

Hubungan Perilaku Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMAN 1 Kota Mungkid

Annisa Lia Qurani¹, Fayakun Nur Rohmah², Herlin Fitriana Kurniawati³

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Korespondensi: annisaliala89@gmail.com

Abstrak

Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe merupakan salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam program pencegahan dan tentunya dalam mengatasi anemia pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya hubungan perilaku konsumsi tablet Fe dengan anemia pada remaja SMA N 1 Kota Mungkid. Metode penelitian menggunakan *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling* disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku konsumsi tablet tambah darah dan alat pengukuran hemoglobin. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perilaku konsumsi negatif dengan mengalami anemia sebanyak 29 siswi (43.9%). Responden yang memiliki perilaku konsumsi tablet FE positif dengan tidak mengalami anemia sebanyak 20 siswi (30.3%) sedangkan perilaku konsumsi positif dengan mengalami anemia sebanyak 6 siswi (9.1%). Perilaku konsumsi tablet FE negatif dengan tidak mengalami anemia sebanyak 11 siswi (16.7%). Diketahui bahwa mayoritas siswi sebanyak 60,6% berperilaku negatif terhadap konsumsi tablet Fe dan sebanyak 53% siswi mengalami anemia. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan uji chi square, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi tablet Fe angka kejadian anemia di SMA N1 Kota Mungkid. Sehingga disarankan agar remaja lebih memahami mengenai manfaat dan dampak dari konsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe secara teratur sebagai pencegahan anemia.

Kata Kunci: Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah, Anemia

Abstract

The behavior of adolescent girls in consuming Fe tablets is one indicator of the government's success in prevention programs and of course in overcoming anemia in adolescent girls. This study aims to determine whether there is a relationship between the behavior of consuming Fe tablets and anemia in adolescents at SMA N 1 Kota Mungkid. The research method used a cross-sectional with a purposive sampling technique, the number of samples was 66 female students who had been adjusted to the inclusion and exclusion criteria. This research instrument used a questionnaire on the behavior of consuming iron tablets and a hemoglobin measuring tool. The statistical test used was Chi-Square. The results of the study showed that the majority of negative consumption behaviors with anemia were 29 female students (43.9%). Respondents who had positive FE tablet consumption behavior with no anemia were 20 female students (30.3%), while positive consumption behavior with anemia was 6 female students (9.1%). Negative FE tablet consumption behavior with no anemia was 11 female students (16.7%). It is known that the majority of female students, 60.6%, have negative attitudes towards consuming Fe tablets and as many as 53% of female students suffer from anemia. Based on the results of the analysis and discussion, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained with the chi-square test, so it can be concluded that there is a significant relationship between the behavior of consuming Fe tablets and the incidence of anemia in SMA N1 Kota Mungkid. Therefore, it is recommended that adolescents better understand the benefits and impacts of consuming iron tablets in order to increase awareness and compliance in consuming iron tablets regularly to prevent anemia.

Keywords: Consumption Behavior Iron Supplement Tablets, Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal dan sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia dikarenakan kebutuhan zat besi remaja putri tiga kali lebih besar daripada remaja putra. Jika anemia tidak tertangani dengan baik, akan

mempunyai dampak jangka panjang bagi remaja putri dan anaknya kelak. Remaja putri yang saat ini menderita anemia, dapat mengembangkan anemia yang lebih parah pada saat hamil nanti karena kebutuhan gizi saat hamil akan meningkat (Narsih, 2020).

Anemia menjadi salah satu permasalahan kesehatan global serius yang paling sering menyerang remaja putri. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan terdapat 30% wanita berusia 15-49 tahun mengalami anemia. Kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan kognitif, menurunkan prestasi, dan berkurangnya produktivitas pada remaja (Bhadra, 2020). Menurut WHO, prevalensi anemia global pada wanita usia subur adalah 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 15- 49 tahun (WHO, 2023). Data terakhir WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia di Indonesia adalah 31,2% dan termasuk dalam 10 besar kasus anemia tertinggi di Asia Tenggara (WHO, 2020). Prevalensi anemia remaja putri di Jawa Tengah adalah 57,7% (Hidayati, 2023). Prevalensi anemia pada remaja putri di Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang tahun 2024 adalah sebesar 58,1% (Prasetyowati, 2024).

Perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe merupakan salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam program pencegahan dan tentunya dalam mengatasi anemia pada remaja putri. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, untuk pencegahan dan pengobatan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti meningkatkan konsumsi makanan zat besi dan suplementasi tablet tambah darah (TTD). Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Adapun pemerintah memiliki program pemberian TTD untuk remaja putri di sekolah yaitu satu butir TTD setiap minggu sepanjang tahun dengan total 52 butir. Melalui program ini remaja putri di sekolah diberikan tablet fe secara rutin. Meskipun program distribusi tablet Fe telah dijalankan, angka anemia tetap tinggi. Belum banyak studi lokal yang secara spesifik menilai keterkaitan perilaku konsumsi dengan kejadian anemia di kalangan remaja putri di Magelang, khususnya di SMAN 1 Kota Mungkid (Kemenkes RI 2020).

Remaja putri cenderung kurang tertarik dalam mengkonsumsi tablet Fe karena tidak merasakan dampak langsung terhadap kondisi tubuh mereka. Selain itu, rasa amis yang ditimbulkan oleh tablet Fe turut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat konsumsi tablet tersebut (Savitri et al., 2021). Selain itu faktor lainnya dipengaruhi oleh faktor perilaku, konsumsi tablet Fe di kalangan remaja juga dipengaruhi oleh kurangnya minat menggunakan obat tambah darah sebagai suplemen darah. Hal ini karena individu merasa tidak sakit dan tidak memerlukan suplemen serta kecil kemungkinannya mengalami efek samping yang biasa terjadi pada pil suplemen darah sehingga pada akhirnya hal ini dapat meningkatkan resiko anemia (Laily et.,al 2022).

Anemia juga disebabkan oleh berbagai faktor lain seperti siklus menstruasi, karena pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan berlebih yang dapat menyebabkan anemia (Astuti, 2023). Riwayat penyakit kronis, seperti kanker dan penyakit ginjal juga dapat menyebabkan tubuh tidak mampu memproduksi sel darah merah yang cukup akibat pengobatan penyakit medis jangka panjang sehingga dapat mengembangkan penyakit anemia (Desi et.,al 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Kota Mungkid pihak sekolah telah menjalankan secara rutin pembagian tablet Fe setiap 1 minggu sekali serta penyuluhan terkait aturan konsumsi tablet Fe sekaligus pemantauan kadar hemoglobin (Hb) setiap 6 bulan sekali bersama bidan dan dokter Puskesmas Mungkid. Program ini telah dijalankan secara rutin. Namun, belum ada monitoring yang dilakukan oleh sekolah apakah tablet fe yang dibagikan dikonsumsi oleh siswi. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi lebih lanjut untuk memahami faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi tablet fe pada siswi, agar program ini dapat berjalan lebih efektif dalam menurunkan angka anemia.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menguji hubungan perilaku konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan Kejadian Anemia Pada Siswi menggunakan studi *cross sectional*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 4449/KEP-UNISA/V/2025. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling dengan populasi siswi kelas XI sebanyak 190 siswi dan dilakukan perhitungan besar sampel menggunakan rumus slovin didapatkan hasil 66 orang yang sudah disesuaikan dengan kriteria inklusi (siswi kelas XI SMA N1 Kota Mungkid, bersedia diperiksa kadar Hb-nya, berada di SMAN 1 Kota Mungkid) dan kriteria eksklusi (siswi yang sedang menstruasi, siswi yang memiliki penyakit kronik dan genetik). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner (Ariani, 2019) yang telah teruji validitas, mengenai perilaku kebiasaan konsumsi tablet tambah darah (fe). Pengecekan kadar hemoglobin menggunakan alat cek hb digital untuk mengetahui data kejadian anemia. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada Juni 2025. Analisa data yang dilakukan adalah analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan di SMA N1 Kota Mungkid terkait hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia, data dikumpulkan dan dianalisis sehingga didapatkan gambaran karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
<17 tahun	17	25.8
≥ 17 tahun	49	74.2
Total	66	100
IMT		
Kurang	14	21.2
Ideal	48	72.7
Berlebih	4	6.1
Total	66	100
Usia Menarche		
<12 tahun	13	19.7
≥ 12 tahun	53	80.3
Total	66	100

Data primer bulan Juni 2025

Berdasarkan hasil analisis gambaran karakteristik responden dengan jumlah 66 orang siswi. Mayoritas responden pada penelitian ini usia ≥ 17 tahun sebanyak 49 orang (74.2%) usia tersebut masuk dalam kategori remaja. Pada masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan, termasuk peningkatan volume darah dan massa otot yang membutuhkan zat besi lebih banyak. Berdasarkan kategori IMT responden dengan IMT ideal sebanyak 48 responden

(72.7%), dengan IMT berlebih sebanyak 4 responden (6.1%). Sedangkan jika berdasarkan usia menarche mayoritas usia ≥ 12 tahun sebanyak 53 orang (80.3%).

Tabel 2. Perilaku Konsumsi Tablet Fe

Perilaku Konsumsi Tablet Fe	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	26	39.4
Negatif	40	60.6
Jumlah	66	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa karakteristik responden mengenai perilaku konsumsi tablet Fe mayoritas memiliki perilaku konsumsi negatif sebanyak 40 siswi (60.6%) dari total 66 responden.

Tabel 3. Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Anemia	31	47
Anemia	35	53
Jumlah	66	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa karakteristik responden mengenai kejadian anemia mayoritas siswi mengalami anemia sebanyak 35 siswi (53%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi Kuesioner Perilaku Konsumsi Tablet Fe (n=66)

No	Pernyataan	Pilihan			
		SL	S	KK	TP
		f (%)	f (%)	f (%)	f (%)
1	Saya minum tablet Fe sesuai dengan dosis yang telah diberikan dokter	1 (1.5)	1 (1.5)	34 (52)	30 (45)
2	Saya minum tablet Fe bersama dengan teh atau kopi	8 (12)	16 (24)	11 (17)	31 (47)
3	Setiap saya minum tablet Fe saya merasa mual	25 (38)	17 (25.7)	7 (10.6)	17 (25.7)
4	Saya berhenti minum tablet Fe pada saat saya merasakan mulainya efek samping	26 (39)	13 (20)	9 (14)	18 (27)
5	Saya minum tablet Fe apabila tersedia saja	33 (50)	11 (16.7)	17 (25.7)	5 (7.6)

No	Pernyataan	Pilihan			
		SL f (%)	S f (%)	KK f (%)	TP f (%)
6	Saya mengkonsumsi tablet Fe apabila saya merasa tidak bugar	29 (43.9)	11 (16.7)	9 (13.7)	17 (25.7)
7	Saya rutin mengkonsumsi tablet Fe 1 kali hanya saat menstruasi	2 (3)	8 (12)	37 (56)	19 (29)
8	Saya tidak suka mengkonsumsi tablet Fe karena saya merasa mual setiap kali meminumnya	29 (44)	12 (18)	7 (11)	18 (27)
9	Saya mengkonsumsi tablet Fe apabila ada yang mengingatkan	34 (51.5)	10 (15.1)	17 (25.8)	5 (7.6)
10	Saya datang ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan tablet Fe	0 (0)	3 (4.5)	17 (25.7)	46 (69.8)

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil bahwa berkaitan dengan pernyataan cara dan waktu minum tablet Fe (pertanyaan nomor 1,2, dan 7), mayoritas 52% siswi kadang-kadang mengkonsumsi sesuai dengan anjuran dokter. 56% kadang-kadang mengkonsumsi 1 kali hanya saat menstruasi. (WHO, 2023) anjuran konsumsi tablet tambah darah (Fe) bagi remaja putri adalah satu tablet setiap minggu sepanjang tahun serta wanita usia subur yang mengalami haid dapat rutin mengkonsumsi tablet Fe setiap hari (30-60 mg) untuk secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin dan meningkatkan cadangan zat besi. Akan tetapi mayoritas siswi hanya mengkonsumsi saat menstruasi. Sebanyak 47% siswi sudah benar cara mengkonsumsi tablet Fe tidak menggunakan teh atau kopi. Namun hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi masih belum konsisten dalam konsumsi tablet fe tanpa bersamaan dengan teh atau kopi. Menurut (Paramita et., al 2023) mengkonsumsi kopi secara rutin mengalami hambatan penyerapan besi karena kandungan kafein dan tanin, yang membuat tablet Fe menjadi kurang efektif menaikkan hemoglobin. Selain itu menurut (Simbolon et., al 2023) bahwa kandungan polifenol pada teh dapat mengikat zat besi sehingga tidak dapat diserap.

Berdasarkan motivasi mengkonsumsi tablet Fe (pertanyaan nomor 5,6,9,10), mayoritas 50% siswi selalu mengkonsumsi tablet Fe hanya saat tersedia saja, 43,9% siswi selalu mengkonsumsi tablet Fe hanya saat merasa tidak bugar, 51,5% siswi selalu mengkonsumsi apabila ada yang mengingatkan, dan 69,8% siswi tidak pernah datang ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan tambahan tablet Fe. Menurut (Delvina et.,al 2023) Remaja putri sulit mengkonsumsi tablet Fe karena beberapa alasan utama, di antaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet Fe dan bahaya anemia, sehingga mereka tidak merasa perlu untuk mengkonsumsinya secara rutin. Kurangnya pendampingan langsung dan pengawasan rutin dari lingkungan menyebabkan remaja putri tidak merasa terdorong untuk meminum tablet tersebut secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam membentuk kepatuhan remaja terhadap konsumsi tablet Fe.

Berdasarkan efek samping (3,4,8), mayoritas 38% siswi menyatakan merasa mual saat mengkonsumsi tablet fe dan 44% siswi tidak suka mengkonsumsi tablet fe karena merasa mual, serta mayoritas 39% siswi akan berhenti mengkonsumsi tablet fe saat merasakan efek sampingnya. Menurut (Aminin & Dewi, 2020) konsumsi tabel fe dapat menyebabkan efek

samping seperti mual, namun hal ini dapat dicegah dengan mengkonsumsi tablet Fe di malam hari. Sehingga tablet Fe tetap dapat dikonsumsi secara rutin.

Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Siswi SMAN 1 Kota Mungkid

Hasil penelitian pada tabel 2 diperoleh data perilaku konsumsi tablet tambah darah mayoritas pada kategori negatif sebanyak 40 siswi (60.6%), sedangkan perilaku positif sebanyak 26 siswi (39.4%). Berdasarkan hasil penelitian tentang perilaku konsumsi tablet tambah darah menunjukkan bahwa banyak siswi yang belum mengetahui perilaku positif konsumsi tablet tambah darah. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti pengetahuan responden tentang tablet Fe, sikap remaja dalam mengkonsumsi tablet Fe, budaya dalam mengkonsumsi tablet Fe, dukungan lingkungan pada remaja putri untuk mengkonsumsi tablet Fe.

Perilaku kesehatan merupakan semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang membuat seseorang terhindar dari berbagai akibat atau resiko dari terjadinya penyakit. Apabila seseorang mengetahui dan memahami akibat anemia dan cara mencegah anemia maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat atau resiko dari terjadinya anemia (Kamilah, 2021)

Menurut Kemenkes Kesehatan RI, (2020) pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Dosis pencegahan dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 minggu. Dosis yang diberikan diminum setiap hari saat haid. Selain itu asupan zat besi dapat diperoleh melalui makanan bersumber protein hewani seperti hati, ikan, dan daging. Namun tidak semua masyarakat dapat mengkonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari tablet tambah darah.

Menurut Arnab, (2023) efek samping konsumsi tablet tambah darah seperti mual dan muntah yang dialami setelahnya bisa menyebabkan beberapa individu merasa bosan dan enggan untuk melanjutkan konsumsi suplemen tersebut. Oleh karena itu, para tenaga kesehatan harus memberikan penjelasan yang menyeluruh kepada remaja bahwa rasa mual yang mungkin muncul sebagai efek samping dari obat tablet tambah darah biasanya bersifat ringan dan akan berangsur-angsur berkurang dengan berjalannya waktu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamranani et al., (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori perilaku negatif. Perilaku yang negatif dalam konsumsi tablet Fe dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan, motivasi rendah, serta minimnya dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan informasional, emosional, instrumental, dan penilaian yang membantu meningkatkan perilaku konsumsi remaja. Selain itu, fenomena perilaku konsumsi pada remaja putri juga sering terjadi dikarenakan berbagai alasan, misalnya hanya mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi, lupa, rasa dan bau yang tidak enak, efek samping yang mengganggu, merasa tidak memerlukannya, serta kurangnya dukungan sosial.

Kejadian Anemia Pada Siswi SMAN 1 Kota Mungkid

Hasil penelitian pada tabel 3 diperoleh data kejadian anemia mayoritas siswi mengalami anemia sebanyak 35 siswi (53%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 31 siswi (47%). Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi karena remaja putri sedang mengalami fase pubertas dan menstruasi setiap bulan. Faktor lain seperti masalah gizi juga menjadi faktor anemia seperti defisiensi zat besi, kegemukan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Banyak remaja putri yang tidak menyadari kondisinya, banyak yang menganggapnya sebagai masalah sepele. Diketahui bahwa

responden tidak mengkonsumsi tablet Fe sesuai anjuran dokter satu tablet setiap minggu dan tidak mau minum tablet Fe dikarenakan merasa mual saat minum Arnab, (2023).

Menurut Dewi, (2023) Anemia pada remaja dapat berdampak terhadap kesehatan mereka. Remaja putri kehilangan darah akibat menstruasi, dan ketika kehilangan darah terjadi, tubuh segera menarik cairan dari jaringan di luar pembuluh darah, yang menyebabkan darah menjadi lebih encer dan persentase sel darah merah menurun. Oleh karena itu, sangat penting untuk memastikan bahwa remaja putri mendapatkan asupan zat besi yang cukup agar terhindar dari anemia. Selain itu, suplemen zat besi juga dapat diberikan jika diperlukan untuk mencegah dan mengatasi anemia. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan makanan yang sehat, kita dapat membantu remaja putri menjaga kesehatan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asiyah, (2023) program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia, dimana Puskesmas berperan aktif sebagai fasilitas kesehatan yang melakukan pemeriksaan kadar Hb dan membagikan tablet Fe setiap bulan di SMK Penerbangan Bina Dirgantara Surakarta. Meskipun demikian, masih ditemukan siswa yang mengalami anemia. Hal ini dikarenakan siswa tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu, kebiasaan minum teh atau kopi bersamaan dengan makanan bergizi dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri meliputi tingkat pengetahuan, perilaku dalam konsumsi tablet Fe, dan gaya hidup (*life style*), termasuk pola makan yang kurang optimal serta kebiasaan yang dapat mengurangi penyerapan zat besi (Astuti, 2023).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Perilaku Konsumsi Tablet FE dengan Kejadian Anemia

		Kejadian Anemia						P Value
		Tidak Anemia		Anemia		Total		
		f	%	f	%	f	%	
Perilaku Konsumsi Tablet FE	Positif	20	30.3	6	9.1	26	39.4	0,000
	Negatif	11	16.7	29	43.9	40	60.6	
Total		31	47	35	53	66	100	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku konsumsi tablet Fe positif dengan tidak mengalami anemia sebanyak 20 siswi (30.3%) sedangkan perilaku konsumsi positif dengan mengalami anemia sebanyak 6 siswi (9.1%). Perilaku konsumsi tablet Fe negatif dengan tidak mengalami anemia sebanyak 11 siswi (16.7%) sedangkan perilaku konsumsi negatif dengan mengalami anemia sebanyak 29 siswi (43.9%). Berdasarkan hasil uji analisis statistik menggunakan *chi – square* diketahui bahwa dari 66 sampel diperoleh nilai signifikan (p) sebesar 0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi tablet fe dengan kejadian anemia.

Hubungan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMAN 1 Kota Mungkid

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perilaku konsumsi negatif dengan mengalami anemia sebanyak 29 siswi (43.9%). Berdasarkan hasil uji analisis statistik menggunakan *chi – square* diketahui bahwa dari 66 sampel diperoleh nilai signifikan (p) sebesar

0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi tablet fe dengan kejadian anemia.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi tablet tambah darah mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Perilaku negatif pada konsumsi tablet tambah darah berpeluang tinggi mengalami anemia dibanding remaja putri yang berperilaku positif. Perilaku dalam mengonsumsi pemberian tablet Fe sangat mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin, dimana kadar hemoglobin yang normal maka status anemia juga akan normal, sehingga dapat mencegah dan menanggulangi anemia defisiensi besi. Namun masih banyak remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet FE yang telah diberikan 1 kali seminggu (Simamora & Ristiani, 2024)

Perilaku dapat menjadi faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia karena perilaku merupakan tindakan yang secara langsung berhubungan dengan responden dan dapat diamati. Seperti teori yang menyebutkan bahwa perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kamilah, 2021).

Perilaku dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki oleh responden itu sendiri. Pengetahuan ini merupakan salah satu faktor penting dimana dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Terbukti juga bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih berjangka panjang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan sehingga, perlu ditingkatkan terkait sosialisasi dan penyuluhan kepada remaja putri untuk memastikan mereka memahami panduan konsumsi tablet tambah darah, khususnya yang direkomendasikan sebanyak satu tablet per minggu. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran individu tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah, mengingat peran penting tablet tambah darah dalam mencegah terjadinya anemia (lesu, lelah, lemah, letih, lunglai) (Putra, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan Novita, (2024), Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi kelas IX mematuhi konsumsi tablet tambah darah, sebanyak 20 orang (52,6%). Dari total responden 38, 21 orang (55,3%) mengalami anemia, sedangkan 17 orang (44,7%) tidak mengalami anemia. Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara konsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 5 Konawe Selatan, dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan Ambarwati, (2025) konsumsi suplemen zat besi yang tidak tepat dapat menyebabkan anemia. Mengonsumsi tablet Fe bisa membantu remaja putri yang mengalami anemia. Anemia terjadi ketika jumlah hemoglobin tidak mencukupi untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah menstruasi bulanan, yang menyebabkan kehilangan darah sekitar 30 ml per hari dan sekitar 1,3 mg zat besi setiap harinya. Banyak remaja putri enggan mengonsumsi suplemen zat besi karena tablet Fe dapat menyebabkan mual dan muntah. Remaja yang tidak mengikuti anjuran konsumsi suplemen zat besi akan mengalami kekurangan hemoglobin

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Julaecha et al. (2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ($p > 0,05$), Penelitian ini menyebutkan faktor lain seperti pola makan yang tidak seimbang, gangguan penyerapan zat besi, atau kondisi kesehatan secara umum juga dapat menjadi penyebab anemia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa mayoritas siswi sebanyak 60,6% berperilaku negatif terhadap konsumsi tablet fe dan sebanyak 53% siswi mengalami anemia. Berdasarkan

hasil analisis dan pembahasan, diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan uji chi square, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi tablet Fe angka kejadian anemia di SMA N1 Kota Mungkid.

SARAN

Disarankan agar siswi secara rutin mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan serta memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat dan dampak dari konsumsi tablet Fe tersebut. Pihak sekolah diharapkan menerapkan sistem monitoring rutin untuk mengawasi konsumsi tablet Fe pada siswi, melalui pencatatan harian yang terstruktur dan evaluasi berkala bersama tenaga kesehatan. Selain itu, pihak sekolah dapat memastikan bahwa kegiatan penyuluhan tentang anemia yang diberikan di sekolah dapat tersampaikan secara efektif dan mudah dipahami oleh siswi, sehingga meningkatkan kesadaran dan perilaku siswi dalam mengkonsumsi tablet Fe secara teratur sebagai pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terutama program studi S1 Kebidanan yang telah mendukung dan memberi fasilitas terhadap penelitian ini dan Cabang Dinas Pendidikan wilayah VIII Kota Magelang yang telah memberikan izin untuk dilakukan penelitian, serta Pihak SMA N1 Kota Mungkid, dan responden penelitian ini yang telah memberi fasilitas dan mendukung rangkaian penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. (2025). *Anemia Pada Remaja Putri (Studi Di Kelas XII SMA Negeri 1 Bluluk Kabupaten Lamongan)*.
https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7851/16/SKRIPSII_PUTRI%20AYU%20AMBARWATI_213210041_WORD%20NEWWW.pdf
- Aminin, F., & Dewi, U. (2020). *Kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe di Kota Tanjungpinang tahun 2017*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 7(2), 285–292.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p285-292>
- Ariani, Made. 2019. “*Hubungan Kebiasaan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri*”. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Made_Ariani.pdf
- Arnab, R. (2023). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 7 Jakarta. *Survey Sampling Theory and Applications*, 51-88.
- Asiyah, S. (2023). Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Prosiding PIKESNAS*, 2(1), 486–492.
<https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNAS/index.php/MOO/article/view/111/69>
- Astuti, Eka Rati. 2023. ‘Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri’. *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 5 (2): 550–61.
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>.
- Bhadra, S. (2020). Review on Nutritional Anemia. *Indian Journal of Natural Sciences* , 10 (59), 18675-18681.
- Delvina, S., & Anggit, E. R. (2023). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *JURNAL ILMU KEBIDANAN*.
- Desi, Rahera Pembela, Syarifah Isme, and Eka Afrika. 2022. ‘Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Pajar Bulan Kecamatan Semende

- Darat Ulu Kabupaten Muara Enim Tahun 2021'. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 22 (2): 758. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1815>.
- Hamranani, S. S., Permatasari, D., & Murti, S. A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Tablet Fe pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 591–602.
- Hidayati, Y. N. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *Midwifery: Jurnal Kebidanan dan Sains*, 1(2), 52–59.
- Julaecha, E., Widiasih, R., & Sulastri, D. (2020). Hubungan pengetahuan dan perilaku remaja putri tentang konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 8(2), 130–137. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(2\).130-137](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(2).130-137)
- Kamilah, S. Z. (2021). Literatur Review : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Beresiko Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidkesmas Respati*, 01, 54-74
- Kemenkes Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Nasional tentang Status Gizi
- Laily, Nur, Lenny Indah Cahyani, Lintang Khairana Abdullah, Mauliana Mauliana, and Sylva Patria. 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): 1055–60. <https://doi.org/10.54082/jamsi.373>.
- Narsih, & H. (2020). Hubungan perilaku konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 8(2), 45-53
- Novita, W. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 5 Konawe Selatan.
- Paramita, D. S., Muniroh, L., & Naufal, F. F. (2023). Hubungan konsumsi tablet tambah darah dan konsumsi kopi dengan anemia pada remaja putri di SMK Islamic QON Gresik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20085>
- Prasetyowati, Arie. 2024. 'Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri di Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang Tahun 2024'. *Syntax Idea* 6 (8): 3746–52. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i8.4396>.
- Putra, K. A. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesiona*, 8(1).
- Savitri, Marsya Kamila, Nelvioni Devita Tupitu, Salsabila Aulia Iswah, and Alsa Safitri. 2021. 'Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: A SYSTEMATIC REVIEW'. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2 (2): 43–49. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1784>
- Simamora, M. K., & Ristiani. (2024). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(2), 61–65. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/998>
- Simbolon, D., Anggraini, H., & Sari, A. P. (2023). Kepatuhan konsumsi tablet Fe dan pencegahan anemia pada remaja putri di Indonesia: Meta-analisis. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 7(2), 85–98. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.2.11325>
- World Health Organization (WHO) (2023). Anaemia in women and children. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.
- World Health Organization. (2020). Anaemia in women and children. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.

World Health Organization. (2023, August 9). *Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. Geneva: WHO.