BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Republik Indonesia menaruh harapan besar pada perbaikan kondisi di berbagai aspek menjelang peringatan 100 tahun kemerdekaannya pada 2045. Pencapaian tujuan ini memerlukan kolaborasi dari berbagai aktor untuk memastikan bahwa Indonesia bisa mencapai kesejahteraan dan kemakmuran yang dicita-citakan, terutama dalam hal-hal dasar yang seharusnya dimiliki masyarakat (Rakhmadi, 2024). Remaja memainkan peran strategis dalam pengembangan SDM (Sumber Daya Manusia) yang unggul, sebab mereka merupakan calon pemimpin generasi mendatang (Setyawan & Author, 2025). Generasi tersebut diantisipasi sebagai penerus yang akan memandu Indonesia menuju Generasi Emas pada tahun 2045 (Rakhmadi, 2024).

Bonus demografi umumnya merujuk pada situasi di mana jumlah penduduk usia produktif (usia 15-64 tahun) lebih besar daripada jumlah penduduk usia non-produktif. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dari sensus penduduk tahun 2010, rasio ketergantungan berada dalam kisaran 40-50 persen, artinya untuk setiap 100 orang usia produktif, terdapat 40-50 orang usia non-produktif. Ketika membedakan antara daerah perkotaan dan pedesaan, rasio ketergantungan di daerah perkotaan telah mencapai 46,6 persen, menunjukkan bahwa daerah-daerah ini telah memasuki “masa keemasan” bonus demografi. Di sisi lain, di daerah pedesaan, rasio tersebut masih berada di angka 56,3 persen. Data ini menarik karena sekitar 34 persen populasi kita berada dalam kelompok usia muda yang sangat produktif (15-35 tahun). Oleh karena itu, puncak bonus demografi diperkirakan akan terjadi antara tahun 2030 dan 2040. Salah satu prioritas utama dalam memanfaatkan bonus demografi ini adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Desi Ariani, 2020).

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rawan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, ditambah dengan kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi belajar, serta dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi di kemudian hari, termasuk risiko anemia

saat kehamilan (Kemenkes RI, 2022).

Anemia terjadi karena penurunan kadar hemoglobin atau sel darah merah ditandai dengan kurangnya kapasitas pembawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh manusia. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, pengetahuan, tingkat pendidikan dan pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Anemia disebabkan karena darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila kebutuhan oksigen yang tidak mencukupi, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah dan aktivitas fisik menurun (Munawaroh 2023).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja disebabkan karena berbagai aspek yaitu rendahnya zat besi yang diasup dan zat gizi lain misal vitamin A, C, folat, riboflavin beserta B12, serta konsumsi zat besi yang kurang tepat, seperti dikonsumsi Bersama dengan zat lainnya yang bisa mengganggu penyerapan zat besi tersebut. Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat menggunakan tablet Fe, tetapi cara ini tidak begitu disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah akibat bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan lain yang sehat dan aman dengan megkonsumsi jus buah bit (Beta vulgaris). Buah bit kaya akan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan dan pematangan sel darah merah (Munawaroh 2023).

Hemoglobin (Hb) adalah suatu protein yang mengandung senyawa besi henim. Hemoglobin mempunyai daya ikat terhadap oksigen dan karbondiogsida. Dalam menjalankan fungsinya membawa oksigen keseluruh tubuh, hemoglobin di dalam SDM mengikat oksigen melalui suatu ikatan kimia khusus. WHO telah menetapkan batas kadar Hb normal berdasarkan umur dan jenis kelamin, anak 6 bulan sampai 6 tahun batas nilai Hb 11,0 gr, anak 6 tahun sampai 14 tahun batas nilai Hb 12,0 gr, pria dewasa batas nilai Hb 13,0 gr, ibu hamil batas nilai Hb 11,0 gr, wanita dewasa batas nilai Hb 12,0 gr (Zuhraini et al., 2019).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang kini menjadi pembaruan dari Riskesdas sebelumnya, menunjukkan bahwa prevalensi anemia

pada kelompok usia remaja 15–24 tahun mencapai 15,5%. Angka ini memang lebih rendah dibandingkan Riskesdas 2018 yang mencatat prevalensi anemia remaja sebesar 32%, namun kondisi ini tetap menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang penting, terutama pada remaja putri. Data SKI 2023 juga menyebutkan bahwa anemia lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki (berdasarkan laporan data kepemudaan DPR RI tahun 2025).

Temuan ini menegaskan bahwa remaja putri harus menjadi prioritas intervensi pencegahan anemia di Indonesia. Frekuensi risiko anemia defisiensi besi pada pelajar Kota Medan mencapai 1182 orang pada tahun 2016, menurut Dinas Kesehatan Kota Medan. Berdasarkan hasil survei pada remaja di 19 sekolah di Kota Medan yang dilakukan pada tahun 2016, 1.303 (88,51%) siswi ditemukan berisiko mengalami anemia defisiensi besi berdasarkan evaluasi kondisi kesehatan penyakit yang dialami 13 tahun sebelumnya. Faktor penentu yang paling penting antara lain status gizi, kebiasaan melewatkan sarapan, makanan, riwayat penyakit keluarga anemia, dan riwayat penyakit virus yang mempengaruhi metabolisme dan penggunaan (penggunaan) zat besi untuk produksi hemoglobin dalam darah (Sulistiana et al., 2023). Dinas Kesehatan Sumut melaporkan bahwa 322 ribu remaja putri di Sumut saja mengalami gejala anemia pada tahun 2017. Di wilayah Binjai, Langkat, Deli Serdang, Serdang Bedagai, dan Tebing Tinggi, anemia merupakan masalah umum (Sulistiana et al., 2023).

Dalam pemenuhan zat besi dalam tubuh, salah satu yang dapat dilakukan ialah pemberian tablet tambah darah. Sama halnya yang dilakukan oleh pemerintah dalam upaya menurunkan kejadian anemia melalui program pemberian tablet tambah darah (TTD) yang tujuannya untuk meningkatkan status gizi sehingga dapat mencegah anemia, dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh (Alkdede et al., 2020). Pemberian tablet tambah darah ini masuk dalam Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) dimana salah satu tujuannya ialah untuk meningkatkan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Rusdi et al., 2021).

Standar pemberian TTD untuk remaja putri yaitu dosis 60 mg elemental (dalam bentuk sedian ferro sulfat, fero fumarat atau fero gluconat) dan asam folat 0,400 mg yang diberikan 1(satu) kali seminggu dan 1 (satu) kali setiap hari selama menstruasi (PMK No. 88, 2014). Pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui guru UKS di institusi pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama dengan dosis 1 (satu) tablet 60 mg setiap minggu (Kemenkes, 2018).

Melihat uraian masalah tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan HB pada Remaja Putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana Efektivitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Hb Pada Remaja Putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat Tahun 2026?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan HB Pada Remaja Putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat Tahun 2026.

2. Tujuan khusus

a. Mengetahui distribusi frekuensi pemberian tablet fe terhadap remaja putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat.
b. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh sebelum pemberian tablet fe terhadap remaja putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat.
c. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh sesudah pemberian tablet Fe terhadap kadar Hb terhadap remaja putri di SMA Swasta Nasional Namu Terasi Kabupaten Langkat.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian tablet Fe terhadap peningkatan Hb pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Langkat pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret tahun 2026.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Menambah informasi dan referensi ilmiah sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya terkait efektifitas pemberian tablet Fe terhadap peningkatan Hb pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang efektifitas pemberian tablet Fe terhadap peningkatan Hb pada remaja putri.

b. Bagi Tempat Penelitian

Untuk menambah pengetahuan dan sikap bagi remaja putri.

c. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi untuk mahasiswa selanjutnya yang ingin meneliti dengan judul kasus yang sama dan untuk menambah pengetahuan mahasiswa tentang efektifitas pemberian tablet Fe terhadap peningkatan Hb pada remaja putri.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1	Fitriani Sari (2019)	Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia	*Cohort* (96 remaja putri)	Hemoglobin normal (⩾12 g/dL) jauh lebih banyak pada yang minum Fe	Tablet Fe efektif mencegah anemia dibanding tanpa Fe
2	WHO (2020)	*Implementation of iron supplementation program*	*Quasi-eksperimen pre/post* (program TTD)	Prevalensi anemia turun dan Hb meningkat secara signifikan	Intervensi berkelanjutan & edukasi dapat menurunkan anemia.
3	Dina Apriyanti (2024)	*The effect of iron tablet consumption monitoring cards*	*Pre-experimental pre/post-test* (n = 31)	Rata-rata Hb meningkat dari 11 → 12,91 g/dL pasca intervensi	Kartu monitoring meningkatkan kepatuhan, sehingga Hb naik signifikan
4	Nur Rohmah Prihatanti (2023)	Pengaruh Pemberian Tablet Besi dalam Meningkatkan Kadar Hb Remaja Putr	*One-group pre/post-test* (n = 38)	Hb meningkat dari ~10.6 → 12.1 gr% setelah 1 bulan	Suplementasi Fe efektif menaikkan Hb pada remaja putri anemis
5	Rusmilawaty (2022)	*Relationship of Provision of Iron (Fe) Tablets*	Kuantitatif analitik (n = 26)	Terdapat hubungan signifikan pemberian tablet Fe dan kadar Hb (r < 0,05)	Memberikan bukti hubungan positif antara tablet Fe dan Hb.
6	Rafidah (2024)	Efektivitas pemberian	*Quasi-eksperimen*	Kadar Hb meningkat lebih pada	Kombinasi Fe + buah meningkatkan

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
		tablet Fe dan jus buah naga	(153 responden)	kelompok yang menerima Fe + jus buah	efektivitas Hb dibanding Fe saja.
7	Nurlaila Sari (2021)	Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah	*Quasi-eksperimen non-equivalent control* (47 siswi)	Kelompok intervensi (Fe mingguan) ↑ Hb lebih besar dari kontrol.	Tablet tambah darah mingguan lebih efektif dibanding tanpa TTD.
8	Sri Wahyuni (2022)	Pendidikan Kesehatan & Terapi Tablet Fe Terhadap Hb Remaja Putri	*Quasi-eksperimen pre/post* dengan kontrol (51 responden)	Kombinasi edukasi + Fe menghasilkan kenaikan Hb lebih tinggi.	Intervensi gizi + edukasi lebih efektif dari hanya Fe.
9	Nurjanah (2025)	Pengaruh Terapi Tablet Fe dan Madu Terhadap	*Quasi-eksperimen pre/post kontrol* (40 responden)	Kelompok Fe + madu ↑ Hb lebih dibanding Fe saja.	Madu mempercepat penyerapan zat besi dan kenaikan Hb.
10	Putri Relihastika Ratu (2025)	Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon	*Quasi-eksperimen pre/post* dengan kontrol (36+36)	Tablet Fe + pisang lebih meningkatkan Hb signifikan.	Kombinasi makanan tinggi besi + Fe lebih cepat naik Hb.