirkan bayi prematur, infeksi neonatus dan kematian pada ibu dan bayi saat persalinan (Supariasa, 2016).

Penyebab terjadinya anemia pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak teratur, pantangan makan makanan berprotein, tidak suka mengonsumsi sayuran, kebiasaan makan *fast food* dan *junk food*. Keadaan ini yang dapat menyebabkan remaja menjadi anemia selain itu penyebab anemia pada remaja status kesehatan yang kurang baik, status gizi, infeksi parasit dan pengetahuan yang kurang tentang anemia. (Siyami, Achyar, & Kusuma, 2023)

Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, di Indonesia anemia menempatkan angka mencapai 21,7%, Pada usia 5 - 14 tahun menunjukkan

angka sebesar 26,4 % dan 15 - 24 tahun 18,4% (Agustina, 2019). Status anemia pada remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan gizi yaitu terkait wawasan makanan dengan komponen zat gizinya yang ada di dalam makanan tersebut serta pola hidup sehat (Putri et al., 2017).

Masalah anemia pada remaja putri telah menarik perhatian pemerintah dan perlu segera ditangani. Salah satu cara mengatasi anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan tablet tambah darah (TTD). Masalah yang berkaitan dengan kepatuhan merupakan hambatan utama untuk menambah zat besi harian, dan ini adalah salah satu cara untuk mengatasi kepatuhan dengan mengonsumsi zat besi seminggu sekali. Hal ini dilakukan agar remaja patuh, tidak malas mengonsumsi, dan berusaha memberikan penyuluhan tentang suplemen darah dan kejadian anemia. Jika remaja patuh mengonsumsi zat besi, maka dapat mencegah terjadinya anemia. (Siyami, Achyar, & Kusuma, 2023)

Berdasarkan kasus yang ditemukan di lapangan banyak remaja putri yang belum patuh untuk minum TTD sehingga masih banyak yang mengalami anemia Oleh karena itu, penulis sangat tertarik untuk melakukan literature review mengenai pengaruh kepatuhan konsumsi suplemen tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

TINJAUAN LITERATURE**a. Definisi Remaja**

Pengertian remaja menurut WHO adalah kelompok penduduk yang berusia antara 10-19 tahun yang memiliki ciri-ciri sedang mengalami transisi biologis (fisik), psikologis (jiwa) maupun sosial ekonomi. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia, sehingga terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Pada remaja putri, puncak pertumbuhan terjadi sekitar 12-18 bulan sebelum mengalami menstruasi pertama yaitu sekitar usia 10-14 tahun). Selama masa remaja, kebutuhan zat besi akan meningkat drastis sebagai hasil dari ekspansi total volume darah, peningkatan massa lemak tubuh dan terjadinya menstruasi.

b. Definisi Anemia

Anemia adalah kondisi kandungan hemoglobin rendah. Hemoglobin terdiri metaloprotein dengan komposisi protein dan zat besi di dalam eritrosit yang berfungsi untuk mengalirkan oksigen dari paru-paru ke semua bagian badan (Fitriany et al., 2018).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah berada pada rentang rendah dari batas normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam memproduksi guna mempertahankan kadar

hemoglobin dalam batas normal (Adriani, dan Wirjatmadi, 2014; Turner et al, 2022) sedangkan anemia defisiensi besi merupakan anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu. Batas normal kadar hemoglobin untuk wanita tidak hamil adalah 12 g/dl (Kemenkes RI, 2020).

c. Etiologi

Penyebab anemia gizi adalah kekurangan zat gizi, baik kekurangan secara konsumsi atau adanya gangguan absorpsi, yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Zat gizi terkait ialah zat besi yang merupakan unsur utama dalam pembentukan hemoglobin (Kristin et al., 2022). Selain itu, terdapat vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, serta vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah (Fadhilah, 2020). Salah satu alasan kurangnya asupan zat besi adalah pola konsumsi masyarakat Indonesia yang kurang asupan sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat gizi besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan bahan makanan nabati sebagai sumber zat besi yang sulit diserap namun dikonsumsi dalam jumlah yang

besar (Listiana A, 2016). Pola konsumsi yang didominasi oleh sayuran ditambah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengganggu penyerapan zat besi, seperti kopi dan teh, secara bersamaan memicu serapan zat besi semakin rendah (Kristin et al., 2022). Di lain sisi, kebutuhan tubuh terhadap zat besi yang meningkat akibat penyakit kronis atau kehilangan darah yang disebabkan adanya menstruasi turut mempengaruhi kadar zat besi sehingga memicu anemia defisiensi zat besi (Fadhilah, 2020).

d. Penatalaksanaan

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Suplementasi TTD pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

e. Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mengatasi anemia

Ketika remaja putri mengalami menstruasi akan mempengaruhi hemoglobin oleh karena itu,

dengan mengkonsumsi tablet Fe dapat meningkat kadar tersebut. Dibuktikan dengan teori tablet Fe (TTD) mempunyai manfaat kepada remaja putri ketika sedang menstruasi hal ini dikarenakan kurangnya kadar zat besi. Saat menstruasi perempuan membutuhkan setidaknya tablet tambah darah satu miligram per hari demi menjaga keseimbangan dikarenakan saat menstruasi rata-rata darah yang keluar sebanyak 60 ml per bulan yang sama dengan 30 mg besi. Dengan konsumsi tablet Fe remaja putri dapat terhindar dari anemia atau pun mengobati anemia (Putra et al., 2020).

TEKNIK PENGAMBILAN DATA

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode penelusuran artikel jurnal/ literature review dengan menggunakan kata kunci sesuai topik. Pencarian studi yang digunakan menggunakan system search engine *Google Scholar* dan PubMed

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Penelitian Putra, dkk (2020) ini menggunakan desain penelitian metode kuantitatif bentuk *Cross Sectional Design*. sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden, alat ukur

yang digunakan adalah lembar kuesioner.

Menjelaskan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun, menstruasi pertama umur 11-12 tahun, siklus menstruasi tidak teratur dan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe serta responden memiliki Hb yang normal, sehingga ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia. Sehingga diharapkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh penyuluhan dengan cara yang modern dan memanfaatkan teknologi terhadap kepatuhan dan nilai Hb. Serta menilai pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan

2. *Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*

Penelitian Siyami dkk (2023) menggunakan *systematic review* dengan rentang waktu 2017-2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ahwa dengan remaja putri mematuhi untuk mengkonsumsi TTD maka dapat menanggulangi kejadian anemia. Artinya bahwa semakin patuh dalam mengkonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan pengetahuan terhadap

kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia.

3. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia*

Penelitian Amir, dkk (2019) menggunakan *study literature* dari website jurnal OJS (Open Journal System) dengan rentang waktu (2013-2018). Menjelaskan bahwa banyak faktor penyebab anemia gizi besi pada remaja putri antara lain karena meningkatnya kebutuhan zat besi pada saat remaja, kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi, kehamilan pada usia remaja, penyakit infeksi dan infeksi parasit, sosial ekonomi, dan status gizi . Salah satu cara yang paling cepat mengatasi anemia tersebut adalah dengan konsumsi TTD, yang sesuai dan didukung dengan permenkes nomor 88 Tahun 2014 dan surat edaran nomor HK. 03.03/V/0595/2016 tentang pemberian TTD pada remaja putri dan WUS. Namun, ada beberapa faktor yang berhubungan dengan konsumsi TTD tersebut, sehingga bisa mempengaruhi kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi atau tidak

4. *Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah(TTD)*

Penelitian Laily, dkk (2022) ini menggunakan Kegiatan

intervensi dilakukan dengan penyuluhan dan pembentukan kader remaja sadar anemia melalui zoom meeting dengan sampel 8 orang. Kegiatan dimulai dengan pemberian pretest pada remaja dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dan diskusi tanya jawab, kemudian pembentukan komunitas sadar anemia, pemberian pemberian leaflet dan tablet tambah darah serta kartu pemantauan pada remaja putri. Dan didapatkan hasil bahwa Berdasarkan dari temuan lapangan untuk tindakan responden terjadi peningkatan dibuktikan dengan kepatuhan remaja dalam hal mengkonsumsi TTD secara rutin setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian obat TTD serta pembentukan komunitas sadar anemia ini. Kepatuhan merupakan bentuk tindakan nyata yang terjadi sebagai akibat adanya hubungan timbal balik yang terjalin baik. Kepatuhan sendiri dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi dan dukungan dari keluarga. Maka dari itu semakin baik pengetahuan akan semakin patuh remaja putri minum tablet Fe, demikian juga semakin kuat motivasi akan semakin patuh remaja putri minum tablet Fe. Pengetahuan merupakan faktor dominan yang paling diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri minum tablet Fe

agar tidak terjadi anemia pada remaja putri. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin patuh remaja putri dalam minum tablet Fe

5. *Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Penambah Darah Pada Remaja Perempuan*

Penelitian Maesaroh, dkk (2023) ini menggunakan metode diskriptif analitik dengan menggunakan cross sectional approach. Populasi pada riset ini adalah 28 sampel. Pengambilan sampel menggunakan insidental sampling. Data yang diambil adalah data primer. Alat pengambilan data yang dipakai adalah angket. Dari hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik simpulan bahwa sebagian besar remaja perempuan di desa Senting Sambi Boyolali mempunyai pengetahuan tentang anemia dalam kategori baik, sebagian besar mempunyai tingkat kepatuhan konsumsi tablet penambah darah kategori rendah. Berdasarkan Analisa dengan uji Somers'd dapat ditarik simpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet penambah darah pada remaja perempuan di desa Senting kecamatan Sambi kabupaten Boyolali.

6. *Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi TTD*

dengan kejadian anemia defisiensi Besi

Penelitian Larasati, dkk (2021) menggunakan *study literature* dari google scholar dan PubMed dari 25 artikel yang diperoleh namun hanya 12 artikel yang dipilih menunjukkan hasil bahwa dari beberapa artikel yang diulas menunjukkan bahwa pengetahuan remaja terkait anemia dan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia yang dialami oleh remaja. Pengetahuan yang baik tentang anemia dan gizi akan mempengaruhi pola makan pada remaja sehingga dapat mencegah. Selain itu patuh mengkonsumsi tablet tambah darah juga akan mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja.

No.	Penulis	Judul	Desain	Responden	Prosedur Penilaian	Hasil	Kelebihan	Kelemahan
1.	Putra, Adi Kristiyan. Munir, Zainal. Siam, Wiwin Nur 2020	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	metode kuantitatif bentuk Cross Sectional Design.	33 Responden	Instrument yang digunakan adalah lembar kuisioner yang selanjutnya dilakukan uji analisa Spearman Rho dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$.	Hasil penelitian didapatkan p-value 0,007 ($P \leq 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima maka, ada hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Pembahasan jelas, terdapat kriteria inklusi	Terdapat sumber pustaka diatas 10 tahun terakhir
2.	Amir, Nelda. Djokosujono, Kusharisupeni 2019	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia	Studi penelitian ini adalah literature review, jurnal-jurnal yang didapat dari website jurnal OJS (Open Journal System) dengan rentang waktu 2013-2023	Desain penelitian secara eksperimen berdasarkan 5 jurnal, dengan kriteria inklusinya adalah remaja putri umur 11-19 tahun	Dengan melakukan penelitian jurnal yang mencakup dengan factor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi TTD pada remaja putri di Indonesia.	Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi TTD pada remaja putri di Indonesia yaitu dukungan guru ($p=0,000$ OR=4,7), sikap ($p=0,031$ OR=2,192), budaya ($p=0,012$ OR=2,517), dukungan keluarga ($p=0,029$), perceived threat ($p=0,02$), perceived benefit ($p=0,01$), perceived barrier ($p=0,02$), dan self efficacy ($p=0,00$). Faktor yang tidak berhubungan yaitu pengetahuan, daya beli, ketersediaan, dukungan orang tua, pendapatan orang tua, perceived	Pembahasan jelas, terdapat kriteria inklusi dan kriteria eksklusinya	Terdapat sumber pustaka diatas 10 tahun terakhir.

						susceptibility (persepsi kerentanan), seriousness (keseriusan/keparahan)		
3.	Siyami, Ana Soraya. Achyar, Khamidah. Kusuma, Inggar Ratna 2023	Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Studi penelitian ini adalah <i>systematic review</i> dari Google Scholar dan PubMed	Desain penelitian secara eksperimen berdasarkan 5 jurnal dengan rentang waktu 2017-2021	jurnal yang dipilih adalah jurnal yang mengkaji terkait para perempuan khususnya remaja di Indonesia untuk mendata apakah terdapat hubungan dengan patuh atau tidaknya dalam konsumsi tablet tambah darah dengan angka kejadian anemia pada remaja putri	Menurut hasil penelitian yang didapatkan dengan systematic review maka dapat disimpulkan bahwa dengan remaja putri mematuhi untuk mengkonsumsi TTD maka dapat menanggulangi kejadian anemia. Artinya bahwa semakin patuh dalam mengkonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia.	Pembahasan jelas	Terdapat sumber pustaka diatas 10 tahun terakhir

4	Laily, Nur. Cahyani, Indah Leni. Dkk 2022	Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	Menggunakan Kegiatan intervensi dilakukan dengan penyuluhan dan pembentukan kader remaja sadar anemia melalui zoom meeting	8 responden	Instrumen yang digunakan adalah lembar pre test dan post test	Hasil kegiatan yang dilakukan responden cukup aktif dan berpartisipasi penuh dalam kegiatan serta berdasarkan hasil pre dan post tes dalam kuisioner pengetahuan, sikap dan tindakan dalam kegiatan penyuluhan yang dilakukan cukup meningkat.	Pembahasan jelas, sumber pustaka 10 tahun terakhir	Tidak terdapat kriteria inklusi dan eksklusi
5	Maesaroh, Siti. Widiyanto, Aris. Dkk 2022	Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Penambah Darah Pada Remaja Perempuan	Riset ini menggunakan metode diskriptif analitik dengan menggunakan cross sectional approach.	28 responden	Pengambilan sampel menggunakan insidental sampling. Data yang diambil adalah data primer. Alat pengambilan data yang dipakai adalah angket. Data diolah dan dianalisa dengan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji Somers'd	Mayoritas remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Mayoritas kepatuhan konsumsi tablet penambah darah rendah. Berdasarkan uji somers'd, diperoleh nilai signifikansi 0,555 > 0,05	Pembahasan jelas, sumber pustaka 10 tahun terakhir	Tidak terdapat kriteria inklusi dan eksklusi

6	Larasati, Destania Kinthan. Mahmudiono, Trias. DKK 2021	Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi TTD dengan kejadian anemia defisiensi Besi	Penelitian ini menggunakan <i>study literature</i> dari google scholar dan PubMed	Desain penelitian secara eksperimen berdasarkan 12 jurnal dengan rentang waktu 2011-2019	Artikel yang digunakan adalah yang dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun dengan kata kunci anemia, remaja putrid an kepatuhan konsumsi TTD	menunjukan hasil bahwa dari beberapa artikel yang diulas menunjukkan bahwa pengetahuan remaja terkait anemia dan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia yang dialami oleh remaja. Pengetahuan yang baik tentang anemia dan gizi akan mempengaruhi pola makan pada remaja sehingga dapat mencegah. Selain itu patuh mengkonsumsi tablet tambah darah juga akan mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja.	Pembahasan jelas	Sumber pustaka diatas 10 tahun terakhir
---	---	--	---	--	--	--	------------------	---

KESIMPULAN

Dari beberapa artikel yang telah direview mengenai pengaruh kepatuhan konsumsi suplemen tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada remaja putri yang patuh mengkonsumsi suplemen tambah darah tidak terkena anemia. Hal ini karena tablet tambah darah dapat meningkatkan kadar tersebut. Dibuktikan dengan teori tablet Fe (TTD) mempunyai manfaat kepada remaja putri ketika sedang menstruasi hal ini dikarenakan kurangnya kadar zat besi. Saat menstruasi perempuan membutuhkan setidaknya tablet tambah darah satu miligram per hari demi menjaga keseimbangan dikarenakan saat menstruasi rata-rata darah yang keluar sebanyak 60 ml per bulan yang sama dengan 30 mg besi. Dengan konsumsi tablet Fe remaja putri dapat terhindar dari anemia atau pun mengobati anemia.

SARAN

Dari hasil *literature review* merekomendasikan pentingnya asuhan pada remaja putri untuk langkah awal pencegahan anemia, oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat menerapkan, menggali dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pelaksanaan asuhan, sehingga dapat mengaplikasikan peran sebagai bidan yang lebih berkualitas di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, N., & Djokusujono, K. (2019). Faktor-faktor yang

berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119-129.

Laily, N., Cahyani, L. I., Abdullah, L. K., Mauliana, M., & Patria, S. (2022). Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1055-1060.

Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia defisiensi besi: Literature review. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 298-306.

Maesaroh, S., Widiyanto, A., Sunaryati, S. S. H., Fauziah, A. N., & Anasarini, A. (2023). Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Penambah Darah Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 136-143.

Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49-61.

Siyami, A. S., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

dengan Kejadian Anemia pada
Remaja Putri. *Jurnal Riset
Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 80-86.