

FAKTOR- FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PENERIMA TABLET TAMBAH DARAH

Yetty Dwi Fara¹, Sabrina Windy Arselly², Desi Kumalasari³, Nadya Dwita Fatma Sari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail: sabrinawindy10@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk diketahui faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri penerima tablet tambah darah di SMA Life Skills Kesuma Bangsa Natar Lampung Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan survei analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 108 remaja putri kelas X dengan sampel sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 April 2026. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia sebanyak 32 orang (55,2%), memiliki pola makan kurang sebanyak 41 orang (70,7%), pola menstruasi rendah sebanyak 30 orang (51,7%), dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah tinggi sebanyak 25 orang (43,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,003$), pola menstruasi dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000$), serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan, pola menstruasi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Saran, diharapkan upaya peningkatan edukasi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah secara berkelanjutan untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci : anemia, remaja putri, pola makan, pola menstruasi, TTD

Abstract

Anemia among adolescent females remains a significant public health problem and can adversely affect learning, concentration, immune function, and reproductive health in later life. The research objective was to determine the factors associated with the occurrence of anemia in female adolescents receiving blood supplement tablets at the SMA Life Skills Kesuma Bangsa Natar South Lampung. This study employed a quantitative analytic survey with a cross-sectional design. The study population consisted of 108 tenth-grade adolescent girls, of whom 58 respondents were selected using stratified random sampling. The study was conducted on April 17, 2026. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chi-square test used to examine the relationships between variables. The results showed that the majority of respondents were not anemic (32 respondents, 55.2%), had poor dietary habits (41 respondents, 70.7%), had low-risk menstrual patterns (30 respondents, 51.7%), and demonstrated high adherence to iron and folic acid (IFA) supplementation (25 respondents, 43.1%). Bivariate analysis revealed significant associations between dietary habits and anemia ($p = 0.003$), menstrual patterns and anemia ($p < 0.001$), and adherence to iron and folic acid supplementation and anemia ($p < 0.001$). In conclusion, dietary habits, menstrual patterns, and adherence to iron and folic acid supplementation were significantly associated with the occurrence of anemia among adolescent girls. These findings highlight the importance of

implementing continuous nutrition education and promoting adherence to iron and folic acid supplementation programs to prevent anemia in this population.

Keywords : anemia, adolescent girls, diet, menstrual patterns, blood supplement tablet

LATAR BELAKANG

Anemia adalah kondisi kadar hemoglobin di bawah normal yang menurunkan kemampuan darah mengangkut oksigen, sehingga menimbulkan gejala lelah, pusing, dan penurunan konsentrasi (WHO, 2024).

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, menurut WHO tahun 2024 melaporkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun yang tidak hamil mencapai 30,7%. Data dunia terdapat sekitar 191 juta remaja putri yang mengalami anemia, dan Indonesia menempati peringkat ke-8 dari 11 negara di Asia dengan jumlah penderita sekitar 7,5 juta jiwa (WHO, 2024). Prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5 %, di mana perempuan 18,0 % dan laki-laki 14,4 % (Kementrian Kesehatan, 2025). Anemia defisiensi besi menimbulkan dampak jangka panjang pada remaja putri, terutama ketika memasuki masa kehamilan. Kondisi tersebut menurunkan kemampuan memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin serta meningkatkan risiko komplikasi, kematian maternal, kelahiran prematur, BBLR, dan kematian perinatal (Podungge et al., 2021).

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat pada remaja putri di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 15,5%, dengan proporsi lebih tinggi pada perempuan (18,0%) dibandingkan laki-laki (14,4%) (Kementrian Kesehatan, 2025). Di Provinsi Lampung, capaian penjangkaran anemia pada remaja tahun 2024 baru mencapai 54,12%, masih berada di bawah target sebesar 70%, sehingga diperlukan upaya peningkatan deteksi dini anemia (*Dinas Kesehatan Lampung Selatan*, 2024). Di Kabupaten Lampung Selatan, hasil pemeriksaan terhadap 321 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Tanjung Sari menunjukkan bahwa 171 orang (53,27%) mengalami anemia (Pemerintah Kabupaten Lampung Selatan, 2024). Selain itu, berdasarkan laporan Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025, sebanyak 40 dari 276 siswi kelas X (14,49%) mengalami anemia. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan pada remaja putri di wilayah penelitian sehingga memerlukan perhatian melalui upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif (*Puskesmas Tj Sari*, 2024).

Pada remaja putri, anemia berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan prestasi belajar, sebanyak 66,7% siswi anemia memiliki nilai di bawah KKM (Siska et al., 2024). Dampak ini dapat berlanjut hingga dewasa karena rendahnya cadangan zat besi sejak remaja meningkatkan kerentanan anemia saat kehamilan, yang berisiko menyebabkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), persalinan preterm, dan perdarahan postpartum. Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak remaja sangat penting untuk menjaga prestasi belajar serta kesehatan reproduksi di masa mendatang (Adhy et al., 2022; Wulandari et al., 2024; Pratiwi et al., 2025; Zakiyyah et al., 2025; Di et al., 2025).

Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan, pola menstruasi, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan rendahnya asupan zat besi sehingga mengganggu pembentukan hemoglobin. Selain itu, pola menstruasi dengan perdarahan yang lebih banyak atau berlangsung lebih lama meningkatkan kehilangan zat besi sehingga memperbesar risiko anemia. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga berperan penting dalam memenuhi kebutuhan zat besi dan menjaga kadar hemoglobin tetap normal. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan melalui perbaikan pola makan, pemantauan kesehatan menstruasi, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai bagian dari program pencegahan anemia (Podungge et al., 2021; Suarjana et al., 2022; Suga & Jaya, 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan yang kurang baik, menstruasi tidak normal, dan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah merupakan faktor yang paling berpotensi berkaitan dengan kejadian anemia di SMA Life Skills Kesuma Bangsa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul: “Faktor Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Penerima tablet tambah darah Di SMA Life Skills Kesuma Bangsa Natar Lampung Selatan”.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan Cross sectional, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi SMA Life Skill Kesuma Bangs Kelas X berjumlah 108 siswi, dan jumlah sampel sebanyak 58 siswa. Variabel independent dalam penelitian ini yaitu: pola makan, pola mens, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Variabel dependen penelitian ini yaitu: Kejadian anemia. Terdapat dua instrumen penelitian menggunakan yaitu: alat pemeriksaan hemoglobin untuk

mengukur variable dependen dan kuesioner untuk mengukur variable independent yaitu: pola makan, pol amens, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Anemia	26	48,8
Tidak Anemia	32	55,2
Jumlah	58	100

Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 hasil data distribusi frekuensi bahwa anemia pada remaja putri sebagian besar didapatkan hasil tidak anemia sebanyak 32 repsonden (55,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang baik	41	70,7
Baik	17	29,3
Jumlah	58	100

Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 hasil data distribusi frekuensi bahwa pola makan pada remaja putri sebagian besar didapatkan hasil pola makan kurang baik sebanyak 41 responden (70,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi

Pola Menstruasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	28	48,3
Rendah	30	51,7
Jumlah	58	100

Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 hasil data distribusi frekuensi bahwa pola menstruasi pada remaja putri sebagian besar didapatkan hasil pola menstruasi rendah sebanyak 30 responden (51,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kepatuhan Rendah	23	39,7
Kepatuhan Sedang	10	17,2
Kepatuhan Tinggi	25	43,1
Jumlah	58	100

Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.4 hasil data distribusi frekuensi bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sebagian besar didapatkan hasil kepatuhan tinggi sebanyak 25 responden (43,1%).

Tabel 5 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		<i>P Value</i>	<i>CI 95%</i>	<i>Ods Ratio</i>
	Anemia		Tidak Anemia		N	%			
	N	%	N	%					
Kurang Baik	24	58,5	17	41,5	41	100	0.003	2,13-52,49	10,58
Baik	2	11,8	15	88,2	17	100			
Jumlah	26	44,8	32	55,2	58	100			

Data Primer

Berdasarkan hasil analisis, dari 17 responden yang memiliki pola makan baik, sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 15 responden (88,2%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri penerima tablet tambah darah di SMA Life Skills Kesuma Bangsa, Natar, Lampung Selatan. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 10,58 dengan *Confidence Interval* (CI) 95%: 2,13–52,49 menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan kurang baik memiliki risiko 10,58 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan baik.

Tabel 6 Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		P Value	CI 95%	Ods Ratio
	Anemia		Tidak Anemia		N	%			
	N	%	N	%					
Tinggi	21	75	7	25	28	100	0.000	4,14-54,27	15,00
Rendah	5	16,7	25	83,3	30	100			
Jumlah	26	44,8	32	55,2	58	100			

Data Primer

Berdasarkan hasil analisis, dari 30 responden yang memiliki pola menstruasi rendah, sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Hasil uji **Chi-Square** menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri penerima tablet tambah darah di SMA Life Skills Kesuma Bangsa, Natar, Lampung Selatan. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 15,00 dengan *Confidence Interval* (CI) 95%: 4,14–54,27 menunjukkan

bahwa remaja putri dengan pola menstruasi tinggi memiliki risiko 15 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola menstruasi rendah.

Tabel 7 Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Kejadian Anemia				Total		<i>P Value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Kepatuhan Rendah	17	73,9	6	26,1	23	100	0.000
Kepatuhan Sedang	6	60	4	40	10	100	
Kepatuhan Tinggi	3	12	22	88	25	100	
Jumlah	26	44,8	32	55,2	58	100	

Data Primer

Berdasarkan hasil analisis, dari 25 responden yang memiliki kepatuhan tinggi dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 22 responden (88,0%). Hasil uji **Chi-Square** menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia pada remaja putri penerima Tablet Tambah Darah di SMA Life Skills Kesuma Bangsa, Natar, Lampung Selatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, pola menstruasi, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri penerima TTD di SMA Life Skills Kesuma Bangsa, Natar, Lampung Selatan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pola makan yang kurang baik, pola menstruasi yang berisiko, dan rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan edukasi mengenai gizi seimbang, pemantauan kesehatan menstruasi, serta peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dengan melibatkan kerja sama antara sekolah, puskesmas, dan tenaga kesehatan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia menggunakan cakupan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas sehingga diperoleh informasi yang lebih komprehensif.

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 barujangan ada hasil statistik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Aisyah Pringsewu atas dukungan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMA Life Skills Kesuma Bangsa, guru, serta seluruh remaja putri yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Tanjung Sari atas dukungan dan kerja sama yang telah diberikan selama proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhy, B., Sugiarto, R., Aini, N., Fauziyah, S., Adhy, B., Sugiarto, R., Aini, N., & Fauziyah, S. (2022). *Pengaruh Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Persalinan Preterm di Rumah Sakit Kota Malang Effect of Anemia in Pregnancy with Preterm Birth At Malang City Hospital*. 37, 1–6.
- Di, P., Patean, P., & Kendal, K. (2025). *Hubungan Anemia Pada Kehamilan Dengan Kejadian PerdarahanPostpartum Di Puskesmas Patean Kabupaten Kendal Tahun 2022-2024*. 01(04), 250–255.
- Dinas Kesehatan Lampung Selatan. (2024).
- Kementrian Kesehatan. (2025). kemenkes.
- Podungge, Y., Z, S. N., & Yulianti, S. (2021). *BUKU REFERENSI REMAJA SEHAT, BEBAS ANEMIA* (H. Ramadhani (Ed.); 1st ed.). Dipublish CV Budi Utama.
- Pratiwi, W. R., Hasriani, S., & Sukarta, A. (2025). *Edukasi Tentang Makanan Bergizi Seimbang Untuk Cegah Anemia Pada Remaja*. 5(2), 155–160. <https://doi.org/10.59395/altifani.v5i2.662>
- Puskesmas Tj Sari. (2024).
- Siska, A., Arifin, N., Handayani, R., Handayani, Y., Kebidanan, P. S., & Kesehatan, I. (2024). *Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri*. 5, 78–85.
- Suarjana, I. M., Dewi, N. N. A., & Nursanyoto, H. (2022). *Monografi Analisis Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri* (Pertama (Ed.); Fara Dewi). BINTANG Semesta Media.
- Suga, D., & Jaya, S. (2024). *Studi Literatur : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia Literature Review : Factors Related to Iron Tablets Consumption Compliance among Adolescent Girls in Indonesia*. 878–897.
- WHO. (2024). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*.
- Wulandari, A., Ermawati, I., Supriyadi, B., Kebidanan, P. S., & Kebidanan, F. (2024). *HUBUNGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN BBLR DI DESA JETIS KECAMATAN CURAHDAMI*. 8, 385–397.
- Zakiyyah, N., Rahayu, S., Wulandari, R., & Utami, I. T. (2025). *HUBUNGAN PENGETAHUAN*

REMAJA DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI Mts .
3(August 2024), 63–78. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i1.658>