

REVIEW ARTICLE

Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Anemia

Difva Aulya^{1*}, Maulidia Nurul Aini², Erna Julianti³

¹²³ Universitas Bangka Belitung Jl. Pulau Bangka Air Itam Kota Pangkalpinang Provinsi Bangka Belitung

Email: ¹difva22@gmail.com, ²maulidianurulaini@gmail.com, ³erna.julianti08@gmail.com

*Correspondence: Difva Aulya

VOLUME 3 ISSUE 1

ARTICLE INFO

Submitted: 2026-04-11

Revised: 2026-05-24

Accepted: 2026-06-25

Published: 2026-08-24

KEYWORDS

Anemia

Adolescent girls

Iron supplementation

ABSTRACT

Anaemia is a prevalent health issue among adolescent girls, particularly in developing countries. Primarily caused by iron deficiency, poor dietary habits, and inadequate adherence to iron supplementation regimens. This condition has detrimental effects, including decreased learning concentration, fatigue, reduced productivity, and an increased risk of pregnancy complications. Enhancing adherence to iron supplementation is a critical strategy that warrants a comprehensive review. This study aims to identify and analyze research articles related to adolescent girls' adherence to iron supplementation for anemia prevention through a systematic literature review of articles published in the Science Direct, EBSCOhost, and Google Scholar databases between 2019 and 2024. The inclusion criteria comprise research articles that focus on adolescent girls' adherence to iron supplementation and its relationship to anemia prevention. Five articles met the criteria and were analyzed. The review findings indicate that adherence to iron supplementation among adolescent girls varies, with knowledge, family support, and school health programs being significant factors. In conclusion, structured educational interventions and monitoring are essential to promote increased adherence to iron supplementation, thereby reducing the prevalence of anemia among adolescent girls.

1. Pendahuluan

Tahap remaja merupakan periode signifikan dalam kehidupan, ditandai dengan perkembangan cepat pada fisik, psikologis, serta sosial. Pada tahap ini, remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan otak, serta kesiapan menuju usia dewasa. Remaja perempuan secara khusus memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan gizi, salah satunya adalah anemia. Umumnya, anemia pada remaja putri terjadi karena meningkatnya kebutuhan zat besi seiring dengan pesatnya pertumbuhan, ditambah dengan kehilangan zat besi setiap bulan melalui menstruasi. Kondisi ini semakin diperburuk oleh pola makan yang kurang seimbang, kebiasaan diet yang tidak tepat, serta rendahnya kesadaran terhadap kesehatan.

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin [Hb] dalam darah berada di bawah batas normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang menimbulkan kelelahan, rasa letih, dan lesu pada penderitanya sehingga berpengaruh terhadap kreativitas dan produktivitas. Selain itu, anemia juga meningkatkan risiko kerentanan terhadap penyakit di usia dewasa serta berpotensi melahirkan generasi dengan permasalahan gizi [Viana dkk., 2023]. Dengan kata lain, anemia pada remaja putri tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga memberikan dampak terhadap kesehatan masyarakat serta pembangunan generasi mendatang.

Menurut *World Health Organization* [WHO], anemia adalah permasalahan kesehatan masyarakat berskala global yang prevalensinya masih tinggi, terutama di negara berkembang. Pada tahun 2021, WHO memperkirakan prevalensi anemia global pada wanita subur tahun 2019 tercatat sebesar 29,9%, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun, termasuk remaja putri [Carolina dkk., 2024]. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi dan menjadi tantangan besar dalam pencapaian target pembangunan kesehatan. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI] tahun 2021, prevalensi anemia pada remaja Indonesia diperkirakan sebesar 32%, yang menunjukkan bahwa 3 sampai 4 dari 10 remaja mengalami anemia [Viana dkk., 2023]. Hal ini mengindikasikan bahwa anemia pada remaja tetap menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan serius.

Upaya pencegahan anemia di Indonesia telah dilakukan melalui berbagai strategi, salah satunya dengan program suplementasi Tablet Tambah Darah [selanjutnya: TTD] yang ditujukan bagi remaja putri, ibu hamil, dan wanita usia subur. Pemberian TTD merupakan langkah yang ditempuh untuk mencegah sekaligus mengatasi anemia gizi besi pada remaja

perempuan dan wanita usia subur, dengan prioritas pelaksanaan melalui jalur sekolah [Sri dkk., 2025].

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan status anemia pada remaja perempuan. Kepatuhan konsumsi TTD berarti keteraturan dan konsistensi remaja putri dalam mengonsumsi tablet sesuai dengan jadwal dan dosis yang dianjurkan. Remaja yang memiliki kepatuhan dalam mengonsumsi TTD memiliki kadar hemoglobin yang lebih baik. Sebaliknya, remaja dengan tingkat kepatuhan yang rendah cenderung berisiko mengalami anemia. Tingkat kepatuhan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan, serta keberlangsungan distribusi TTD di sekolah maupun fasilitas kesehatan. Namun, hasil studi di lapangan masih beragam, di mana sebagian remaja putri menunjukkan kepatuhan rendah akibat persepsi negatif terhadap TTD, efek samping ringan, atau kurangnya pengawasan dalam konsumsi.

Melihat besarnya masalah anemia pada remaja perempuan serta pentingnya peran kepatuhan dalam keberhasilan program suplementasi TTD, artikel ini bertujuan untuk menelaah lebih jauh bagaimana kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD berkontribusi terhadap status anemia. Artikel ini mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh gambaran ilmiah yang lebih jelas mengenai hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dan pencegahan anemia. Dengan demikian, hasil review ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam mendukung upaya pemerintah, tenaga kesehatan, sekolah, dan masyarakat dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

2. Pokok Pembahasan

Anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius, baik di tingkat global maupun nasional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi. Meskipun pemerintah telah melaksanakan berbagai program pencegahan, salah satunya melalui pemberian Tablet Tambah Darah, keberhasilan program tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD secara teratur. Oleh karena itu, penulis merumuskan: Bagaimana kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan anemia?

Desain yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan cara mengumpulkan artikel yang sesuai dengan topik dan tujuan penulisan yang didapat dari berbagai database jurnal. Telaah dilakukan dengan menganalisis artikel ilmiah yang didapat dari ScienceDirect, EBSCOhost,

dan Google Scholar dengan kata kunci anemia, remaja putri, dan tablet tambah darah dengan kriteria inklusi:

1. Artikel dipublikasikan dalam kurun 5 tahun terakhir;
2. Subjek penelitian adalah remaja putri usia 12–24 tahun;
3. Penelitian mengkaji variabel kepatuhan konsumsi TTD dan kaitannya dengan kejadian anemia; dan
4. Artikel tersedia dalam teks lengkap.

Kriteria eksklusif:

1. Artikel tidak relevan dengan tema anemia remaja;
2. Artikel berupa editorial, opini, atau bukan penelitian primer.

Tahapan analisis dalam penulisan ini meliputi pengumpulan dan identifikasi artikel, seleksi sesuai kriteria, ekstraksi data [judul, penulis, tahun, lokasi penelitian, metode, sampel, hasil utama], dan sintesis naratif untuk menemukan pola hubungan antarpemeriksaan.

Hasil

Table 1. Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Penulis	Tahun	Judul Artikel	Metode: Design, Sampel, Analisis	Hasil Penelitian
1.	Fatmawaty Suaib; Sitti Sahariah Rowa; Wirdatul Adwiah	2024	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi, cross sectional, dan uji Chi-Square pada 31 siswi SMP Muhammadiyah 9 Berua	Hasil analisis penelitian menunjukkan sampel yang patuh mengalami anemia sebanyak 1 orang dan sampel tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang sedangkan sampel tidak patuh mengalami anemia sebanyak 7 orang dan sampel yang tidak mengalami anemia sebanyak 10 orang. P value sebesar 0,038 menunjukkan bahwa kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah ada

				hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia karena $p < 0,05$.
2.	Ajeng Ayu Meitasari	2022	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di MTs Darul Istiqomah Srigading Lampung Timur	Penelitian ini termasuk dalam jenis survei analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh remaja putri MTs Darul Istiqomah tahun 2022 yang berjumlah 107 orang. Sampel ditentukan melalui teknik simple random sampling dengan penerapan stratified random sampling, sehingga diperoleh 47 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian Meitasari (2022) remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kategori anemia berasal dari remaja putri yang tidak patuh mengkonsumsi TTD sebanyak 28 responden (90,3%). Sebaliknya, remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin dengan kategori tidak anemia berasal dari remaja putri yang patuh mengkonsumsi TTD sebanyak 14 responden (87,5%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin patuh mengkonsumsi TTD maka resiko mengalami anemia lebih kecil.
3.	Siti Asiyah; Ngatining	2023	Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Pada Remaja	Desain penelitian ini memakai pendekatan korelasional yang bertujuan melihat hubungan atau asosiasi antar variabel, dengan rancangan cross sectional. Hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 54 responden yang patuh minum tablet tambah darah sebanyak 6 siswi [26%] yang mengalami anemia dan dari 19 siswi yang tidak patuh minum tablet tambah

					darah sebanyak 17 siswi [74%] mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistik uji chi square diketahui P-value = <0,001, maka Ha diterima berarti ada hubungan antara kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Sunan Giri Desa Mulung Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik Tahun 2022.
4.	Sri Marliani; Erni Yuliasuti; Isnaniah; Efi Kristiana	2025	Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Di SMP 5 Dan MA Assuniyyah Tambarangan Tahun 2024	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional, uji chi-square yang melibatkan 69 responden	Hasil analisis penelitian menunjukan tidak ada hubungan pengetahuan dengan anemia [p=0,646], namun adanya hubungan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah [TTD] dengan anemia [p=0,0001].
5.	Tri Susanti Azzhara	2024	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Wilayah Kerja UPTD	Penelitian ini melibatkan 117 siswi SMA dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional dan uji Chi-Square	Hasil analisis menunjukan bahwa kepatuhan konsumsi TTD berhubungan signifikan dengan kejadian anemia [p=0,000]. Selain itu, status gizi juga terbukti berhubungan dengan anemia [p=0,024]. Penelitian ini memperlihatkan bahwa selain kepatuhan konsumsi

Puskesmas
Kalampangan
Kota Palangka
Raya

tablet tambah darah
[TTD], faktor gizi
menjadi variabel
tambahan yang perlu
diperhatikan dalam
pencegahan anemia.

Pembahasan

Hasil telaah literatur dari lima artikel penelitian tersebut menunjukkan adanya konsistensi hubungan antara kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah [TTD] dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hampir seluruh artikel memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD, semakin rendah risiko terjadinya anemia. Hal ini sejalan dengan teori bahwa anemia pada remaja putri banyak disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan, menstruasi, serta pola konsumsi yang kurang mendukung.

Kepatuhan dalam mengonsumsi TTD terbukti berpengaruh terhadap kadar hemoglobin yang menjadi indikator utama status anemia pada remaja perempuan. Penelitian Meitasari [2022], menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang tidak patuh mengalami anemia dengan kadar hemoglobin rendah, sedangkan remaja yang patuh cenderung memiliki kadar hemoglobin normal. Hal serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Asiyah & Ngatining [2023], di mana angka anemia lebih tinggi pada kelompok tidak patuh dibandingkan dengan kelompok patuh. Hal ini mempertegas bahwa keteraturan dalam konsumsi TTD menjadi faktor penentu keberhasilan program suplementasi zat besi.

Meskipun demikian, penelitian oleh Marliani dkk. [2025] menyoroti bahwa pengetahuan remaja putri tidak selalu sejalan dengan perilaku patuh. Hal ini berarti bahwa edukasi saja tidak cukup, melainkan perlu adanya pengawasan, motivasi, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Sementara itu, penelitian Azzhara [2024] menambahkan bahwa status gizi turut memengaruhi kejadian anemia. Dengan demikian, faktor gizi menjadi komponen penting yang dapat memperkuat efek positif suplementasi TTD.

Secara fisiologis, kepatuhan konsumsi TTD mampu mencegah defisiensi zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi dapat mengganggu transportasi oksigen ke jaringan, menurunkan kapasitas kerja otot, menurunkan konsentrasi, serta berimplikasi pada kesehatan reproduksi di masa mendatang. Oleh sebab itu, kepatuhan konsumsi TTD bukan hanya upaya pencegahan anemia, melainkan juga investasi jangka panjang terhadap kualitas hidup remaja putri.

Dengan demikian, hasil literatur review ini menegaskan pentingnya strategi peningkatan kepatuhan dalam program suplementasi TTD. Pendekatan yang dapat ditempuh mencakup edukasi yang lebih interaktif, pemantauan kepatuhan di sekolah, pemberdayaan peer group, serta keterlibatan tenaga kesehatan dan keluarga. Strategi multifaktorial inilah yang diharapkan dapat mengoptimalkan keberhasilan program pencegahan anemia pada remaja putri.

3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review terhadap lima artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah [TTD] memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja yang patuh mengonsumsi TTD cenderung memiliki kadar hemoglobin normal dan risiko anemia yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak patuh. Namun, efektivitas suplementasi TTD tidak hanya ditentukan oleh kepatuhan semata, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti status gizi, pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan sosial.

Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia pada remaja putri memerlukan strategi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada distribusi TTD, tetapi juga pada peningkatan kepatuhan, perbaikan pola makan, serta penguatan dukungan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Literature review ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam mendukung kebijakan dan program kesehatan remaja, sekaligus mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja putri.

4. Daftar Pustaka

- Asiyah, S. 2023. Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*, 486–492.
- Azlita, D., Hesty, H., & Iswanto, I. 2024. Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada Remaja Putri di SMAN 8 Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 100–110.
- Azzhara, T. S. 2024. Hubungan kepatuhan minum tablet tambah darah dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas wilayah

kerja UPTD Puskesmas Kalampangan Kota Palangka Raya. POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA.

Marliani, S., Yuliasuti, E., & Isnaniah, E. K. 2025. Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia di SMP 5 dan MA Assuniyyah Tambarangan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 64–73.

Meitasari AA, Sarbini D, Gz S. Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di MTS Darul Istiqomah Srigading Lampung Timur. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nuraina, V. F., & Sulistyoningsih, H. 2023. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah [TTD] dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 64–82.

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*, 71–76.

Yudianto, C. O., Dwihestie, L. K., & Sajidalloh, F. N. 2025. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Tablet FE dengan Risiko Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 18–27.