

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Arifah Septiane Mukti ¹, Yudita Ingga Hindiarti ², Siti Fatimah ³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email : arifahseptiane@gmail.com, yuditaingga87@gmail.com,
sitifatimah446611@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, sehingga mengurangi kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh. Pada remaja putri, anemia termasuk masalah kesehatan yang cukup sering terjadi dan dapat memengaruhi proses pertumbuhan, daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta berisiko terhadap kesehatan reproduksi di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode *cross-sectional*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel yang diteliti. Responden dalam studi ini adalah siswi kelas XII SMK Negeri 1 Panumbangan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2025, dengan jumlah total responden sebanyak 33 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami anemia dengan tingkat keparahan yang bervariasi, yaitu 7 orang mengalami anemia ringan, 11 orang anemia sedang, dan 1(3%) orang anemia berat. Tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe menunjukkan bahwa 12 responden (36%) tergolong patuh, sedangkan 21 responden (64%) tidak patuh. Diharapkan temuan ini dapat menjadi masukan bagi siswi SMKN 1 Panumbangan untuk lebih memperhatikan konsumsi tablet tambah darah serta menjaga kadar hemoglobin dalam tubuh mereka.

Kata kunci: Kepatuhan, Remaja, Tablet Tambah Darah

Abstract

Anemia is a health condition characterized by low levels of hemoglobin in the blood, thereby reducing the blood's ability to carry oxygen throughout the body. Among adolescent girls, anemia is a common health issue that can affect growth, immune function, learning concentration, and poses risks to future reproductive health. This study aims to determine the relationship between the level of adherence to iron tablet (Fe) consumption and the incidence of anemia in adolescent girls. The research employed a descriptive approach with a cross-sectional method. Data analysis was conducted univariately to describe the characteristics of respondents and the studied variables. The respondents in this study were 12th-grade students of SMK Negeri 1 Panumbangan, selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection was carried out from March to June 2025, involving a total of 33 respondents. The results showed that all respondents experienced anemia with varying degrees of severity: 7 had mild anemia, 11 had moderate anemia, and 1 respondent (3%) had severe anemia. The adherence level to iron tablet consumption among adolescents revealed that 12 respondents (36%) were compliant, while 21 respondents (64%) were non-compliant. These findings are expected to serve as input for the students of SMKN 1 Panumbangan to pay more attention to iron tablet intake and maintain adequate hemoglobin levels in their bodies.

Keywords: Adherence, Adolescents, Iron Supplement Tablets

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh remaja, khususnya remaja putri. Menurut World Health Organization (WHO), lebih dari 30% remaja perempuan di dunia mengalami anemia, dengan penyebab utama adalah kekurangan zat besi atau *iron deficiency anemia* (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri mencapai 32%, menjadikan kelompok ini sangat rentan terhadap gangguan kesehatan akibat kekurangan asupan zat besi (Kemenkes RI, 2022).

Faktor risiko anemia pada remaja putri meningkat seiring dengan pertumbuhan tubuh yang pesat dan hilangnya darah saat menstruasi, sehingga kebutuhan akan zat besi pun meningkat. Dampak dari anemia ini tidak hanya menurunkan daya konsentrasi dan produktivitas, tetapi juga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh dan perkembangan kognitif (Wulandari et al., 2020). Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah telah meluncurkan program gizi remaja yang salah satu kegiatannya adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin seminggu sekali kepada remaja putri yang bersekolah.

Meskipun program ini telah dijalankan secara luas, tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD masih tergolong rendah. Studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2021) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 40–50% remaja putri yang mengonsumsi TTD secara konsisten. Rendahnya kepatuhan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya informasi atau edukasi, efek samping berupa mual, serta minimnya pengawasan dari guru atau tenaga kesehatan (Hastuti et al., 2020). Padahal, kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sangat penting karena secara langsung dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia (Susanti et al., 2019).

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan reproduksi di masa depan. Untuk menanggulangi hal tersebut, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah menggalakkan program pemberian tablet tambah darah (Fe) kepada remaja putri, yang dilaksanakan di sekolah-sekolah secara rutin. SMKN 1 Panumbangan merupakan salah satu sekolah yang telah menjalankan program ini dengan baik, yaitu pemberian tablet Fe satu kali dalam seminggu, setiap hari Rabu. Program ini juga mendapat pendampingan dan pengawasan langsung dari pihak Puskesmas setempat. Meskipun program sudah berjalan, belum ada data yang menggambarkan sejauh mana tingkat kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet Fe yang diberikan secara rutin tersebut. Namun, belum diketahui sejauh mana tingkat kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepatuhan remaja putri di sekolah tersebut sebagai dasar evaluasi program dan perbaikan strategi ke depan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode *cross-sectional*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII di SMK Negeri 1 Panumbangan yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21 April 2025, dengan jumlah total responden sebanyak 33 orang. Seluruh responden telah memberikan persetujuan tertulis melalui lembar informed consent setelah menerima penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, mendapatkan program tablet tambah darah dan bersedia mengisi kuesioner. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup siswi yang tidak bersedia berpartisipasi atau tidak

mengikuti proses pengisian kuesioner secara lengkap. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner menggunakan aplikasi Google Form, dengan bantuan pihak sekolah dan anggota OSIS dalam proses distribusi dan pengumpulan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data Umum Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden
Diantaranya, Usia Menarche, Siklus Haid, Dan Keteraturan Haid**

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		f	%
Usia Menarche			
1	≥ 12 tahun	30	90
2	≤ 12 tahun	3	10
Jumlah		33	100
Siklus			
1	≥ 35 hari	7	21
2	≤ 35 hari	26	79
Jumlah		33	100
Keteraturan			
1	Teratur	30	90
2	Tidak Teratur	3	10
Jumlah		33	100
Lama Menstruasi			
1	≥ 7 hari	8	24
2	≤ 7 hari	25	76
Jumlah		33	100
Keadaan ketika menstruasi (Jawaban bisa lebih dari satu)			
1	Pusing	9	27
2	Lemas	11	33
3	Pucat	4	12
4	Desminore	9	27
Jumlah		33	100
Kadar HB			
1	Anemia Ringan	7	21
2	Anemia Sedang	11	33
3	Anemia Berat	1	3
4	Tidak Anemia	14	43
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 1 di atas di ketahui bahwa, dari jumlah responden 33 di dapatkan yang usia menarcenya ≥ 12 tahun sebanyak 30 (60%) responden, siklus dalam menstruasi ≤ 35 hari 26 (79%) responden.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kepatuhan Remaja dalam mengkonsumsi Tablet Fe

No	Kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet F	Jumlah	
		F	%
1	Patuh	12	36%
2	Tidak Patuh	21	64%
	Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa sebagian besar remaja yang patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe adalah sebesar 12 (36%) responden, dan yang tidak patuh sebanyak 21 (64%) responden, siklus menstruasi yang ≤ 35 hari 26 (57%) responden, keteraturan menstruasi teratur 30 (90%) responden, lama menstruasi ≤ 7 hari 25 (76%) responden, keadaan ketika menstruasi desminore 33 (100%) responden.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 64% responden remaja putri tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Rendahnya kepatuhan ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan pemantauan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Handayani & Dewi (2020) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan peran petugas kesehatan memengaruhi kepatuhan. Selain itu, Sari & Wulandari (2021) menambahkan bahwa sikap negatif terhadap efek samping juga menjadi faktor penghambat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang lebih menarik serta dukungan dari keluarga dan sekolah untuk meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 33 remaja putri, diketahui bahwa seluruh responden mengalami anemia dengan tingkat keparahan yang bervariasi, yaitu sebanyak 7 orang mengalami anemia ringan, 11 orang anemia sedang, dan 1 orang anemia berat. Temuan ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja cukup tinggi dan memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks kesehatan remaja perempuan yang sedang mengalami masa pubertas dan perubahan fisiologis yang kompleks. Salah satu faktor yang ditelusuri dalam penelitian ini adalah karakteristik siklus menstruasi para responden. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas remaja dengan anemia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dengan durasi menstruasi lebih dari 7 hari, dan disertai keluhan perdarahan yang banyak setiap bulan. Pola ini mengarah pada dugaan adanya menorrhagia atau perdarahan menstruasi berlebihan yang secara signifikan dapat meningkatkan risiko kehilangan zat besi dan menurunkan kadar hemoglobin dalam darah. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian Handayani dan Dewi (2020) yang menyatakan bahwa remaja dengan menorrhagia memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi dibandingkan remaja dengan siklus menstruasi normal. Selain itu, studi Putri et al. (2019) juga menunjukkan bahwa panjangnya durasi menstruasi dan tingginya volume darah menstruasi menjadi faktor risiko utama terjadinya anemia pada remaja putri. Penelitian serupa oleh Kurniasari dan Wahyuni (2021) mendukung temuan ini, dengan menyebutkan bahwa remaja dengan siklus menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari memiliki kemungkinan lebih besar mengalami penurunan kadar hemoglobin karena kehilangan darah yang berkepanjangan. Sementara itu, hasil kajian dari WHO (2017) juga menyatakan bahwa perdarahan menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu penyebab tersering dari anemia defisiensi besi di negara berkembang, khususnya pada remaja perempuan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pola menstruasi yang tidak teratur, terutama yang disertai dengan volume darah yang berlebihan dan durasi panjang, merupakan faktor yang sangat berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan

reproduksi, pemantauan siklus menstruasi, serta intervensi nutrisi yang tepat untuk mencegah dan mengatasi anemia sejak dini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, semua responden mengalami desminor, beberapa studi menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore sering mengalami menstruasi yang lebih lama dan dengan volume perdarahan yang lebih banyak. Hal ini mengarah pada kehilangan zat besi yang berlebihan, yang kemudian menurunkan kadar hemoglobin dalam darah dan memicu anemia defisiensi besi. Penelitian oleh Handayani dan Dewi (2020) menemukan bahwa remaja dengan menorrhagia memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki siklus menstruasi normal.

Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2019) juga memperlihatkan hubungan antara pola menstruasi yang tidak teratur dan perdarahan hebat dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dalam banyak kasus, remaja yang mengalami dismenore tidak hanya mengalami nyeri, tetapi juga menstruasi yang berkepanjangan dan berlebihan, yang merupakan faktor risiko utama kehilangan darah kronis.

4. KESIMPULAN

Dari Hasil penelitian di dapatkan bahwa kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe adalah 12 (36%) responden, dan yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 21 (64) responden. Dan yang mengalami anemia ringan sebanyak 7 (21%) responden, anemia sedang 11 (33%) responden dan anemia berat 1 (3%) dan tidak anemia 14 (43%) responden. Dalam penelitian ini masih banyaknya remaja putri yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, sehingga adanya kejadian anemia pada remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, N. D., & Dewi, R. K. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(2), 145–152.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Sari, M., & Wulandari, A. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 35–43.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Guidelines on food fortification with micronutrients*. Geneva: World Health Organization.
- Rachmawati, Y., & Widyaningrum, R. (2020). *Efektivitas pemberian edukasi terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah*. Jurnal Keperawatan, 8(2), 125–132.
- Kemenkes RI. (2018). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.