Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 7969-7979 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Mencegah Anemia pada Remaja Putri: Kontribusi Literasi Gizi, Self-Efficacy, Dukungan Sosial, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Mawarni Yunita[1] **, Widya Hary Cahyati***[2]**, Bambang Budi Raharjo**[3]
[1,2,3] Universitas Negeri Semarang
Email : mawarniyunita@students.unnes.ac.id
**Corresponding Author:* widyahary27@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan pada remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, psikologis, sosial, serta perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada pemberian TTD, tetapi juga kemampuan dan dukungan lingkungan dalam mempertahankan perilaku kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan literasi gizi, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan kepatuhan konsumsi TTD dengan pencegahan anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Agustus-September 2026 di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. Populasi penelitian sebanyak 56 siswi dengan tehnik pengambilan sampel yaitu *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel yaitu sebanyak 43 siswi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan α=0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi gizi tidak berhubungan signifikan dengan pencegahan anemia (r_s=0,047; p=0,762), kepatuhan konsumsi TTD tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan pencegahan anemia (r_s=0,084; p=0,591). Sedangkan *self-efficacy* (r_s=0,486; p=0,001), dan dukungan sosial (r_s=0,720; p<0,001) menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan pencegahan anemia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan dukungan sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan pencegahan anemia pada remaja putri, sedangkan literasi gizi dan kepatuhan konsumsi TTD tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Pencegahan anemia perlu dilakukan melalui pendekatan terpadu yang tidak hanya berfokus pada edukasi dan pemberian TTD, tetapi juga memperkuat *self-efficacy* serta dukungan keluarga, teman sebaya, sekolah, dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Literasi Gizi, *Self -Efficacy*, Dukungan Social, Tablet Tambah Darah

Abstract

Anemia remains a health problem among adolescent girls and may be influenced by knowledge, psychological, social, and iron tablet consumption-related behavioral factors. Anemia prevention does not depend solely on the provision of iron tablets but also on adolescents' ability and environmental support to maintain healthy behaviors. This study aimed to analyze the relationships between nutrition literacy, self-efficacy, social support, adherence to iron tablet consumption, and anemia prevention among adolescent girls. This study employed a quantitative approach with an observational analytical design and a cross-sectional approach. The study was conducted from August to September 2026 at SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe. The research population was 56 female students, with the sampling technique being total sampling, and those who met the inclusion criteria as samples were 43 female students. Data were collected using a structured questionnaire. Bivariate analysis was performed using Spearman's correlation test with a significance level of α=0.05. The results showed that nutrition literacy was not significantly associated with anemia prevention (r_s=0.047; p=0.762), and adherence to iron tablet consumption was not significantly associated with anemia prevention (r_s=0.084; p=0.591). Meanwhile, self-efficacy (r_s=0.486; p=0.001) and social support (r_s=0.720; p<0.001) showed positive and significant associations with anemia prevention. In conclusion, self-efficacy and social support were factors significantly associated with anemia prevention among adolescent girls, whereas nutrition literacy and adherence to iron tablet consumption were not significantly associated. Anemia prevention requires an integrated approach that focuses not only on education and iron tablet provision but also on strengthening self-efficacy and support from families, peers, schools, and health workers.

Keywords: *Anemia, Adolescent Girl, Nutrition Literacy, Self -Efficacy, Social Support, Iron Tablets*

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting di dunia, terutama pada perempuan dan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan serta menstruasi. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan tubuh menurun [1]. Secara global, sekitar 30% perempuan usia 15-49 tahun diperkirakan mengalami anemia, menunjukkan bahwa masalah tersebut masih memiliki beban kesehatan yang besar. Estimasi global WHO edisi 2025 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun pada 2023 mencapai sekitar 30,7%, meningkat dibandingkan baseline 2012 sebesar 27,6%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dunia masih belum berada pada jalur yang memadai untuk mencapai target penurunan anemia sebesar 50% pada tahun 2030. Anemia pada masa remaja tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kebugaran, konsentrasi, produktivitas, dan kesiapan kesehatan reproduksi pada masa berikutnya. Pencegahan anemia perlu dilakukan sejak masa remaja melalui pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada suplementasi, tetapi juga pada perbaikan perilaku dan kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizinya [2].

Di Indonesia, anemia pada kelompok usia remaja dan dewasa muda masih menunjukkan persoalan yang cukup besar. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32,0%, yang berarti sekitar satu dari tiga penduduk pada kelompok usia tersebut mengalami anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia bukan hanya persoalan klinis pada individu, tetapi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan upaya pencegahan sejak usia sekolah. Remaja putri menjadi kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan kehilangan zat besi terjadi melalui menstruasi [3].

Pemerintah Indonesia telah menjalankan berbagai strategi pencegahan anemia pada remaja putri, salah satunya melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara berkala di sekolah. Program tersebut merupakan bagian dari intervensi gizi untuk meningkatkan asupan zat besi dan mencegah anemia pada remaja putri. Namun, keberadaan program TTD belum secara otomatis menjamin bahwa tablet yang diberikan benar-benar dikonsumsi secara teratur. Keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh penerimaan remaja, pemahaman mengenai manfaat TTD, kemampuan mempertahankan perilaku konsumsi, serta dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan teman sebaya. Persoalan anemia pada remaja perlu dilihat tidak hanya dari aspek ketersediaan TTD, tetapi juga dari aspek perilaku konsumsi dan faktor yang memengaruhinya [4].

Permasalahan tersebut semakin terlihat dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan bahwa 54,8% remaja putri belum pernah mendapatkan TTD, sementara akses TTD sebagian besar diperoleh melalui sekolah. Selain persoalan akses, 51,4% remaja putri yang tidak mengonsumsi TTD menyatakan tidak mengetahui manfaatnya. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tersedianya intervensi dengan pemahaman dan perilaku remaja dalam memanfaatkannya. Kondisi ini menjadi penting karena konsumsi TTD merupakan perilaku kesehatan yang membutuhkan pengetahuan, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan lingkungan agar dapat dilakukan secara konsisten [5].

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku pencegahan anemia adalah literasi gizi. Literasi gizi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengetahui sumber zat besi, tetapi juga mencakup kemampuan memahami informasi gizi, menilai kebutuhan tubuh, memilih makanan yang sesuai, serta menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan literasi gizi yang baik diharapkan lebih mampu memahami hubungan antara pola makan, kebutuhan zat besi, menstruasi, anemia, dan pentingnya konsumsi TTD. Sebaliknya, keterbatasan literasi gizi dapat menyebabkan remaja kurang memahami risiko anemia dan manfaat tindakan pencegahannya. Penelitian terbaru di Indonesia juga

menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan mengenai anemia dan pola makan masih menjadi bagian dari persoalan yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia pada remaja putri[6].

Selain literasi gizi, self-efficacy merupakan faktor psikologis yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Self-efficacy menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan dan mempertahankan suatu perilaku meskipun menghadapi hambatan. Dalam konteks konsumsi TTD, remaja perlu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengonsumsi TTD secara teratur, mengatasi rasa tidak nyaman setelah konsumsi, mengingat jadwal minum, serta mempertahankan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian pada remaja putri di Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe, sehingga semakin baik keyakinan terhadap kemampuan diri, semakin besar peluang remaja untuk patuh mengonsumsi tablet Fe. [7]

Perilaku konsumsi TTD juga tidak berlangsung secara individual, tetapi dipengaruhi oleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Keluarga, guru, teman sebaya, dan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi, motivasi, pengingat, maupun penguatan ketika remaja mengalami hambatan dalam mengonsumsi TTD [8]. Penelitian pada remaja putri di Jakarta menunjukkan bahwa dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya berhubungan positif dengan kepatuhan konsumsi tablet zat besi. Studi lain di Bali juga menunjukkan pentingnya dukungan sekolah dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD mingguan. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa lingkungan sosial dapat menjadi faktor penguat yang membantu remaja mempertahankan perilaku pencegahan anemia [9].

Permasalahan kepatuhan juga dapat dipengaruhi oleh berbagai hambatan yang dialami remaja dalam kehidupan sehari-hari. Studi kualitatif terbaru di Indonesia menemukan bahwa rasa tidak suka terhadap rasa atau bau tablet, pengalaman yang tidak menyenangkan setelah mengonsumsi TTD, larangan orang tua, kekhawatiran mengenai menstruasi, dan lupa menjadi beberapa hambatan konsumsi secara teratur. Sebaliknya, kesadaran diri, kepercayaan terhadap program TTD, serta dukungan positif dari orang tua dan teman sebaya dapat menjadi faktor yang mempermudah kepatuhan. Hasil tersebut memperkuat bahwa perubahan perilaku konsumsi TTD membutuhkan pendekatan yang mempertimbangkan faktor individual sekaligus lingkungan sosial remaja [10].

Kondisi tersebut relevan dengan situasi di Kota Lhokseumawe proporsi anemia antar wilayah Puskesmas. Prevalensi berdasarkan hasil skrining tercatat sekitar 2,5% di Banda Sakti, 5,3% di Mon Geudong, 40,6% di Muara Dua, 36,5% di Kandang, 9,0% di Muara Satu, 61,8% di Blang Mangat, dan 9,6% di Blang Cut. Berdasarkan hasil skrining hemoglobin (Hb) remaja putri tahun 2024-2025 yang tersedia, dari 3.693 remaja putri yang menjalani skrining, ditemukan 684 remaja putri mengalami anemia atau sekitar 18,5%. Berdasarkan tingkat keparahan, sebagian besar termasuk anemia ringan sebanyak 410 orang (59,9%), diikuti anemia sedang sebanyak 267 orang (39,0%) dan anemia berat sebanyak 7 orang (1,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada remaja putri meskipun kegiatan skrining dan program pencegahan telah dilaksanakan. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk melihat faktor perilaku dan psikososial yang mungkin berperan dalam pencegahan anemia pada remaja putri di tingkat sekolah.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan kepatuhan konsumsi TTD, tetapi sebagian besar masih menempatkan pengetahuan, sikap, dukungan sosial, atau self-efficacy sebagai faktor yang diteliti secara terpisah. Penelitian Doa et al. menunjukkan hubungan self-efficacy dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe, sedangkan penelitian Jayanti dan Anggraeni menunjukkan hubungan dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya dengan kepatuhan konsumsi TTD. Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pengingat berbasis digital juga dapat meningkatkan pengetahuan serta

kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut memberikan dasar bahwa perilaku pencegahan anemia merupakan hasil interaksi antara kemampuan kognitif, keyakinan diri, dan lingkungan social [7,8,11].

Meskipun demikian, masih terdapat research gap berupa keterbatasan penelitian yang mengintegrasikan literasi gizi, self-efficacy, dan dukungan sosial secara bersamaan dalam menjelaskan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, khususnya pada konteks sekolah kesehatan di Kota Lhokseumawe. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada satu atau beberapa determinan tertentu, sedangkan hubungan antarfaktor tersebut dalam membentuk perilaku kepatuhan belum banyak dikaji pada konteks lokal. Selain itu, keberadaan anemia berdasarkan data skrining lokal menunjukkan bahwa masih diperlukan pemahaman mengenai faktor yang dapat mendukung perilaku pencegahan anemia pada kelompok remaja putri. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis kontribusi literasi gizi, self-efficacy, dan dukungan sosial terhadap kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai faktor individual dan sosial yang berkontribusi terhadap kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi sekolah, tenaga kesehatan, dan pemangku kebijakan dalam merancang strategi pencegahan anemia yang tidak hanya berorientasi pada pemberian TTD, tetapi juga memperkuat literasi gizi, self-efficacy, dan dukungan sosial. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan pada akhirnya mendukung upaya penurunan anemia pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang merupakan rancangan penelitian dimana variabel bebas dan variabel terikat diukur dan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan [12]. Penelitian dilaksanakan di SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe pada Agustus-September 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswi/remaja putri SMKS Kesehatan Darussalam Lhokseumawe sebanyak 56 siswi. Sampel sebanyak 43 siswi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif yang bersedia menjadi responden, siswa yang berada di sekolah (tidak sedang magang/PKL). Variabel penelitian literasi gizi, *self-efficacy*, dukungan sosial, kepatuhan konsumsi TTD dan pencegahan anemia. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang mencakup karakteristik responden, literasi gizi, *self-efficacy*, dukungan sosial, kepatuhan konsumsi TTD dan pencegahan anemia. Instrumen diuji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan, dengan reliabilitas dinilai menggunakan Cronbach's Alpha. Pengumpulan data diawali dengan perizinan dan koordinasi dengan pihak sekolah, dilanjutkan dengan penjelasan penelitian dan pengisian *informed consent*. Responden kemudian mengisi kuesioner secara mandiri. Kuesioner yang telah selesai diperiksa kelengkapannya, kemudian dilakukan pengkodean dan pengolahan data. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan literasi gizi, *self-efficacy*, dukungan social, kepatuhan konsumsi TTD dengan pencegahan anemia menggunakan uji yang sesuai dengan karakteristik data pada α=0,05 [12].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=43)

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	14 tahun	1	2,3
	15 tahun	15	34,9
	16 tahun	11	25,6
	17 tahun	14	32,6
	18 tahun	2	4,7
Kelas	X	16	37,2
	XI	13	30,2
	XII	14	32,6
Tempat Tinggal	Bersama orang tua	36	83,7
	Bersama keluarga lainnya	3	7,0
	Asrama/kos	4	9,3
Pernah mendapatkan informasi tentang anemia	Ya	43	100,0
	Tidak	0	0,0
Sumber informasi utama tentang anemia	Guru/sekolah	10	23,3
	Tenaga kesehatan	23	53,5
	Orang tua/keluarga	2	4,7
	Media sosial/internet	8	18,6

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 15 tahun (34,9%), diikuti usia 17 tahun (32,6%). Berdasarkan kelas, responden relatif tersebar pada kelas X, XI, dan XII, dengan proporsi terbesar berasal dari kelas X (37,2%). Sebagian besar responden tinggal bersama orang tua (83,7%). Seluruh responden (100%) menyatakan pernah memperoleh informasi mengenai anemia, dengan sumber informasi utama berasal dari tenaga kesehatan (53,5%), diikuti guru/sekolah (23,3%) dan media sosial/internet (18,6%).

Tabel 2. Analisis Univariat (n=43)

Variabel	Kategori	F	%
Literasi Gizi	Baik	42	97,7
	Cukup	1	2,3
	Kurang	0	0,0
Self Efficacy	Tinggi	8	18,6
	Sedang	28	65,1
	Rendah	7	16,3
Dukungan Sosial	Tinggi	18	41,9
	Sedang	22	51,2
	Rendah	3	7,0
Kepatuhan Konsumsi TTD	Tinggi	2	4,7
	Sedang	21	48,8
	Rendah	20	46,5
Pencegahan Anemia	Tinggi	11	25,6
	Sedang	28	65,1
	Rendah	4	9,3

Berdasarkan tabel 2. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki literasi gizi baik (97,7%). Self efficacy sebagian besar berada pada kategori sedang (65,1%), demikian pula dukungan sosial yang sebagian besar berada pada kategori sedang (51,2%). Pada variabel kepatuhan konsumsi TTD, hampir setengah responden berada pada kategori rendah (46,5%) dan hanya 4,7% yang memiliki kepatuhan tinggi. Sementara itu, pencegahan anemia sebagian besar berada pada kategori sedang (65,1%), sedangkan 25,6% berada pada kategori tinggi. Temuan utama secara deskriptif adalah adanya kesenjangan antara literasi gizi yang sangat baik dengan kepatuhan konsumsi TTD yang masih rendah. Artinya, pengetahuan atau kemampuan memahami informasi gizi belum tentu secara langsung diterjemahkan menjadi perilaku konsumsi TTD yang konsisten.

Tabel 3. Analisis Bivariat: Hubungan Literasi Gizi, *Self Efficacy*, Dukungan Sosial dan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Pencegahan Anemia (n=43)

Variabel	Koefisien Spearman (r_s)	*p-value*
Literasi gizi	0,047	0,762
Self efficacy	0,486	0,001
Dukungan sosial	0,720	0,001
Kepatuhan konsumsi TTD	0,084	0,591

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar r_s = 0,047 dengan p = 0,762. Karena p>0,05, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan pencegahan anemia. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-efficacy dengan pencegahan anemia (r_s = 0,486; p = 0,001). Dukungan sosial menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan pencegahan anemia (r_s = 0,720; p<0,001). Kepatuhan konsumsi TTD tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan pencegahan anemia (r_s = 0,084; p = 0,591).

PEMBAHASAN

Hubungan Literasi Gizi Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki literasi gizi dalam kategori baik, yaitu 42 responden (97,7%), sedangkan hanya 1 responden (2,3%) berada pada kategori cukup. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai r_s = 0,047 dengan p = 0,762. Nilai tersebut menunjukkan korelasi yang sangat lemah dan karena p>0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan pencegahan anemia pada remaja putri. Tidak ditemukannya hubungan signifikan menunjukkan bahwa tingginya literasi gizi belum secara otomatis menghasilkan perilaku pencegahan anemia yang lebih baik. Dalam penelitian ini, hampir seluruh responden memiliki tingkat literasi gizi yang sama sama baik sehingga perbedaan antar responden sangat kecil. Dengan kondisi tersebut, literasi gizi kemungkinan bukan menjadi faktor pembeda utama dalam perilaku pencegahan anemia. Pencegahan anemia juga membutuhkan kemampuan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari hari, seperti memilih makanan sumber zat besi, mengatur pola makan, dan mengonsumsi TTD secara teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Izzaty et al. (2026) pada 77 remaja putri di SMK N 1 Kokap yang menemukan bahwa literasi gizi tidak berhubungan signifikan dengan kejadian anemia, meskipun sebagian besar responden memiliki literasi gizi tinggi. Penelitian tersebut justru menemukan bahwa asupan energi, asupan protein, dan status ekonomi memiliki hubungan dengan kejadian anemia. Temuan serupa juga dilaporkan oleh penelitian pada 335 remaja putri di Indonesia yang menunjukkan bahwa skor pengetahuan, sikap, dan praktik yang rendah hingga sedang tidak berhubungan signifikan dengan anemia (AOR=1,26; p=0,43) [13].

Hasil penelitian berbeda dengan hasil Susila (2025) pada 211 siswi SMA di Kota Depok yang menemukan bahwa literasi gizi fungsional, interaktif, dan kritis berhubungan positif dengan keterampilan perilaku pencegahan anemia ($p<0,05$) [14].

Perbedaan hasil kemungkinan disebabkan oleh karakteristik pengukuran dan tingkat variasi literasi gizi antarresponden. Pada penelitian ini, 97,7% responden berada dalam kategori literasi gizi baik sehingga terjadi kecenderungan *ceiling effect*, yaitu skor responden terkonsentrasi pada tingkat tinggi dan variasi menjadi sangat terbatas. Selain itu, literasi gizi merupakan kemampuan kognitif yang belum tentu langsung diwujudkan menjadi perilaku. Penelitian di Medan juga menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan secara bermakna, tetapi tidak selalu meningkatkan asupan gizi aktual ($p>0,05$), yang menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Perilaku pencegahan anemia kemungkinan dipengaruhi pula oleh faktor lain seperti *self efficacy*, dukungan sosial, kondisi ekonomi, ketersediaan makanan bergizi, kebiasaan makan, serta kemampuan mempertahankan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pencegahan anemia tidak cukup hanya berorientasi pada peningkatan literasi gizi. Edukasi perlu dikembangkan dari sekadar memberikan informasi menjadi pendekatan yang mendorong remaja menerapkan informasi tersebut dalam perilaku nyata. Sekolah dan tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan edukasi gizi dengan latihan pengambilan keputusan makanan, penguatan *self efficacy*, pengingat konsumsi TTD, serta dukungan guru, teman sebaya, dan keluarga. Peningkatan literasi gizi dapat diikuti dengan kemampuan dan dukungan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari hari sehingga lebih berpotensi menghasilkan perilaku pencegahan anemia.

Hubungan *Self Efficacy* Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan pencegahan anemia pada remaja putri, dengan nilai $r_s = 0,486$ dan $p = 0,001$. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif, sehingga semakin tinggi *self efficacy*, semakin baik kecenderungan perilaku pencegahan anemia. Secara deskriptif, sebagian besar responden memiliki *self efficacy* kategori sedang, yaitu 28 responden (65,1%), sedangkan 8 responden (18,6%) memiliki *self efficacy* tinggi dan 7 responden (16,3%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan remaja putri terhadap kemampuan dirinya merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku pencegahan anemia. Remaja dengan *self efficacy* yang lebih baik cenderung memiliki keyakinan untuk melakukan perilaku kesehatan secara konsisten, termasuk mengonsumsi TTD, memilih makanan yang mengandung zat besi, mengingat jadwal konsumsi, dan mengatasi hambatan yang muncul. Dengan demikian, pencegahan anemia tidak hanya membutuhkan pengetahuan mengenai anemia, tetapi juga keyakinan bahwa individu mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini menjadi penting karena dalam penelitian yang sama ditemukan bahwa literasi gizi tidak berhubungan signifikan dengan pencegahan anemia, sedangkan *self efficacy* menunjukkan hubungan yang bermakna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Doa, Mediastuti, dan Revika (2024) pada 90 remaja putri kelas VII di SMPN 1 Sewon Yogyakarta. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan signifikan antara *self efficacy* dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe ($p=0,000$), dengan 51,1% responden memiliki *self efficacy* tinggi dan 55,6% memiliki kepatuhan konsumsi Fe tinggi [7]. Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Ferina et al. (2025) pada 136 siswi yang menemukan bahwa *self efficacy* berhubungan signifikan dengan konsumsi TTD ($p=0,000$) [15]. Penelitian lain di Cirebon pada 191 remaja putri juga memasukkan *self efficacy* sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe, bersama dukungan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan [16].

Kesamaan hasil dengan penelitian terdahulu dapat dijelaskan melalui mekanisme bahwa

self efficacy memengaruhi kemampuan seseorang untuk memulai, mempertahankan, dan mengatasi hambatan dalam melakukan perilaku kesehatan. Pada konsumsi TTD, remaja dapat menghadapi berbagai hambatan seperti lupa, rasa atau bau tablet, ketidaknyamanan setelah konsumsi, serta kurangnya motivasi. Remaja dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengantisipasi dan mengatasi hambatan tersebut sehingga perilaku pencegahan lebih mudah dipertahankan. Studi kualitatif di Indonesia juga menemukan bahwa lupa, pengalaman tidak menyenangkan, serta persepsi terhadap TTD menjadi hambatan konsumsi, sedangkan kesadaran diri dan dukungan positif menjadi faktor yang mempermudah konsumsi secara teratur. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang hanya menemukan hubungan pada kepatuhan TTD dapat terjadi karena outcome yang digunakan berbeda. Penelitian ini mengukur *self efficacy* dalam kaitannya dengan pencegahan anemia secara lebih luas, sedangkan penelitian Doa et al. secara khusus mengukur kepatuhan konsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, nilai korelasi dalam penelitian ini tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan nilai hubungan penelitian terdahulu. Namun, arah hubungan yang sama menunjukkan bahwa *self efficacy* secara konsisten berpotensi menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku pencegahan anemia.

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa program pencegahan anemia pada remaja putri perlu memasukkan penguatan *self-efficacy* sebagai bagian dari intervensi, bukan hanya memberikan informasi mengenai anemia dan TTD. Edukasi dapat dilengkapi dengan latihan mengatasi hambatan konsumsi TTD, penggunaan pengingat, pemberian pengalaman keberhasilan, serta dukungan dari guru, teman sebaya, dan keluarga. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan keyakinan remaja bahwa mereka mampu melakukan dan mempertahankan perilaku pencegahan anemia.

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan kuat dengan pencegahan anemia pada remaja putri, dengan nilai korelasi Spearman $r_s = 0{,}720$ dan $p<0{,}001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima responden, semakin baik pula perilaku pencegahan anemia. Secara deskriptif, sebanyak 22 responden (51,2%) memiliki dukungan sosial kategori sedang, 18 responden (41,9%) kategori tinggi, dan hanya 3 responden (7,0%) kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Dukungan dari orang tua, teman sebaya, guru, maupun tenaga kesehatan dapat memberikan informasi, motivasi, pengingat, serta dorongan ketika remaja mengalami kesulitan dalam menjalankan perilaku pencegahan anemia. Dukungan tersebut menjadi penting karena perilaku seperti konsumsi TTD memerlukan konsistensi dan kemampuan mempertahankan kebiasaan. Keberhasilan pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada lingkungan sosial yang mendukung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jayanti dan Anggraeni yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada remaja putri. Dukungan keluarga menunjukkan korelasi yang kuat ($r=0{,}724$; $p<0{,}001$), sedangkan dukungan guru ($r=0{,}555$; $p<0{,}001$) dan teman sebaya ($r=0{,}677$; $p<0{,}001$) juga menunjukkan hubungan yang signifikan [17]. Hasil ini memperlihatkan bahwa lingkungan sosial dapat berperan sebagai sumber informasi, motivasi, dan penguatan dalam mempertahankan perilaku konsumsi TTD.

Hasil penelitian As Shiddiq et al. pada remaja putri di wilayah pesisir Lombok Barat yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, khususnya guru dan teman sebaya, merupakan faktor yang berkaitan dengan kepatuhan konsumsi tablet besi. Studi mengenai hambatan dan faktor pendukung konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri di Indonesia menemukan bahwa dukungan positif orang tua dan teman sebaya menjadi salah satu

faktor yang mempermudah konsumsi secara teratur [18].

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Nusra et al. yang menunjukkan dukungan orang tua berhubungan signifikan dengan pengetahuan pencegahan anemia. Remaja mengetahui cara mengonsumsi TTD serta menerima TTD yang didistribusi oleh sekolah serta orang tua memberikan izin untuk mengonsumsi TTD. Ini menandakan betapa pentingnya informasi dan dukungan dari sekolah, guru, serta orang tua dalam hal konsumsi tablet Fe [19].

Kuatnya hubungan dukungan sosial dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui fungsi dukungan sosial sebagai penguat perilaku kesehatan. Remaja putri berada dalam lingkungan sosial yang sangat dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Ketika lingkungan memberikan pengingat, dorongan, informasi yang benar, serta contoh perilaku yang positif, remaja akan lebih mudah mempertahankan perilaku pencegahan anemia. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat menyebabkan remaja lebih mudah lupa, kehilangan motivasi, atau menghentikan konsumsi TTD ketika mengalami hambatan.

Hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Seluruh responden telah memperoleh informasi tentang anemia, dan sebagian besar mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan (53,5%) serta guru/sekolah (23,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sekolah dan tenaga kesehatan berpotensi menjadi bagian penting dari lingkungan pendukung responden. Namun, karena penelitian menggunakan desain *cross sectional*, hubungan yang ditemukan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab akibat. Nilai korelasi yang tinggi menunjukkan keterkaitan antarvariabel, tetapi belum membuktikan bahwa peningkatan dukungan sosial secara langsung menyebabkan peningkatan perilaku pencegahan anemia.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program pencegahan anemia pada remaja putri perlu memperkuat pendekatan berbasis dukungan sosial, bukan hanya memberikan edukasi kepada remaja secara individual. Sekolah dapat melibatkan guru dan teman sebaya sebagai *peer support* untuk memberikan pengingat dan motivasi konsumsi TTD, sedangkan keluarga dapat berperan dalam memberikan dukungan dan pengawasan di rumah. Tenaga kesehatan juga dapat memperkuat komunikasi dan pemantauan secara berkala. Pencegahan anemia dapat dikembangkan dari pendekatan individual menjadi pendekatan individu keluarga sekolah tenaga kesehatan, sehingga perilaku pencegahan lebih mudah dipertahankan.

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pencegahan anemia pada remaja putri, dengan nilai korelasi Spearman r_s = 0,084 dan p = 0,591. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan bernilai positif, tetapi secara statistik tidak bermakna karena nilai p>0,05. Secara deskriptif, hanya 2 responden (4,7%) yang memiliki kepatuhan konsumsi TTD kategori tinggi, sedangkan 21 responden (48,8%) berada pada kategori sedang dan 20 responden (46,5%) berada pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun TTD merupakan salah satu strategi utama pencegahan anemia, keteraturan konsumsi TTD pada responden masih belum optimal. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan tidak berarti bahwa konsumsi TTD tidak bermanfaat dalam mencegah anemia. TTD tetap merupakan intervensi penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah anemia, tetapi dampaknya terhadap status anemia tidak selalu dapat terlihat melalui pengukuran perilaku pada satu waktu. Pencegahan anemia merupakan proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan zat besi dari makanan, status gizi, kehilangan darah akibat menstruasi, infeksi, kondisi kesehatan, serta keteraturan dan durasi konsumsi TTD. Kepatuhan konsumsi TTD dalam penelitian *cross-sectional* perlu dipahami sebagai salah satu komponen perilaku pencegahan, bukan satu satunya penentu kondisi anemia.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Doa et al. (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara *self efficacy* dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri (p= 0,000), tetapi penelitian tersebut menilai kepatuhan sebagai *outcome*, bukan pencegahan anemia secara keseluruhan [7].

Sebaliknya, penelitian mengenai kepatuhan suplementasi zat besi pada remaja menunjukkan bahwa kepatuhan aktual sering kali masih rendah meskipun TTD telah diberikan melalui sekolah. Studi di Indonesia juga menemukan berbagai hambatan konsumsi, seperti lupa, rasa atau bau tablet, pengalaman tidak nyaman, serta persepsi bahwa TTD tidak diperlukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan atau pemberian TTD belum tentu menghasilkan konsumsi yang konsisten. Tidak adanya hubungan dalam penelitian ini kemungkinan berkaitan dengan rendahnya variasi kepatuhan responden. Hampir separuh responden (46,5%) berada pada kategori kepatuhan rendah dan hanya 4,7% berada pada kategori tinggi, sehingga distribusi kepatuhan relatif terkonsentrasi pada kategori rendah dan sedang. Pencegahan anemia tidak hanya ditentukan oleh konsumsi TTD, tetapi juga oleh pola makan, kecukupan zat besi, status gizi, menstruasi, dan faktor kesehatan lainnya.

Faktor metodologis juga perlu dipertimbangkan. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, sehingga kepatuhan dan perilaku pencegahan diukur pada periode yang sama dan tidak dapat menggambarkan hubungan temporal antara konsumsi TTD dengan perubahan status hemoglobin. Kepatuhan yang baik dalam periode tertentu juga belum tentu langsung menghasilkan perubahan status anemia, terutama apabila durasi konsumsi, dosis, penyerapan zat besi, dan kondisi awal kadar Hb berbeda antarindividu. Hasil r_s= 0,084; p= 0,591 lebih tepat diinterpretasikan sebagai tidak ditemukannya hubungan statistik pada populasi penelitian ini, bukan sebagai bukti bahwa TTD tidak efektif.

Temuan ini menunjukkan bahwa program pencegahan anemia perlu memperhatikan kualitas dan keberlanjutan konsumsi TTD, bukan hanya cakupan pemberiannya. Sekolah dan tenaga kesehatan perlu melakukan pemantauan konsumsi secara berkala, memberikan pengingat, menjelaskan manfaat dan cara konsumsi TTD, serta mengidentifikasi hambatan yang menyebabkan remaja tidak patuh. Strategi tersebut sebaiknya dipadukan dengan peningkatan literasi gizi, penguatan *self efficacy*, dan dukungan keluarga serta teman sebaya karena penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang lebih kuat dengan pencegahan anemia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh literasi gizi (r_s = 0,047; p = 0,762), ada hubungan self efficacy (r_s = 0,486; p = 0,001), ada hubungan dukungan sosial (r_s = 0,720; p 0,001), tidak ada hubungan kepatuhan konsumsi TTD (r_s = 0,084; p = 0,591) dengan pencegahan anemia. Secara keseluruhan, pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi dan TTD, tetapi juga pada penguatan self efficacy dan dukungan sosial. Pendekatan yang melibatkan remaja, keluarga, teman sebaya, guru, dan tenaga kesehatan secara terpadu berpotensi lebih efektif dalam mendorong perilaku pencegahan anemia yang konsisten.

5. DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. Anaemia. Geneva: World Health Organization; 2025.

World Health Organization. Global nutrition targets 2030: anaemia brief. Geneva: World Health Organization; 2025.

Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.

World Health Organization. Weekly iron and folic acid supplementation as an anaemia-prevention strategy in women and adolescent girls. Geneva: WHO; 2018.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Anemia pada remaja putri: tantangan pencegahan melalui konsumsi tablet tambah darah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2026.

Beyond supplementation: knowledge gaps, dietary barriers, and digital education opportunities for anemia prevention among adolescent girls in Bali, Indonesia A qualitative study. Adolescents. 2026;6(4):54.

Doa NSC, Mediastuti F, Revika E. *Relationship between self efficacy and adherence to Fe tablet consumption among adolescent girls. J Manaj Kesehat Indones*. 2024;12(1):70-78.

Jayanti C, Anggraeni OA. *The role of social support in iron folic acid supplement adherence among adolescent girls in a public junior high school in Jakarta. Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*. 2025;7(1).

Sari GAPLP, Antari NPU, Yana IGAAK, Wibowo YI, Setiadi AP, Mendra NNY. *Attitude and social support associated with weekly iron-folic acid adherence among adolescent girls in Badung, Bali, Indonesia. Indones J Pharm Educ*. 2025.

Perceived barriers and enablers for taking iron-folic acid supplementation regularly among adolescent girls in Indonesia: a pilot study. Int J Environ Res Public Health. 2025;22(2):209.

The Jaga Diri digital intervention improved knowledge and adherence to weekly iron-folic acid supplementation among adolescent girls in Maluku Province, Indonesia. *Front Digit Health*. 2025.

Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta; 2015

Izzaty A, et al. Hubungan literasi gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kokap. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2026.

Susila. Hubungan literasi gizi dengan keterampilan perilaku pencegahan anemia pada siswi SMA di Kota Depok. Depok: Universitas Indonesia; 2025.

Ferina AR, Setyarini DI, Yuliani I. *The correlation between Health Belief Model and consumption of iron tablets in adolescence girl.* Jurnal Ners. 2025;9(1):862-872. doi:10.31004/jn.v9i1.31563.

Novita H, Nurlina N, Suratmi S. *The obedience factors of teenage girls to consume iron tablet at SMK Negeri 1 Kedawung, Cirebon.* Jurnal Kebidanan. 2021;11(1). doi:10.31983/jkb.v11i1.6368.

Jayanti C, Anggraeni OA. *The role of social support in iron folic acid supplement adherence among adolescent girls in a public junior high school in Jakarta. Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*. 2025;7(1).

As Shiddiq MH, Lestarini IA, *Restuningdyah NAP. Factors associated with compliance to iron supplementation tablet consumption among adolescent girls in coastal area of West Lombok*. *Jurnal Biologi Tropis*. 2025;25(4)

Nusra, S. A., Sudana, I. M., & Raharjo, B. B. Provision of media booklets on increase knowledge of junior school children. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022. 18(2), 202–208. https://doi.org/10.15294/kemas.v18i2.37494