

## **HUBUNGAN KEPATUHAN REMAJA PUTRI DALAM KONSUMSI TABLET FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA**

**Galuh Pradian Y<sup>1</sup>, Sutrisni<sup>2</sup>, Putri Wahyu Wigati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan Universitas Kadiri

E-mail: [galuhpradian@unik-kediri.ac.id](mailto:galuhpradian@unik-kediri.ac.id)

### **Abstrak**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri, terutama akibat kekurangan zat besi. Salah satu upaya pencegahan adalah pemberian tablet Fe (zat besi) secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe dengan status kesehatan, khususnya kejadian anemia. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Responden terdiri dari 100 siswi SMP di SMP Negeri 3 Kediri yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% responden tidak patuh mengonsumsi tablet Fe, dan 45% dari mereka mengalami anemia ringan. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ( $p = 0,016$ ). Dapat disimpulkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe berpengaruh terhadap status kesehatan remaja putri. Intervensi promosi kesehatan yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia.

**Kata kunci:** Kepatuhan, Remaja Putri, Tablet Fe, Anemia, Kesehatan Reproduksi

### **Abstract**

*Anemia is a common health problem among adolescent girls, primarily due to iron deficiency. One preventative measure is the regular administration of iron tablets. This study aims to determine the relationship between adolescent girls' compliance with iron tablet consumption and their health status, particularly the incidence of anemia. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. Respondents consisted of 100 female junior high school students at SMP Negeri 3 Kediri, selected through purposive sampling. Data were collected through questionnaires and hemoglobin (Hb) level measurements. The results showed that 60% of respondents were non-compliant with iron tablet consumption, and 45% of them had mild anemia. A chi-square test showed a significant association between adherence to iron tablet consumption and the incidence of anemia ( $p = 0.016$ ). It can be concluded that adherence to iron tablet consumption influences the health status of adolescent girls. Sustainable health promotion interventions are essential to improve adherence to iron tablet consumption as an effort to prevent anemia.*

**Keywords:** Compliance, Adolescent Girls, Iron Tablets, Anemia, Reproductive Health

## LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama pada kelompok remaja putri. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 30% remaja putri di dunia mengalami anemia, dengan sebagian besar kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi (iron deficiency anemia) (WHO, 2020). Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, menandakan bahwa satu dari tiga remaja mengalami gangguan ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, dan permulaan menstruasi. Pada remaja putri, menstruasi menyebabkan kehilangan zat besi yang cukup signifikan, sehingga meningkatkan risiko anemia jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup (Rizkiyah & Sukes, 2020). Kekurangan zat besi menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah, yang berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh rendah, hingga risiko komplikasi saat kehamilan di kemudian hari.

Sebagai upaya pencegahan, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menjalankan program pemberian tablet Fe (tablet tambah darah) kepada remaja putri di sekolah-sekolah secara gratis. Tablet ini seharusnya dikonsumsi satu kali seminggu secara rutin. Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya (Setyawati & Marlina, 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe di kalangan remaja masih rendah, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, ketakutan terhadap efek samping, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekolah maupun keluarga (Widyastuti & Anggraini, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Kediri didapatkan dari 20 Responden hanya 15 siswa (75%) yang tidak minum tablet Fe yang di berikan oleh pihak sekolah.

Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe meliputi tingkat pengetahuan, sikap terhadap suplemen, efek samping yang dirasakan, persepsi terhadap pentingnya kesehatan, serta dukungan dari orang tua dan pihak sekolah. Kepatuhan yang rendah dapat menghambat tujuan dari program pemerintah dalam menurunkan angka anemia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet Fe dengan kondisi kesehatannya, khususnya dalam hal pencegahan anemia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perumusan strategi intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja terhadap pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin.

Kepatuhan terhadap konsumsi tablet Fe memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan prevalensi anemia. Remaja yang mengonsumsi tablet Fe secara teratur terbukti memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak patuh (Dewi &

Lestari, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun intervensi yang lebih efektif untuk mencegah anemia, khususnya pada kelompok usia remaja..

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi adalah siswi SMP kelas VII di SMP Negeri 3 Kediri. Sebanyak 100 responden dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui, Kuesioner mengenai tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe. Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan metode cyanmethemoglobin. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square dengan  $\alpha = 0,05$ ..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Uji Chi-Square Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia**

Variabel	Anemia	Tidak Anemia	Total
Patuh	10	30	40
Tidak Patuh	35	25	60
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

**p-value = 0.0016**

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dari total 100 responden, sebagian besar yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe mengalami anemia (35%), sedangkan yang patuh sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan nilai  $p = 0,0016$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Widyastuti & Anggraini (2021) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak rutin mengonsumsi tablet Fe memiliki risiko anemia 2 hingga 3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang patuh. Tablet Fe, yang mengandung zat besi, berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dalam darah. Kekurangan zat besi menyebabkan kurangnya kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga menimbulkan gejala anemia seperti lemas, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Remaja putri adalah kelompok berisiko tinggi mengalami anemia karena adanya kehilangan darah saat menstruasi, peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, serta pola makan yang belum mencukupi kebutuhan mikronutrien harian (Rizkiyah & Sukes, 2020).

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah terjadinya anemia.

Selain dari aspek fisiologis, faktor perilaku dan lingkungan juga memengaruhi kepatuhan remaja terhadap konsumsi tablet Fe. Penelitian ini mengindikasikan bahwa rendahnya pengetahuan tentang manfaat tablet Fe, kekhawatiran terhadap efek samping (seperti mual atau konstipasi), serta kurangnya pengawasan dari guru dan petugas kesehatan sekolah turut menjadi penghambat kepatuhan.

Setyawati & Marlina (2022) menyatakan bahwa pendekatan edukatif dan psikososial sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Edukasi yang diberikan secara interaktif, seperti diskusi kelompok sebaya atau penyuluhan melalui media digital, terbukti meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja dalam menjaga kesehatannya. Selain itu, peran guru dan orang tua sebagai pendukung sangat penting dalam mendorong kepatuhan konsumsi suplemen.

Kejadian anemia pada remaja juga memiliki dampak jangka panjang, khususnya terhadap kesehatan reproduksi di masa depan. Remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kehamilan risiko tinggi, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), dan perdarahan post-partum (WHO, 2020). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja melalui program tablet Fe menjadi salah satu strategi penting dalam pembangunan kesehatan nasional.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dan saran merupakan uraian singkat yang dijabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan secara tepat serta mengacu pada tujuan penelitian. Hanya satu paragraf, bukan mengambil dari abstrak, jangan memberikan pernyataan baru jangan ada hasil statistik

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih berisi kepala sekolah SMP Negeri 3 yang bersedia menjadikan sekolah menjadi tempat penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.

Rizkiyah, N., & Sukes, T. (2020). Hubungan antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 105–112.  
<https://doi.org/10.31227/jgi.v8i2.112>

Setyawati, L., & Marlina, I. (2022). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 34–41. <https://doi.org/10.5434/jkk.v13i1.34>

WHO. (2020). *Anaemia in women and children: Summary*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015436>

Widyastuti, D., & Anggraini, R. (2021). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN X Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 215–221. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i3.215>

Dewi, R. M., & Lestari, T. A. (2019). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.31227/jgk.v7i1.23>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Rizkiyah, N., & Sukes, T. (2020). Hubungan antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 105–112. <https://doi.org/10.31227/jgi.v8i2.112>

Setyawati, L., & Marlina, I. (2022). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 34–41. <https://doi.org/10.5434/jkk.v13i1.34>

WHO. (2020). *Anaemia in women and children: Summary*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015436>

Widyastuti, D., & Anggraini, R. (2021). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN X Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 215–221. <https://doi.org/10.14710/jkm.v7i3.215>