

Hubungan Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri (Studi Kasus di SMPN 1 Bunga Mayang)

Lusi Amelia Juventini¹ Ai Kustiani² Adhi Nurhartanto³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: aikustiani@umitra.ac.id

Abstract

This study evaluates the relationship between knowledge about anemia and adherence to iron tablet consumption on anemia status among female adolescents at SMP Negeri 1 Bunga Mayang. The research design is an observational analytic with a cross-sectional approach. Data were collected from 95 respondents, a sample from 124 female students using the Slovin formula, with inclusion criteria of female adolescents in grades VII to IX who agreed to fill out an informed consent form. The sampling technique used was purposive sampling based on class. Data were obtained through a questionnaire on respondent characteristics, knowledge about anemia, and adherence to iron tablet consumption. Univariable analysis was used for frequency and percentage distribution, while bivariate analysis used the Chi-Square test to identify relationships between variables. The results show that knowledge about anemia (P-value 0.014) and adherence to iron tablet consumption (P-value 0.002) are both significantly related to anemia status, with better knowledge and higher adherence associated with lower prevalence of anemia. Other factors such as eating habits and family support also play a role.

Keywords: Adherence to Iron Tablet Consumption, Knowledge about Anemia, Anemia Status

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terhadap status anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bunga Mayang. Desain riset ini yaitu analitik observasional fokus risetnya dengan sistem cross-sectional. Data dikumpulkan dari 95 responden, yang merupakan sampel dari 124 siswi menggunakan rumus Slovin, dengan kriteria inklusi remaja putri kelas VII hingga IX yang bersedia mengisi lembar informed consent. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kelas. Data Kumpulan data informasi ditemukan melalui kuesioner tentang karakteristik responden, pengetahuan tentang anemia, dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah. Analisis univariat digunakan sebagai distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia (P-value 0,014) dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah (P-value 0,002) keduanya signifikan berhubungan dengan status anemia, di mana pengetahuan yang baik dan kepatuhan tinggi berhubungan dengan prevalensi anemia dengan status lebih rendah. Faktor lain seperti kebiasaan makan dan dukungan keluarga juga berperan.

Kata Kunci: Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Pengetahuan Tentang Anemia, Status Anemia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Keadaan saat ini mengisyaratkan banyak orang khususnya remaja untuk memperhatikan dirinya, apalagi permasalahan penyakit yang satu ini yaitu Anemia. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan dimana sangat khas terjadi, terutama di kalangan remaja putri di berbagai Benua negara diseluruh bumi, tak terkecuali Asia Tenggara, tentu terkena masalah yaitu adanya anemia, mencapai angka prevalensi sebesar empat puluh enam koma

enam persen yang terjadi di perempuan yang masuk ke fase mentruasi atau fase subur. Kondisi ini terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan produksi hemoglobin, yang kemudian menyebabkan tubuh mengidap gejala-gejala anemia seperti kelelahan, pucat, sesak napas, hingga penurunan fungsi kognitif. Secara global, kasus anemia telah meningkat dari 1,42 juta pada tahun 1990 menjadi 1,74 juta pada tahun 2019. Tiga wilayah dengan kontribusi tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan, dan Afrika Tengah (WHO, 2021). Menurut data Dinkes Lampung 2021, persentase kalangan perempuan muda menerima tablet tambah darah menurun dari 90,30% pada tahun 2020 menjadi 40,78% pada tahun 2021. Di Kabupaten Lampung Utara, pendistribusian tablet tambah darah masih rendah, hanya 17,4%, jauh dari target 52%. Persediaan tablet tambah darah bagi wanita hamil dan putri di kalangan muda (remaja) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020). Pada remaja putri, anemia defisiensi besi sering kali disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas, sebab adanya tumbuh kembang fisik dengan pesat serta kehilangan darah akibat menstruasi. Namun, asupan zat besi yang tidak mencukupi dari makanan sehari-hari memperburuk situasi ini. Makanan yang rendah zat besi, seperti yang sering ditemukan dalam pola makan keluarga dengan status sosial ekonomi rendah, meningkatkan risiko terjadinya anemia (Harahap, 2018).

Dampak anemia pada remaja putri lebih dari sekadar gejala fisik; kondisi ini juga dapat memengaruhi perkembangan mental dan kognitif (Novaria & Rohimah, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa anemia defisiensi besi berhubungan dengan penurunan kemampuan belajar, daya ingat, dan konsentrasi, yang semuanya berpengaruh langsung pada prestasi akademik. Kondisi anemia dengan status tidak tertangani dengan baik dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, karena remaja menjadi kurang produktif dalam aktivitas sehari-hari (Hasyim, 2018). Lebih jauh lagi, anemia pada remaja putripun ada implikasi berkepanjangan yang serius. Jika tidak segera diatasi, anemia dapat berdampak buruk pada kesehatan reproduksi kemudian yang akan datang atau masa depan. Remaja yang menderita anemia berisiko mengidap komplikasi saat kehamilan, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan bahkan kematian ibu (Novaria & Rohimah, 2017). Oleh karena itu, intervensi yang cepat dan tepat dalam bentuk suplementasi zat besi, edukasi gizi, dan perbaikan pola makan menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi sejak dini.

Mengingat pentingnya zat besi dalam mendukung perkembangan fisik dan mental selama masa remaja, kondisi ini menjadi perhatian serius. Anemia defisiensi besi tidak hanya memengaruhi kesehatan individu, tetapi juga ada dampak pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan pada waktu yang akan datang. Upaya pencegahan dan pengobatan anemia harus dilakukan secara komprehensif, meliputi peningkatan kesadaran tentang pentingnya zat besi, peningkatan akses terhadap sumber makanan kaya zat besi, serta pemantauan dan intervensi medis yang tepat, khususnya pada kelompok rentan seperti remaja putri (Widyawati et al., 2024). Satu langkah strategis negara Indonesia untuk mengatasi anemia defisiensi besi pada remaja putri adalah melalui program distribusi tablet tambah darah (TTD) secara rutin. Program ini bertujuan untuk memberikan suplementasi zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh guna mencegah dan mengatasi kekurangan hemoglobin. Tablet tambah darah mengandung ferrous sulfate atau ferrous fumarate yang berfungsi untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah, sehingga dapat membantu mengatasi defisiensi yang berpotensi menimbulkan anemia.

Pemberian TTD menjadi sangat relevan mengingat remaja putri adalah kelompok yang sangat rentan terhadap anemia, terutama karena menstruasi dan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas. Upaya ini juga merupakan bagian dari program kesehatan nasional yang mendukung peningkatan kesehatan ibu dan anak, serta sebagai persiapan kesehatan reproduksi pada masa depan. Program distribusi TTD biasanya dilakukan di sekolah-sekolah, terutama tingkat SMP dan SMA, di mana remaja putri diberikan tablet secara berkala dan diharapkan mengonsumsinya sesuai dengan petunjuk yang diberikan (Caron & Markusen, 2016). Namun, meskipun program ini telah berjalan luas, efektivitasnya dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri belum menunjukkan hasil dengan optimal. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa salah satu penyebab utama dari rendahnya keberhasilan program ini adalah kurangnya pengetahuan di kalangan remaja putri tentang pentingnya konsumsi TTD. Banyak remaja yang tidak memahami betapa pentingnya tablet tambah darah bagi kesehatan mereka. Akibatnya, kesadaran untuk mengonsumsi TTD secara teratur masih rendah, dan banyak di antaranya yang hanya mengonsumsi tablet sesekali atau bahkan tidak sama sekali.

Kepatuhan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur sangat penting untuk memastikan tercapainya manfaat optimal dari program ini. Zat besi yang terkandung dalam TTD memerlukan konsumsi yang berkelanjutan untuk dapat diserap oleh tubuh dan meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Jika remaja hanya mengonsumsi tablet sesekali atau tidak mengikuti anjuran, maka suplai zat besi yang dibutuhkan tubuh tidak tercapai, sehingga prevalensi anemia tidak berkurang secara signifikan. Selain tingkat pengetahuan, faktor-faktor lain seperti rasa takut terhadap efek samping, ketidaknyamanan, atau mitos seputar penggunaan TTD juga turut memengaruhi kepatuhan. Beberapa remaja melaporkan mengidap mual, sembelit, atau perubahan warna tinja setelah mengonsumsi tablet tambah darah, yang kemudian mengurangi motivasi mereka untuk melanjutkan konsumsi. Meskipun efek samping ini sebenarnya umum dan dapat diatasi dengan cara yang tepat, kurangnya edukasi mengenai cara mengatasi efek samping tersebut menjadi hambatan lain bagi keberhasilan program. Lebih lanjut, dukungan dari pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga juga memegang peran penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Intervensi yang melibatkan pengawasan dari guru dan petugas kesehatan, serta penyuluhan rutin mengenai manfaat dan pentingnya tablet tambah darah, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para remaja. Namun, tanpa pendekatan yang komprehensif, termasuk penguatan edukasi dan pemantauan konsumsi, program ini cenderung tidak mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam konteks ini, pemerintah perlu mengevaluasi strategi yang digunakan menjamin program TTD tidak hanya menyasar distribusi tablet, tetapi juga meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Pendekatan yang lebih holistik, melibatkan edukasi yang lebih intensif di tingkat sekolah, penyuluhan kesehatan, serta dukungan keluarga, dapat membantu memperbaiki efektivitas program ini. Selain itu, perlu juga dikembangkan strategi untuk mengatasi efek samping yang mungkin muncul, agar remaja putri merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam mengonsumsi TTD secara rutin (Siti, 2023)

Pengetahuan yang baik tentang manfaat dan pentingnya tablet tambah darah sangat penting untuk mengkampanyekan kesadaran remaja putri mengenai kebutuhan zat besi, terutama di masa pubertas (Putra et al., 2020). Pengetahuan yang rendah sering menjadi hambatan dalam kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, yang pada akhirnya menyebabkan tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Selain itu, unsur penunjang lain seperti kurangnya pemantauan dari pihak sekolah, keterbatasan informasi, dan kurangnya motivasi individu juga turut memengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsi

TTD. Penelitian ini yang dilaksanakan di SMPN 1 Bunga Mayang bertujuan untuk mendalami keterkaitan antara pengetahuan mengenai tablet tambah darah, tingkat kepatuhan dalam konsumsinya, dan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri. Dengan memahami sejauh mana pengetahuan serta kepatuhan berperan dalam mempengaruhi kejadian anemia, diharapkan hasil penelitian ini dapat menyajikan informasi yang berguna untuk menyusun intervensi yang lebih efektif dalam mencegah anemia di kalangan remaja putri. Tujuan utama penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan tentang anemia, tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta kaitan keduanya dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi SMPN 1 Bunga Mayang.

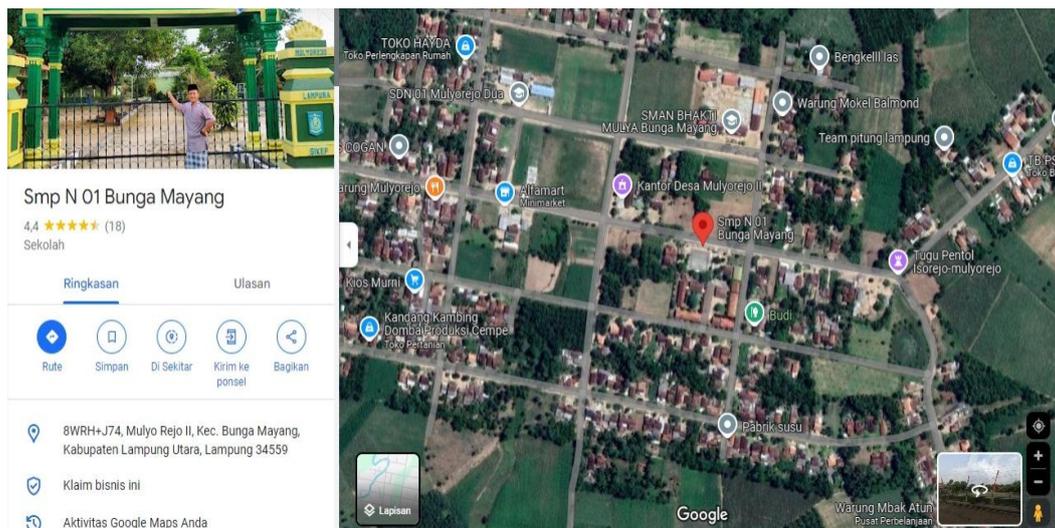
METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan pada satu waktu, yaitu antara Mei hingga Juni 2024 di SMPN 1 Bunga Mayang. Populasi penelitian meliputi 124 siswi di sekolah tersebut, sedangkan sampel yang diambil sebanyak 95 responden, yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Kriteria inklusi mencakup siswi kelas VII, VIII, dan IX yang bersedia menandatangani lembar persetujuan (informed consent) dan berusia antara 14 hingga 16 tahun. Adapun kriteria eksklusi meliputi responden yang ada alergi terhadap tablet tambah darah atau tidak mendapatkan persetujuan dari orang tua. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, dengan alokasi sampel sebagai berikut: 34 siswa kelas VII, 28 siswa kelas VIII, dan 33 siswa kelas IX. Variabel dalam riset ini terdiri dari variabel independen, yaitu pengetahuan mengenai tablet tambah darah dan kepatuhan dalam mengonsumsinya, serta variabel dependen, yaitu kejadian anemia defisiensi besi. Prinsip etika yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup penghargaan terhadap martabat manusia, privasi dan kerahasiaan, keadilan dan kesetaraan, serta dampak penelitian terhadap responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner yang berisi informasi tentang karakteristik responden dan pengukuran variabel menggunakan Skala Likert. Proses pengumpulan data diawali dengan tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pengolahan data yang mencakup editing, coding, input data, dan tabulasi. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase variabel, serta analisis bivariat menggunakan Uji Statistik Chi-Square guna menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen. Pengujian dilakukan dengan kriteria jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima, sementara jika probabilitas $< 0,05$ maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum SMPN 1 Bunga Mayang

SMPN 1 Bunga Mayang adalah satu dari beberapa sekolah bersejarah atau awal dididikan dalam status negeri tentunya yang berlokasi di Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara. Sekolah ini ada peran penting dalam menyediakan pendidikan berkualitas bagi siswa di wilayah tersebut. Dengan fasilitas yang memadai, SMPN 1 Bunga Mayang berkomitmen untuk mengembangkan potensi akademik dan non-akademik para siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan program belajar yang inovatif. Tenaga pengajar di sekolah ini terdiri dari guru-guru berpengalaman yang berfokus pada pendekatan sistem ajarnya interaktif dan partisipatif. Informasi lain, sekolah tersebut mendukung penggunaan TIK untuk proses ajar mengajar untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan era digital. Lokasi SMPN 1 Bunga Mayang di gambar berikut.



Gambar 1. Lokasi SMPN 1 Bunga Mayang

SMP Negeri 1 Bunga Mayang, berlokasi di Jl. Makarti Raya Desa Mulyorejo 2, Mulyo Rejo II, Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung, merupakan institusi pendidikan yang berkomitmen untuk memberikan layanan pendidikan berkualitas bagi siswa di sekitarnya. Dengan fasilitas yang cukup memadai, sekolah ini berfokus pada meningkatkan indeks kemampuan akademik dengan daya kembang karakter siswa melalui berbagai program dan kegiatan. Didukung oleh tenaga pengajar profesional, SMPN 1 Bunga Mayang terus berupaya memanfaatkan teknologi dan pendekatan sistem ajarnya inovatif dalam menyiapkan para siswanya di kompetisi/tantangan global pada masa yang akan datang.

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Gambaran umum karakteristik responden merujuk pada deskripsi profil atau ciri-ciri utama dari kelompok individu yang berpartisipasi dalam sebuah penelitian. Gambaran umum ini penting untuk memahami latar belakang responden, memastikan bahwa data yang dikumpulkan relevan, serta membantu dalam menginterpretasi hasil penelitian dengan lebih tepat. Karakteristik ini sering disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Sebaran Usia Responden		
Usia/Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
14	34	35,8
15	28	29,5
16	33	34,7
Total	95	100
Sebaran Tingkat Pengetahuan Responden terhadap Anemia		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	7	7,4
Sedang	4	4,2
Rendah	84	88,4
Total	95	100
Sebaran Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	17	17,9
Sedang	44	46,3
Rendah	34	35,8

Total	95	100
Sebaran Frekuensi Pengecekan Hb		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia	63	66,3
Anemia	32	33,7
Total	95	100

Sumber: Data diolah, 2024

Informasi tabel tersebut menunjukkan:

1. Sebaran umur. Memberikan informasi yaitu 95 responden, kelompok umur 14 tahun terdiri dari 34 responden (35,8%), umur 15 tahun terdiri dari 28 responden (29,5%), dan umur 16 tahun terdiri dari 33 responden (34,7%).
2. Gambaran pengetahuan tentang anemia. Pada siswi SMPN 1 Bunga Mayang diketahui bahwa 95 responden diperoleh 7 responden (7,4%) ada kategori pengetahuan yang tinggi, lalu terdapat 4 responden (4,2%) ada kategori pengetahuan yang sedang, sedangkan untuk kategori pengetahuan rendah 84 responden (88,4%).
3. Sebaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. 95 responden di SMPN 1 Bunga Mayang 17 (17,9%) ada kepatuhan tinggi 44 (46,3%) ada kepatuhan sedang, dan 34 (35,8%) ada kepatuhan rendah terhadap konsumsi tablet tambah darah.
4. Gambaran responden dalam pengecekan Hb. Pada siswi SMPN 1 Bunga Mayang, diketahui bahwa 95 responden diperoleh 63 responden (66,3%) ada kategori tidak anemia, sedangkan 32 responden (33,7%) ada kategori anemia.

Hubungan Pengetahuan dengan Anemia di Remaja Putri SMPN 1 Bunga Mayang

Hubungan antara pengetahuan dengan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Bunga Mayang dapat dianalisis untuk memahami apakah tingkat pemahaman siswa mengenai anemia berpengaruh terhadap prevalensi anemia di kalangan mereka. Pengetahuan yang baik tentang anemia, termasuk penyebab, gejala, dan pencegahannya, seharusnya membantu remaja putri untuk menghindari kondisi tersebut melalui pola makan yang sehat dan pemenuhan gizi yang tepat. Remaja putri yang ada pengetahuan baik tentang anemia lebih sadar akan pentingnya pola makan seimbang dengan zat besi, vitamin C, dan nutrisi lainnya, sehingga dapat mencegah anemia (Widhiastuti et al., 2022). Pengetahuan tentang gejala anemia juga memudahkan deteksi dini dan penanganannya. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan meningkatkan risiko anemia karena kurangnya kesadaran akan asupan zat besi dan kebiasaan makan buruk. Faktor lain yang mempengaruhi termasuk pendidikan kesehatan di sekolah, akses informasi gizi, dan dukungan keluarga. Hasil perhitungan analisis dari hubungan pengetahuan dengan anemia di remaja putri SMPN 1 Bunga Mayang dengan analisis uji bivariat berikut.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Anemia

Pengetahuan	Anemia		Total	P-Value
	Tidak Anemia	Anemia		
Tinggi	n	2	5	0.014
	%	28,6%	71,4%	
Sedang	n	1	3	
	%	25,0%	75,0%	
Rendah	n	60	84	
	%	71,4%	28,6%	

Sumber: Analisis Bivariat, 2024

Data tabel tersebut memberikan informasi bila di antara responden tanpa anemia, 28,6% ada pengetahuan tinggi, 25,0% pengetahuan sedang, dan 71,4% pengetahuan rendah. Dari 5 responden yang anemia, 71,4% ada pengetahuan tinggi dan 75% dari 3 responden ada pengetahuan sedang. Dukungan keluarga, seperti menyediakan makanan kaya zat besi dan memotivasi konsumsi tablet tambah darah, mungkin menjelaskan mengapa 60 responden dengan pengetahuan rendah tidak mengidap anemia. Hasil uji chi-square dengan P-value 0,014 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan tentang tablet tambah darah dan anemia defisiensi besi di SMPN 1 Bunga Mayang.

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Anemia di Remaja Putri SMPN 1 Bunga Mayang

Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Bunga Mayang menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat mempengaruhi prevalensi anemia. Remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah cenderung ada risiko anemia dengan status lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak patuh (Ningtyias et al., 2020). Penelitian ini dapat menilai seberapa baik kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah di kalangan remaja putri dan dampaknya terhadap status anemia mereka. Faktor-faktor seperti pengetahuan tentang manfaat tablet tambah darah, dukungan keluarga, dan akses ke tablet tersebut juga dapat mempengaruhi kepatuhan dan hasil kesehatan. Hasil penelitian ini digunakan untuk merancang program intervensi kesehatan yang lebih efektif, seperti kampanye pendidikan tentang pentingnya tablet tambah darah dan dukungan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi di kalangan remaja putri. Hasil penelitian uji berikut dituangkan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Anemia

Kepatuhan		Anemia		Total	P-Value
		Tidak Anemia	Anemia		
Tinggi	n	12	5	17	0.002
	%	70,6%	29,4%	100,0%	
Sedang	n	36	8	44	
	%	81,8%	18,2%	100,0%	
Rendah	n	15	19	34	
	%	44,1%	55,9%	100,0%	

Sumber: Analisis Bivariat, 2024

Data tabel di atas memberikan informasi yaitu, di antara responden yang tidak mengidap anemia, 70,6% ada kepatuhan tinggi terhadap konsumsi tablet tambah darah, 81,8% ada kepatuhan sedang, dan 44,1% ada kepatuhan rendah. Walaupun 29,4% dari mereka dengan kepatuhan tinggi masih mengidap anemia, kemungkinan disebabkan oleh konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi serta kebiasaan begadang. Di sisi lain, 18,2% dari responden dengan kepatuhan sedang juga mengidap anemia. Sebaliknya, 44,1% dari responden dengan kepatuhan rendah tidak mengidap anemia, mungkin karena mereka mengonsumsi makanan kaya zat besi secara rutin, seperti sayuran hijau. Hasil uji chi-square dengan P-value 0,002 menunjukkan adanya hubungan signifikan di antara patuh dan taat untuk minum tablet tambah darah dan anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMPN 1 Bunga Mayang.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Anemia di Remaja Putri SMPN 1 Bunga Mayang

Hubungan antara pengetahuan tentang anemia dan prevalensi anemia di kalangan remaja putri di SMPN 1 Bunga Mayang memberikan informasi bahwa, pengetahuan mengenai anemia dapat berperan dalam mengatasi masalah kesehatan ini, hasil yang diperoleh menunjukkan kompleksitas yang lebih besar dalam hubungan tersebut. Distribusi data mengindikasikan bahwa dari 7 responden dengan pengetahuan tinggi, hanya 2 orang (28,6%) yang tidak mengidap anemia, sedangkan 5 orang (71,4%) masih mengidap anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tinggi tentang anemia tidak selalu diterjemahkan dalam status anemia di status lebih baik. Kondisi ini disebabkan karena unsur/faktor lain seperti konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi atau kebiasaan begadang yang dapat mengurangi kadar hemoglobin. Dengan demikian, meskipun pengetahuan tentang anemia tinggi, faktor-faktor gaya hidup dan kebiasaan makan juga berperan penting dalam status anemia seseorang. Sementara itu, di antara 4 responden dengan pengetahuan sedang, 1 orang (25,0%) tidak mengidap anemia, sedangkan 3 orang (75,0%) mengidap anemia.

Ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan sedang tentang anemia dapat memberikan sebagian perlindungan, itu masih tidak memadai untuk sepenuhnya mencegah anemia. Pengetahuan yang kurang optimal mengenai anemia masih menjadi faktor risiko, meskipun tidak sebesar pada kelompok dengan pengetahuan rendah. Di sisi lain, kelompok dengan pengetahuan rendah, yang terdiri dari 84 responden, menunjukkan pola yang menarik. Dari kelompok ini, 60 orang (71,4%) tidak mengidap anemia, sementara 24 orang (28,6%) mengidap anemia. Temuan ini mungkin menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan mereka terbatas, dukungan eksternal dari keluarga seperti penyediaan makanan kaya zat besi dan dorongan untuk mengonsumsi tablet tambah darah berperan dalam mencegah anemia. Hal ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam menangani masalah kesehatan, bahkan ketika pengetahuan formal tidak memadai. Hasil uji chi-square dengan P-value 0,014 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dan status anemia. P-value yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa hubungan ini tidak bersifat kebetulan, melainkan merupakan refleksi dari asosiasi nyata antara pengetahuan dan prevalensi anemia. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan status anemia di kalangan remaja putri, meskipun pengetahuan saja tidak sepenuhnya menentukan status kesehatan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Indrawatiningsih et al. (2021), memberikan informasi bahwa pengetahuan tentang anemia ada hubungan signifikan dengan prevalensi anemia, namun pengetahuan itu sendiri tidak cukup untuk sepenuhnya mencegah anemia. Penelitian tersebut menekankan walaupun siswa putri dengan pengetahuan yang baik tentang anemia cenderung lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, faktor-faktor lain seperti pola makan dan dukungan keluarga berperan besar dalam mempengaruhi status anemia. Indrawatiningsih et al. (2021) mencatat bahwa kebiasaan konsumsi makanan yang tidak mendukung penyerapan zat besi, seperti mengonsumsi teh dan kopi, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur, dapat mengurangi efektivitas pengetahuan individu tentang pencegahan anemia. Mereka juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga, khususnya dalam menyediakan makanan bergizi dan mengingatkan konsumsi tablet tambah darah, sangat penting dalam membantu remaja mencegah anemia. Informasi yang ada jelas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia memang berperan penting dalam mempengaruhi status anemia di kalangan remaja putri. Pengetahuan yang baik mengenai gejala, penyebab, dan pencegahan anemia dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih tepat dalam sehat/tidaknya diri seseorang (Listiana, 2016). Namun, perhitungan riset studi analisis menunjukkan bahwa pengetahuan tidak berdiri sendiri sebagai faktor penentu prevalensi

anemia. Faktor lain seperti pola makan, kebiasaan hidup, dan dukungan keluarga memainkan peran yang signifikan dalam menentukan status anemia. Pola makan yang kaya akan zat besi, vitamin, dan nutrisi penting lainnya sangat krusial dalam pencegahan anemia. Meskipun seseorang ada pengetahuan tinggi tentang anemia, jika pola makannya tidak mendukung asupan zat besi yang memadai atau jika mereka mengonsumsi makanan yang bisa menjadi kendala dalam penyerapan zat besi, seperti teh atau kopi, mereka masih berisiko mengidap anemia (Febriana, 2022).

Kebiasaan hidup seperti begadang atau pola tidur yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dan kesehatan secara keseluruhan, menambah kompleksitas dalam mengatasi anemia. Dukungan keluarga juga merupakan faktor kunci. Keluarga yang memberikan akses ke makanan bergizi dan memotivasi konsumsi tablet tambah darah dapat membantu mengurangi prevalensi anemia (Kristianingsih dan Retno, 2015). Meskipun pengetahuan mengenai anemia penting, dukungan praktis dari keluarga dapat mengatasi kekurangan dalam pengetahuan dan memastikan bahwa remaja mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Putri, 2024). Oleh karena itu, strategi yang efektif untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri harus mencakup pendekatan holistik. Program edukasi kesehatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang anemia, tetapi juga mengajarkan pentingnya pola makan yang sehat dan memberikan dukungan sosial yang memadai, akan lebih efektif dalam meminimumkan atau menurunkan kesenjangan yang terjadi. Pendekatan ini harus mencakup pelatihan tentang pemilihan makanan yang tepat, manajemen pola tidur, dan penguatan dukungan keluarga untuk memastikan bahwa remaja putri bukan hanya paham tetapi juga mampu menerapkan praktik kesehatan yang mendukung pencegahan anemia (Lensari & Yuningsih, 2017). Kombinasi antara pengetahuan, kebiasaan sehat, dan dukungan sosial adalah kunci untuk mengurangi prevalensi anemia secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Anemia di Remaja Putri SMPN 1 Bunga Mayang

Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan anemia di kalangan remaja putri di SMPN 1 Bunga Mayang menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan status anemia. Responden dengan kepatuhan tinggi lebih mungkin untuk tidak mengidap anemia, dengan 70,6% dari mereka bebas dari kondisi tersebut. Namun, 29,4% dari responden yang patuh tetap mengidap anemia, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor eksternal seperti konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi, serta kebiasaan buruk seperti begadang yang memengaruhi produksi hemoglobin. Di antara responden dengan kepatuhan sedang, 81,8% tidak mengidap anemia, yang mengindikasikan bahwa meskipun kepatuhan sedang memberikan perlindungan yang cukup baik, 18,2% masih mengidap anemia. Ini menunjukkan bahwa kepatuhan sedang belum cukup optimal untuk mencegah anemia sepenuhnya. Pada responden dengan kepatuhan rendah, hanya 44,1% yang tidak mengidap anemia, sedangkan 55,9% mengidap anemia. Hal ini menunjukkan risiko lebih besar pada kelompok ini. Meskipun demikian, beberapa dari mereka mungkin terhindar dari anemia berkat asupan makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, yang dapat membantu mengatasi kekurangan zat besi meski mereka tidak taat dalam makan tablet tambah darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah, semakin rendah risiko anemia. Namun, keberhasilan ini tidak terlepas dari faktor-faktor lain, seperti kebiasaan makan dan pola hidup, yang turut berkontribusi terhadap status anemia. Hasil analisis statistik dengan P-value sebesar 0,002 menunjukkan bahwa hubungan diantara

taat dan patuh dalam minum tablet tambah darah dan anemia bersifat signifikan, yang berarti bahwa kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah sangat mempengaruhi status anemia di kalangan remaja putri. Peningkatan kepatuhan, edukasi mengenai pola makan yang sehat dan kebiasaan yang mendukung penyerapan zat besi juga diperlukan untuk mencegah anemia secara efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suaib et al.(2024), di Indonesia. Penelitian mereka menemukan bahwa kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah ada pengaruh signifikan terhadap status anemia di kalangan remaja putri. Sama seperti dalam penelitian di SMPN 1 Bunga Mayang, Suaib et al. (2024), juga mencatat bahwa semakin tinggi tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, semakin rendah prevalensi anemia. Penelitian Suaib et al. (2024) menegaskan bahwa meskipun kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sangat penting untuk mencegah anemia, faktor eksternal seperti pola makan dan kebiasaan hidup, seperti konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, juga berperan dalam menentukan efektivitas tablet tambah darah. Mereka menemukan bahwa remaja yang patuh, tetapi masih mengidap anemia, kemungkinan terpengaruh oleh konsumsi teh, kopi, atau kurang tidur, yang menghambat produksi hemoglobin dan penyerapan zat besi. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah memainkan peran penting dalam pencegahan anemia defisiensi besi, terutama di kalangan remaja putri yang rentan terhadap kondisi ini (Susanti et al., 2024). Tablet tambah darah berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang sering kali tidak tercukupi melalui makanan sehari-hari, terutama pada remaja yang sedang mengidap masa pertumbuhan. Namun, kepatuhan yang tinggi dalam mengonsumsi tablet ini tidak selalu cukup untuk mencegah anemia secara efektif. Faktor-faktor lain seperti pola makan yang sehat, kebiasaan hidup, dan pengetahuan tentang pengelolaan anemia juga sangat berpengaruh (Rasyid et al., 2022).

Edukasi kesehatan lebih lanjut sangat diperlukan meyakinkan mendalam kepada remaja untuk memahami pentingnya menjaga pola makan yang tepat guna mendukung penyerapan zat besi dari tablet tambah darah. Beberapa makanan dan minuman seperti teh, kopi, dan makanan tinggi kalsium bisa menjadi penyebab terlambatnya penyerapan zat besi di dalam tubuh, sehingga remaja perlu diberi pengetahuan tentang waktu yang tepat untuk mengonsumsi tablet tambah darah dan makanan pendukung lainnya (Heriani, 2014). Selain itu, kebiasaan hidup yang buruk seperti begadang atau kurang tidur juga dapat memengaruhi produksi hemoglobin, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi anemia meskipun remaja tersebut sudah patuh mengonsumsi suplemen zat besi. Intervensi kesehatan yang komprehensif harus mencakup berbagai aspek edukasi, bukan hanya tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah, tetapi juga tentang menghindari faktor-faktor yang dapat mengurangi efektivitas suplemen tersebut (Aris, 2024). Kampanye kesehatan di sekolah, serta keterlibatan keluarga dan masyarakat, perlu digalakkan untuk membentuk kebiasaan makan dan pola hidup yang sehat. Dukungan yang berkelanjutan akan memastikan bahwa remaja putri tidak hanya taat dalam minum tablet tambah darah, tetapi juga ada kesadaran yang lebih luas tentang pentingnya pola hidup yang mendukung pencegahan anemia secara keseluruhan. Hanya dengan pendekatan yang menyeluruh, prevalensi anemia defisiensi besi di kalangan remaja putri dapat diminimalkan secara efektif.

KESIMPULAN

Riset berikut menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan prevalensi anemia di remaja putri SMPN 1 Bunga Mayang. Responden dengan pengetahuan rendah maksimalnya tidak mengidap anemia, kemungkinan karena dukungan keluarga dan kebiasaan hidup sehat. Hasil uji chi-square dengan P-value 0,014 menunjukkan hubungan

yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dan status anemia. Pengetahuan saja tidak cukup untuk mencegah anemia; faktor eksternal juga mempengaruhi. Kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah juga berhubungan signifikan dengan prevalensi anemia. Kepatuhan tinggi mengurangi risiko anemia, tetapi beberapa yang patuh masih mengidap anemia, kemungkinan karena faktor seperti pola makan dan kebiasaan tidur. Hasil uji chi-square dengan P-value 0,002 menunjukkan adanya hubungan signifikan di antara patuh dan taat dalam minum tablet tambah darah dan status anemia, menekankan pentingnya kepatuhan dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

Ucapan Terimakasih

Diucapkan yang mendalam untuk SMPN 1 Bunga Mayang atas dukungannya dalam penelitian ini, serta kepada para remaja putri yang berpartisipasi. Terima kasih juga kepada tim peneliti dan konsultan atas bimbingan dan dukungan teknisnya. Kami menghargai dukungan moral dari keluarga dan rekan-rekan, yang sangat berarti bagi keberhasilan riset studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris, T. W. (2024). Memutus Mata Rantai Stunting: Transformasi Pendampingan Keluarga Oleh Tim Stunting Kecamatan Kunduran Blora. *Public Service and Governance Journal*, 5(1), 291–309. <https://doi.org/10.56444/psgi.v5i1.1355>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Analisis Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Duren Jaya Kota Bekasi Tahun 2023*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). *Laporan Tahunan Kesehatan Provinsi Lampung 2019*.
- Febriana, S. P. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. In *Universitas Andalas* (Nomor 8.5.2017). <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 06–14. <https://doi.org/10.31101/jkk.544>
- Heriani, A. S. P. (2014). Kajian Pembuatan Chicken Fish Roll dengan Substitusi Ikan Teri Nasi Asin dan Daun Kelor Segar Sebagai Makanan Tinggi Kalsium dan Zat Besi Untuk Remaja. In *Convention Center Di Kota Tegal*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kristianingsih dan Retno. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Trimester III dan III Mengonsumsi Suplementasi Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Dukuh Klopo Kabupaten Jombang. *Jurnal Stikes Pemkab Jombang*, 1(2), 1–7.
- Lensari, D., & Yuningsih, L. (2017). Kontribusi Agroforesti Terhadap Pendapatan Masyarakat. *Sylva*, 6(1), 30–34.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>

- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Novaria, R., & Rohimah, A. (2017). Pengembangan Community Based Tourism Sebagai Strategi Pemberdayaan Masyarakat Dan Pemasaran Pariwisata Di Wonosalam Kabupaten Jombang. *Prosiding Seminar dan Call For Paper*, 3(2), 91–101.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Putri. (2024). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Kehamilan Berbasis* (Vol. 2, Nomor 4). Universitas Muslim Indonesia.
- Rasyid, Sukmawaty, P., Zakaria, R., & Munaf, A. Z. T. (2022). *Remaja Dan Stunting*. NEM.
- Siti, M. (2023). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Fatah Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023* (Vol. 5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Suaib, F., Rowa, S. S., & Adwiah, W. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 71–76. <https://doi.org/10.32382/medkes.v19i1.549>
- Susanti, Pebri, N., Azza, A., & Kholifah, S. (2024). Hubungan Perilaku Konsumsi Nutrisi dan Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Jember. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan* 3.5, 3(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- WHO. (2021). *Global Anemia Report*.
- Widhiastuti, R., Putra Satria, R., Priyanto, A., Isbat, S. N., Sari, N. I., Wulan, S., & Pratiwi, A. (2022). Balanced Nutrition Education for Anemia Prevention for Adolescent Girls at Putri Zainab Mansyur Orphanage in Tegal. *Seminar Nasional Pencegahan Anemia Dll*, 2(2), 49–55. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/safari49>
- Widyawati, I. E., Setiatjahjati, S., Permana, I., & Maulana, H. (2024). Inovasi Intervensi Aplikasi “ Serta ” Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasari Kabupaten Bandung. *JIMA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Research*, 2(2), 1–7. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/JIMA/article/view/824>