



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 12002-12015

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Hati Ayam Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024

Ratih budiarti purwandhani^{1✉}, retno sugesti², agus santi br. Ginting³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: ratihbudiarti81@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Dampak anemia pada remaja adalah adanya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi. Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian hati ayam dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024. Metode Penelitian : yang digunakan adalah menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian adalah Remaja usia 14 tahun yang mengalami anemia sedang sebanyak 2 orang, di dilakukan dengan cara mengobservasi remaja dengan anemia diberikan hati ayam dan Tablet Fe. Hasil : Perbandingan pemberian hati ayam dan Tablet Fe sebelum intervensi hati ayam Hb 10 g/dl dan Tablet Fe Hb 10 g/dl setelah mengkonsumsi hati ayam sedangkan hasil pemeriksaan setelah 7 hari Hb 12,4 g/dl, sedangkan yang mengkonsumsi tablet Fe setelah 7 hari Hb 11,9 g/dl. Kesimpulan : konsumsi hati ayam lebih cepat menaikkan nilai Hb pada remaja putri dengan anemia.

Kata Kunci : *Anemia, Remaja Putri, Hb*

Abstract

Anemia is a condition with hemoglobin and erythrocyte levels that are lower than normal. Iron nutritional anemia in young women is at higher risk because it causes a person to experience a decrease in body resistance so that they are susceptible to health problems. The impact of anemia on teenagers is a delay in physical growth, behavioral and emotional disorders which can affect the process of growth and development of brain cells which reduces body resistance, makes them easily weak and hungry, disturbs concentration on learning, and lack of productivity. Apart from that, anemia can also cause body resistance. decreased so that it is easy to get disease or infection. Anemia that occurs in adolescence can continue into adulthood, which can contribute greatly to maternal and infant mortality, premature babies and BBLR. Objective : to determine the effect of giving chicken liver and Fe tablets on increasing hemoglobin levels in adolescent girls with anemia at the UPT Jawilan Community Health Center in 2024. Research Method : used was a qualitative research design with a case study approach. The research sample was 2 teenagers aged 14 years who had moderate anemia. This was done by observing teenagers with anemia who were given chicken liver and Fe tablets. Results : Comparison of giving chicken liver and Fe tablets before the chicken liver intervention Hb 10 g/dl and Fe tablets Hb 10 g/dl after consuming chicken liver while the examination results after 7 days Hb 12.4 g/dl, while those who consumed Fe tablets after 7 days Hb 11.9 g/dl. Conclusion: consumption of chicken liver increases Hb values more quickly in adolescent girls with anemia..

Keyword: Anemia, adolescent women, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal. Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa *eritrosit (red cell mass)* yang ditunjukkan oleh penurunan kadar haemoglobin. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, karena pada masa itu mereka juga mengalami menstruasi dan lebih-lebih mereka berpengetahuan kurang terhadap anemia. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi yang pertama kali, membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan kehilangan darah akibat menstruasi tersebut. (Sugiharti, 2021).

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9% dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29,6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di

Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20,3% sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri (WHO, 2022)

Proporsi anemia berdasarkan data riskesdas masih terbilang cukup tinggi, prevalensi di Indonesia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% lebih tinggi dibandingkan proporsi anemia pada laki-laki yaitu sebesar 20,3%. Pada tahun 2013 prevalensi remaja putri yang mengalami anemia yaitu sebesar 37,1% sementara pada tahun 2018 prevalensi anemia meningkat menjadi 48,9% dalam rentang kelompok umur pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Prevalensi anemia jika dibedakan berdasarkan umur 14-15 tahun yaitu sebesar 26,4% pada tahun 2018. Sementara prevalensi anemia pada remaja putri dengan kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% pada tahun 2018 (Alamsyah, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2017) ditemukan sebanyak 37,1% remaja putri di Tangerang mengalami kejadian anemia. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) tahun 2019 oleh Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, didapatkan sebanyak 411 pasien yang dirujuk dari seluruh puskesmas di wilayah Tangerang Selatan selama tahun 2019. Dari 411 pasien rujukan, anemia merupakan kasus rujukan terbanyak peringkat 2 dari 10 jenis kasus rujukan dan pada LKIP Dinkes Kota Tangerang Selatan tahun 2021 jumlah kasus rujukan anemia masih terdapat dalam tabel 10 besar kasus terbanyak yang dirujuk (Banten, 2019).

Terdapat beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri, antara lain pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi. Salah satu penyebab anemia adalah kekurangan asupan zat besi akibat peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas. Angka kecukupan gizi mineral khususnya zat besi yang dianjurkan pada wanita berumur 13-18 tahun yaitu sebesar 15 mg perhari. Selain zat besi, beberapa zat gizi lain memiliki hubungan yang erat dengan anemia. Anemia gizi dapat disebabkan karena kekurangan satu atau lebih zat gizi seperti protein, zat besi, vitamin B12, asam folat, vitamin A, vitamin C, piridoksin, riboflavin, dan tembaga. (Syavira Elisa, Oktafany, 2023).

Dampak anemia pada remaja adalah adanya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau

infeksi. Anemia yang terjadi pada usia remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa yang dapat berkontribusi besar angka kematian ibu dan bayi, bayi lahir premature, dan BBLR. Sehingga, remaja putri sebagai calon ibu perlu mendapatkan perhatian terkait penanganan anemia. Namun, pengetahuan remaja putri tentang anemia masih rendah (Syavira Elisa, Oktafany, 2023).

Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan jika seseorang mengalami anemia, maka sangat penting melakukan upaya pencegahan anemia. Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan jika seseorang mengalami anemia, maka sangat penting melakukan upaya pencegahan anemia. Pemerintah telah mempunyai program pemberian tablet Fe kepada remaja putri usia 12-18 tahun yang didistribusikan melalui institusi pendidikan. Tablet Fe yang didistribusikan memiliki komposisi 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0,4 mg asam folat. Dosis pencegahan anemia tablet Fe untuk remaja putri yaitu 1 tablet per bulan dan setiap hari 1 tablet ketika menstruasi. Dan salah satu cara untuk mengurangi resiko terjadi anemia dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi yaitu hati ayam menjadi salah satu bahan pangan yang kaya akan kandungan mineral terutama zat besi. Kadar zat besi yang dimiliki hati ayam terbilang tinggi yaitu 15,8 mg/100 gr. Penambahan hati ayam dalam suatu produk dapat menjadi salah satu solusi tambahan untuk mengkonsumsi zat besi (Fauziah et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurlinda (2022) didapati hasil bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin remaja putri setelah pemberian hati ayam dimana nilai rata-rata Pre test yaitu 11,15 g/dl. dan nilai rata-rata post test meningkat menjadi 12,99 g/dl. Hasil uji paired simple t test menunjukkan nilai p (0,000), artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian hati ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri (Nurlinda et al., 2022).

Sumber zat besi dalam bahan makanan berikatan dengan protein (heme) dan sebagai senyawa besi organik yang kompleks (non-heme). Salah satu sumber pangan hewani yang mengandung besi heme dan mudah dijumpai dikalangan masyarakat dan memiliki nilai biovaliditas lebih tinggi dibanding sumber zat besi lainnya adalah hati ayam. Hati ayam merupakan sumber protein yang baik bagi tubuh, yang banyak mengandung zat besi, vitamin A, dan berbagai mineral lainnya yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Zat besi yang bersumber dari pangan hewani (besi *heme*) relative lebih tinggi tingkat absorpsinya yaitu sebanyak 37% dibandingkan dengan sumber pangan nabati (zat besi *nonheme*) seperti sayuran berdaun hijau yang tingkat absorpsinya hanya 5% yang dapat diabsorpsi tubuh (Adriani, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Jawilan Pada Bulan Desember 2023 dari 40 Remaja Putri yang berkunjung ke Puskesmas dan dilakukan pemeriksaan HB terdapat 15 kasus Remaja Putri dengan anemia yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi protein dan zat besi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Hati Ayam dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) yaitu penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan study kasus adalah secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci, dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Desain penelitian ini menggunakan *Study Case Literatur Review* (SCLR). Populasi Penelitian ini adalah remaja yang berkunjung ke UPT Puskesmas Jawilan sebanyak 2 orang dengan kadar Hb Rendah. Sampel yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 2 orang remaja putri dengan Kadar Hb Rendah, 1 remaja putri diberikan Hati Ayam dan 1 remaja putri diberikan Tablet Fe

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini mengatakan metode *Purposive Sampling* dimana untuk memperoleh data, peneliti menemui subjek penelitian secara langsung yaitu remaja putri di yang berkunjung ke UPT Puskesmas Jawilan yang memenuhi kriteria melalui pemeriksaan Hb awal.

metode pengumpulan data terdiri dari beberapa dan metode untuk mengumpulkan data. metode pengumpulan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Interview
2. Metode observasi
3. Dokumentasi
4. Study literature

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel Perbandingan Responden 1 dan 2

| Kunjungan | Tanggal | Responde n 1 Pemberian Intervensi | Responde n 2 Pemberian Tablet Fe |
|----------------|---------------|--|---|
| Kunjungan Ke 1 | 22 Maret 2024 | 10 | 10 |
| Kunjungan Ke | 25 Maret 2024 | 11,1 | 10,8 |
| Kunjungan Ke | 28 Maret 2024 | 12,4 | 11,9 |

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian pertama remaja dilakukan pemeriksaan Hb darah hasil diperoleh remaja mengalami anemia ringan 10 gr/dl dilakukan pemberian intervensi dengan mengkonsumsi hati ayam selama seminggu sebanyak 250 gram dikomsuksu 1 kali per hari, pada kunjungan kedua ada kenaikan sebesar 11,1 gr/dl, kunjungan ketiga kadar Hb 12,4 gr/dl.

Pengkajian pada responden ke 2 dilakukan pemeriksaan Hb darah dan langsung diperoleh hasilnya remaja mengalami anemia ringan 10 gr/dl diberikan intervensi Tablet Fe 1x1 selama seminggu, pada kunjungan kedua ada kenaikan sebesar 10,8 gr/dl, kunjungan ketiga Hb 11,9 gr/dl.

Pembahasan

Pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan Hati Ayam

Responden pertama seorang remaja bernama Nn. S berusia 14 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan responden mengatakan Sudah 3 hari mengeluh lemas, mudah lelah, pusing dan berkunang-kunang dengan TD : 90/70mmhg, N : 80 x/menit, RR : 19 x/menit, S : 36,8°C dan setelah dilakukan pemeriksaan penunjang dengan pemeriksaan Hb didapatkan kadar Hb Nn. S 10 gr/dl dan hasil analisis menyatakan Nn. S Anemia. Diberikan intervensi hati ayam selama seminggu dengan dilakukan kunjungan pada hari ke 3 dan hari ke 7. Pada hari ke 3 dilakukan pemeriksaan dengan hasil ada kenaikan 11,1 gr/dl dan hari ke 7 kadar Hb 12,4 gr/dl. Terjadi perubahan Hb dengan mengkonsumsi hati ayam.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurlinda, 2022) yang menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin remaja putri setelah pemberian hati ayam mengalami peningkatan yaitu 12,99 dimana nilai rata-rata sebelum pemberian hati ayam

yaitu 11,15. Menunjukkan adanya selisih 1,84 poin kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian hati ayam. Untuk hasil uji statistik paired simple t test menunjukkan nilai p (0,000), artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian hati ayam terhadap kadar hemoglobin remaja putri (Nurlinda et al., 2022).

Zat besi yang terkandung dalam hati ayam termasuk jenis heme iron. Bentuk heme iron lebih mudah dan cepat diserap oleh tubuh daripada non heme iron yang terdapat pada sayur dan buah. Selain itu hati ayam merupakan organ bagian dalam yang memungkinkan untuk dapat diolah kembali menjadi produk yang bergizi dan nilai ekonomis. Informasi gizi hati ayam mengandung protein: sembilan belas koma tujuh persen, lemak: tiga koma dua persen serta air: enam puluh Sembilan koma tujuh persen., kalium, zat besi, fosfor, tembaga, magnesium, seng. Peran protein untuk mengatasi anemia defisiensi besi yaitu berperan dalam proses transportasi zat besi di dalam tubuh. Apabila asupan protein kurang maka akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga terjadi defisiensi zat besi (Nurlinda et al., 2022).

Hati ayam merupakan sumber zat besi yang mudah diabsorpsi Karena mengandung lebih sedikit bahan pengikat mineral. Zat besi yang bersumber dari pangan hewani relative lebih tinggi tingkat absorpsinya yaitu sebanyak 37% dibandingkan dengan sumber pangan nabati. Dalam 100 gram hati ayam, terkandung kalori sebesar 167 kcal, 0,9 gram karbohidrat, 4,8 gram lemak, 749 miligram omega-6, dan 24,5 gram protein.

Berdasarkan hasil pengkajian dan teori diatas peneliti berasumsi peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia dapat dilakukan dengan rutin mengkonsumsi hati ayam. Hati ayam merupakan bahan pangan yang murah dan mudah didapatkan, selain pengolahannya yang tidak ribet harganya juga terjangkau. Meskipun harganya terjangkau hati ayam mengandung banyak manfaat salah satunya untuk menaikkan kadar Hb. Hati ayam merupakan salah satu sumber pangan yang mengandung zat besi yang dibutuhkan saat seseorang mengalami anemia. Di dalam hati ayam mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh karena mengandung sedikit bahan pengikat mineral, serta hati ayam memiliki kandungan kalori, karbohidrat, lemak, omega dan protein yang semua kandungan tersebut mudah dicerna oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh dengan cepat jika di konsumsi secara teratur. Dengan mengkonsumsi hati ayam secara rutin dapat menaikkan kadar Hb dan mencegah Anemia pada remaja putri. Hati ayam dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mencegah kejadian anemia.

Adanya pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan hati ayam karena menurut peneliti hati ayam merupakan zat besi yang mudah diserap oleh

tubuh karena mengandung sedikit bahan pengikat mineral, serta hati ayam memiliki kandungan kalori, karbohidrat, lemak, omega dan protein yang semua kandungan tersebut mudah dicerna oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh dengan cepat jika di konsumsi secara teratur.

Pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan tablet Fe

Responden kedua seorang remaja bernama Nn. N berusia 14 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan responden mengatakan lemas, sering pusing dan berkunang-kunang dengan TD : 100/80 mmhg, N : 80 x/menit, RR : 19 x/menit, S : 36,8°C dan setelah dilakukan pemeriksaan penunjang dengan pemeriksaan Hb didapatkan kadar Hb Nn. N 10 gr/dl dan hasil analisis menyatakan Nn. N Anemia. Diberikan intervensi Fe 1x1 selama seminggu dan dilakukan kunjungan pada hari ke 3 dan hari ke 7. Pada hari ke 3 dilakukan pemeriksaan dengan hasil ada kenaikan 10,8 gr/dl dan hari ke 7 kadar Hb 11,9 gr/dl. Terjadi perubahan Hb dengan mengkonsumsi tablet Fe. Tablet Fe adalah suplementasi penanggulangan anemia defisiensi besi yang mengandung fero sulfat 200 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat, kandungan zat besi 30 %, fero fumarat, kandungan besi 33 % dan memberikan efek samping yang lebih sedikit, fero glukonas, kandungan besinya hanya 11,5% dan menimbulkan efek samping lebih sedikit pada gastrointestinal. Berdasarkan penelitian (Yocki et al, 2020) tentang Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja diketahui rata-rata kadar Hb siswi yang anemia sebelum mendapatkan intervensi Fe adalah 10,594 gr% dengan standar deviasi 0,4702. Setelah dilakukan pemberian tablet Fe, kadar Hb meningkat menjadi 12,145 gr% dengan standar deviasi 0,9051. Terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe adalah 1,550 dengan standar deviasi 0,9051. Hasil Uji T-Test dependen didapatkan nilai p value = 0,001 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb dengan CI 95% (-1,429—1,2571).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuanti 2020) yang menunjukkan Setelah diberikan perlakuan selama satu bulan yaitu pemberian tablet FE pada 38 remaja putri didapatkan nilai rata-rata kadar Hb siswi yang anemia terlihat perbedaan mean antara sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe adalah 1,550 dengan standar deviasi 0,9051. nilai p-value = 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb siswi kelas X yang anemia. Tablet Fe akan efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, apabila diminum sesuai aturan pakai. Adapun salah satu aturan pemakaian tablet Fe minum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali atau sesuai kebutuhan dan dianjurkan minum satu tablet selama haid. Manfaat tablet Fe sebagai berikut: Pengganti zat besi yang hilang

bersama darah pada wanita haid, Wanita mengalami hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja, mengobati wanita remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita (Yuanti, 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian dan teori diatas peneliti berasumsi peningkatan kadar Hb dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Dengan farmakologi yaitu dengan terapi pemberian tablet Fe sehari 1x. selain sebagai terapi farmakologi dalam menaikkan kadar Hb minum tablet Fe untuk remaja putri merupakan salah satu program pemerintah sebagai upaya penurunan angka kejadian anemia dikalangan remaja putri. Selain mencegah anemia konsumsi tablet Fe dimaksudkan untuk mempersiapkan remaja putri dimasa depan agar tercipta generasi yang unggul dan juga upaya cegah stunting. Tablet Fe sendiri memiliki kandungan zat besi yang baik untuk meningkatkan anemia. Meskipun tablet Fe memiliki efek samping rasa mual, pusing, muntah tapi tablet Fe memiliki kandungan zat besi yang tinggi dan baik untuk meningkatkan kadar Hb dalam tubuh. Pemberian dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.

Adanya pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan Tablet Fe menurut peneliti karena tablet fe merupakan salah satu pencegahan anemia secara farmakologi jika dikonsumsi secara teratur setiap malam dengan dosis 1 kali 1 tablet, manfaat tablet fe sendiri merupakan penambah darah yang harus dikonsumsi remaja pada saat menstruasi di karenakan fe merupakan pengganti zat besi yang hilang pada saat wanita menstruasi adapun efek samping dari tablet tambah darah rasa mual, pusing, muntah, sehingga beberapa remaja tidak mau meminum tablet tambah darah yang akhirnya bisa menyebabkan remaja tersebut anemia dan dikarenakan hal tersebut bisa terjadi defisit zat besi dalam tubuh.

Perbandingan pengaruh peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri yang diberikan Hati Ayam dan tablet Fe

Pada Penelitian ini menjelaskan perbedaan pengaruh peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia antara yang mengkonsumsi hati ayam dan yang diberikan tablet Fe. Perubahan peningkatan Hb darah lebih cepat terjadi pada remaja putri yang diberikan intervensi hati ayam dibandingkan dengan remaja putri yang mengkonsumsi tablet Fe. Penelitian dilakukan selama 7 hari dan dilakukan pemeriksaan Hb pada hari ke 1, 4 dan 7 untuk mengetahui kadar Hb masing-masing responden. Observasi catatan perlakuan yang diberikan dilakukan setiap hari. Pemeriksaan pertama responden 1 Hb 10

gr/dl dan Responden ke 2 10 gr/dl. Setelah 7 hari mengkonsumsi hati ayam pada responden 1 diperoleh Hb 12,4 gr/dl dan setelah 7 hari mengkonsumsi Tablet Fe 1x1 pada responden 2 diperoleh Hb 11,9 gr/dl. Remaja putri rentan mengalami anemia yang dapat mengganggu perkembangan dan proses belajar yang juga berakibat buruk untuk kesehatan. Menerapkan pola hidup sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan kadar Hb. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan vitamin pada saat remaja sebagai langkah pencegahan anemia contoh makan hati ayam serta tablet tambah darah fe secara rutin 1- 2 kali sehari.

Pola makan yang salah juga menjadi penyebab kebutuhan gizi remaja kurang sehingga status gizi menjadi kurang. Sebagai contoh melakukan diet yang salah karena takut mengalami kegemukan. Hal ini dikarenakan banyak remaja putri menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan jumlah makan. Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, remaja putri disarankan untuk menambah kadar hemoglobin melalui asupan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, vitamin C dan vitamin B12. Remaja putri dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, kuning telur. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah. Zat besi bermanfaat untuk memperbanyak (meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terkena anemia (Nurlinda et al., 2022).

Adanya pengaruh pemberian hati ayam dan pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri dengan anemia, yang lebih cepat meningkatkan kadar Hb remaja adalah hati ayam, peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang diberikan hati ayam lebih baik dari pada tablet fe karena menurut peneliti hati ayam merupakan bahan yang mudah dicari dan ekonomis dalam menaikkan kadar Hb saat remaja mengalami anemia. Selain harga yang ekonomis hati ayam juga memiliki rasa yang enak dan tidak sulit dicerna. Mudah di dapatkan dan memiliki zat besi yang tinggi sehingga lebih cepat meningkatkan kadar hb pada remaja dengan anemia. Kemudian hati ayam lebih mudah dikonsumsi oleh remaja dibandingkan tablet Fe yang efek sampingnya membuat mual. Sehingga diharapkan saat mengalami anemia atau pada fase menstruasi remaja putri dapat mengkonsumsi hati ayam untuk menaikkan kadar Hb.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Hati Ayam dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Jawilan Tahun 2024" diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan hasil setelah diberikan hati ayam selama 7 hari dan dilakukan pemantauan kadar Hb sebanyak 3 kali pada hari ke 1, 4 dan 7 pada remaja dengan anemia mengalami kenaikan yaitu 10 gr/dl menjadi 12,4 gr/dl dan keluhan yang dirasakan berkurang.
2. Didapatkan hasil setelah diberikan tablet Fe 1x1 selama 7 hari dan dilakukan pemantauan kadar Hb sebanyak 3 kali pada hari ke 1, 4 dan 7 pada remaja dengan anemia mengalami kenaikan yaitu 10 gr/dl menjadi 11,9 gr/dl.
3. Didapatkan hasil remaja anemia pertama yang diberikan hati ayam dan remaja putri anemia kedua diberikan tablet Fe selama 7 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kadar Hb pada remaja anemia yang mengkonsumsi hati ayam mengalami kenaikan lebih cepat dibandingkan dengan remaja anemia yang mengkonsumsi Tablet Fe dan keluhan yang dirasakan remaja anemia pertama lebih cepat berkurang dibandingkan dengan remaja anemia kedua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. (2018). Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Alamsyah, W. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT ANEMIA PADA IBU HAMIL USIA KEHAMILAN 1-3 BULAN DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOMARANNU KABUPATEN GOWA. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Anggreiniboti, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis, 5(2), 60–66.
- Ariani, A. P. (2017). Ilmu Gizi. In Yogyakarta : Medika Book.
- Arima, L. A. T., Murbawani, E. A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi Heme, Zat Besi Non-Heme Dan Fase Menstruasi Dengan Serum Feritin Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*.
- Astutik W.S & Pambudi, M. . (2019). Peningkatan Kinerja Karyawan Melalui HardSkill, Soft Skill, Dan Pengalaman Kerja Pada Pt. Erajaya Di Malang. *Ejurnal.Binawakya*.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386.
- Bakta, I. . (2017). Pendekatan Diagnosis dan Terapi terhadap Penderita Anemia. *Bali Health Journal*.
- Banten, D. K. P. (2019). Profil Dinas Kesehatan Profinsi Banten. *N Journal of Chemical Information and Modeling*.

- Chibriyah, R. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Bantul. Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fauziah, A., Fajri, R., & Hermanto, R. A. (2020). Daya Terima Dan Kadar Zat Besi Nugget Hati Ayam Dengan Kombinasi Tempe Sebagai Pangan Olahan Sumber Zat Besi. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 3(2), 65–74. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i2.48>
- Fikawati, S. dkk. (2017). Gizi Anak dan Remaja. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Gunadi, V. I. ., Mewo, Y. M., dan Tiho, M. (2016). Gambaran kadar hemoglobin pada pekerja bangunan. *Jurnal E-Biomedik*.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, (16), 1–16.
- Indayani, N. L. D. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Banjar Selat Peken Kecamatan Susut Kabupaten Bangli. Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis.
- KEMENKES. (2018). Buku saku pemantauan status gizi. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, 7–11.
- Khoirunnisa, S. M. (2020). Perbandingan kadar zat besi (Fe) pada hati ayam broiler dan hati ayam kampung yang dijual di pasar semp secara spektrofotometer. *Jurnal Analisis Farmasi*.
- Maulina, N., & IP, S. (2015). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Wistar. *J Pendidikan Kim*.
- Noviazahra. (2017). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Tablet Tambah Darah Dalam Program Sekolah Peduli Kasus Anemia Pada Siswi Sma Negeri Di Kabupaten Bantul Tahun 2017. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Nugraha, G. (2017). Panduan Pemeriksaan Laboratorium Hematologi Dasar. 2 ed. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Nurlinda, Ishaq Nusu, Rahmat Zarkasyi, & Rasidah Wahyuni Sari. (2022). Efektivitas Pemberian Hati Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1303–1307. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i10.2743>
- Nurul, A., Tenrirawe, M., Indriasari, R., & Hidayanty, H. (2022). Analisis Gizi Bakso Hati Ayam dan Daun Kelor : Sumber Fe Remaja Putri. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*.
- Padmiari, I.A.E. dan Sugiani, P. S. (2022). Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Kadar Ferritin Remaja Putri Di Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali. Badung: CV. Royal Bali.
- Pratiwi, E. (2016). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Siswi MTS Ciwandan Cilegon Banten. UIN SYARIF HIDAYATULLAH.
- PUTRI, W. S. (2021). PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG HATI AYAM DAN TEPUNG DAUN PUCUK LABU KUNING PADA SOSIS AYAM TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI

YAYASAN MA'HAD TAHFIDZ SYUHRATUL ISLAM, KECAMATAN GELUMBANG. UNIVERSITAS SRIWIJAYA.

- Rahayu, A. dkk. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rosdianah, I. dan. (2020). Sari Kurma Dapat Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Sugiharti, S. (2021). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN BOOKLET ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH ANEMIA DI SMP N 2 BANJAR. Universitas Siliwangi.
- Supariasa. (2013). Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC.
- Syavira Elisa, Oktafany, R. Z. (2023). Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine*, 145–148. <https://doi.org/10.36053/mesencephal>
- Taufiq, Z. dkk. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia*. Wonderland Publisher.
- Utami, A. dkk. (2021). *Anemia Pada Remaja Putri*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- WHO. (2022). Anaemia. <https://www.who.int/healthtopics/anaemia#tab=2>.
- Wulandari. (2019). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Rebus Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*.
- Yuanti, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 9(2), 1–11. <https://smrh.ejournal.id/Jkk/article/download/109/69>
- Zahra, A. L. dkk. (2019). Karakteristik Anemia Pada Lansia di RSUP Sanglah Denpasar pada bulan Januari-Juni 2017. *Intisari Sains Medis*.
- Zuhrah, T. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia, Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. Universitas Indonesia.