

**KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) TELKOM MAKASSAR**

Compliance with the consumption of blood-enhancing tablets among female teenagers at telkom makassar junior high school

Hastuti Husain, Subriah, Melisa

Poltekkes Kemenkes Makassar

*) hastuti_husain@poltekkes-mks.ac.id , 085242170882)

ABSTRACT

Adolescent girls are the most vulnerable group to anemia due to increased iron requirements during growth and menstruation. One of the government's efforts to address this problem is through a routine iron tablet supplementation program in schools. However, the level of compliance with iron tablet consumption among adolescents remains a challenge that requires further evaluation. The purpose of this study was to determine the level of compliance with iron tablet consumption among adolescent girls. This is a descriptive study using a descriptive design approach. This study was conducted at Telkom Makassar Junior High School with a sample of 44 female students taken using a random sampling technique. The results showed that of the 44 adolescent girls, 63.6% were compliant and 36.4% were non-compliant in consuming iron tablets. These results indicate that the level of compliance of adolescent girls in consuming iron tablets at Telkom Makassar Junior High School is quite good, because more than half of respondents have consumed iron tablets regularly according to the instructions. Compliance with iron tablet consumption is influenced by knowledge, side effects, and supervision from the school and health workers. The better the understanding of the benefits of iron tablets, the higher the level of compliance.

Keywords : Compliance, Iron Supplements, Adolescent Girls

ABSTRAK

Remaja putri menjadi kelompok yang paling rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah ini dengan program suplementasi Tablet tambah darah yang diberikan secara rutin di sekolah-sekolah. Namun, tingkat kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah di kalangan remaja masih menjadi tantangan yang perlu dievaluasi lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan deskriptif design. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Telkom Makassar dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang siswi yang diambil menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 44 remaja putri, sebanyak 63,6% patuh dan 36,4% tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di SMP Telkom Makassar tergolong cukup baik, karena lebih dari separuh responden telah mengonsumsi tablet darah secara teratur sesuai dengan ketentuan. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh pengetahuan, efek samping, serta pengawasan dari sekolah dan tenaga kesehatan. Semakin baik pemahaman tentang manfaat tablet tambah darah, maka semakin tinggi pula tingkat kepatuhan.

Kata kunci : Kepatuhan, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak terjadi pada remaja, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Remaja putri menjadi kelompok yang paling rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah ini dengan program pemberian tablet tambah darah yang mengandung zat besi (Fe) dan asam folat yang diberikan secara rutin di sekolah-sekolah. Namun, tingkat kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah di

kalangan remaja masih menjadi tantangan yang perlu dievaluasi lebih lanjut (Saras, 2023).

Remaja putri mempunyai resiko yang lebih tinggi terkena anemia defisiensi besi dari pada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami menstruasi. Seorang wanita yang mengalami menstruasi yang banyak lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak dari pada wanita yang menstruasinya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan tetap langsing atau kurus sehingga diet dan mengurangi

makan tetap langsing atau kurus sehingga diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat besi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti zat besi (puspa sari, dkk 2022)

Anemia merupakan suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal akibat kekurangan zat gizi esensial, terutama zat besi. Prevalensi anemia di Indonesia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,80% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% dan di Sulawesi Selatan sebesar 32%. Salah satu penyebab dari anemia pada remaja putri yaitu tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang rendah (Winda Tri Novita, 2024).

Hasil Penelitian Refi Lindawati (2023), tentang Studi evaluatif yang bertujuan untuk memahami sejauh mana tingkat kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah di kalangan remaja sekolah menengah serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan atau kegagalan program ini, menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah diantaranya adalah pengetahuan remaja tentang manfaat Tablet tambah darah, efek samping yang dirasakan, peran orang tua dan guru, serta ketersediaan suplemen di sekolah.

Upaya untuk meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam meminum tablet tambah darah penting untuk dilakukan. Kepatuhan merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi tablet tambah darah. Upaya pemerintah dalam memberikan suplementasi tablet besi tidak akan berhasil menurunkan tingkat anemia pada remaja tanpa adanya kepatuhan dalam minum tablet tambah darah. Anemia menjadi masalah kesehatan di masyarakat seluruh dunia terutama pada remaja putri. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas, apabila tidak dilakukan pencegahan secara dini (Gustinanda et al., 2023).

Tujuan Umum penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Rancangan deskriptif sederhana dipilih karena dianggap sesuai dengan tujuan penelitian yakni untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tingkat kepatuhan remaja putri

dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran, tanpa menganalisis faktor penyebab atau akibatnya.

Penelitian dilaksanakan di SMP Telkom Makassar pada bulan Mei-Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII yang terdaftar secara aktif di sekolah tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling dengan memilih siswi yang memenuhi kriteria inklusi yakni siswi yang berpartisipasi dalam program suplementasi tablet Fe di sekolah serta bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent. Adapun kriteria eksklusi meliputi siswi yang memiliki kondisi kesehatan tertentu (gangguan metabolisme zat besi), siswi yang sedang sakit atau tidak hadir saat pengumpulan data.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik Random sampling (pengambilan sampel acak) yakni teknik pengambilan sampel dimana semua siswi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan subjek. Jumlah subjek sebanyak 44 orang siswi yang telah mendapatkan suplemen tablet tambah darah dari petugas Puskesmas Mangasa.

Prosedur pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan bantuan mahasiswa jurusan kebidanan. Pengumpulan data dilaksanakan di dalam kelas, sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi 6 (enam) pertanyaan terkait konsumsi tablet tambah darah yakni cara konsumsi yang tepat, jadual yang tepat, dan tetap mengonsumsi bila terdapat efek samping. Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden serta menegaskan bahwa partisipasi bersifat sukarela. Setiap responden mengisi kuesioner secara mandiri selama kurang lebih 10 hingga 15 menit.

Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS versi 25, kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Makassar. Pelaksanaan penelitian mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk menjaga anonimitas responden, kerahasiaan data, serta memperoleh persetujuan bebas dan sadar.

HASIL

Data ini diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner oleh 44 Subjek yang dianalisis berdasarkan jumlah skor kepatuhan masing-masing. Tingkat kepatuhan menggambarkan apakah remaja putri

minum tablet tambah darah sesuai jadual, cara konsumsi yang tepat, jadual yang tepat, dan tetap mengonsumsi bila terdapat efek samping

Tabel 1.
Distribusi frekwensi responden berdasarkan umur siswi di SMP Telkom Makassar

| Umur | Frekwensi (n) | % |
|----------|---------------|--------|
| 12 tahun | 12 | 27,30 |
| 13 tahun | 29 | 65,90 |
| 14 tahun | 3 | 6,80 |
| Total | 44 | 100,00 |

Sumber : Data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Subjek terbanyak berada pada usia 13 tahun, yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Disusul oleh usia 12 tahun sebanyak 12 orang (27,3%). Jumlah responden paling sedikit berada pada usia 14 tahun, yaitu hanya 3 orang (6,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini berada pada usia pertengahan masa remaja awal, yang merupakan fase aktif perkembangan pubertas dan awal menstruasi, sehingga menjadi kelompok yang penting dalam program intervensi pemberian tablet tambah darah.

Tablet 2.
Distribusi frekwensi tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi di SMP Telkom Makassar

| Kepatuhan | Frekwensi (n) | % |
|-------------|---------------|--------|
| Patuh | 28 | 63,6 |
| Tidak Patuh | 16 | 36,4 |
| Total | 44 | 100,00 |

Sumber : Data primer tahun 2025

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari total 44 responden, sebagian besar responden termasuk dalam kategori patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah, yaitu sebanyak 28 orang (63,6%). Sementara itu, sisanya sebanyak 16 orang (36,4%) termasuk dalam kategori tidak patuh. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di SMP Telkom Makassar tergolong cukup baik, karena lebih dari separuh responden telah mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur sesuai dengan ketentuan. Meskipun demikian, masih terdapat sekelompok remaja yang belum menunjukkan kepatuhan optimal, sehingga perlu perhatian lebih lanjut, baik dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi mereka dalam mengonsumsi tablet tambah

darah secara rutin guna mencegah anemia.

PEMBAHASAN

Kepatuhan dalam konsumsi tablet zat besi (Fe) mengacu pada sejauh mana seseorang mengikuti anjuran dosis, waktu, dan cara penggunaan yang direkomendasikan untuk memperoleh manfaat optimal. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan sebanyak 28 subjek (63,6%) tergolong dalam kategori patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kepatuhan yang baik dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran, seperti minum sesuai jadwal, mengikuti program minum bersama, serta tidak melewatkannya meskipun tanpa pengawasan. Sebaliknya, sebanyak 16 subjek (36,4%) termasuk dalam kategori tidak patuh. Ini berarti masih terdapat proporsi cukup besar dari responden yang belum konsisten dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Ketidakpatuhan remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah umumnya disebabkan oleh faktor internal (efek samping, motivasi rendah, kurang pengetahuan) dan faktor eksternal (dukungan lingkungan kurang, distribusi tablet tidak lancar). Untuk meningkatkan kepatuhan, diperlukan edukasi menyeluruh, pendampingan berkelanjutan, serta penciptaan lingkungan yang mendukung kebiasaan konsumsi TTD secara teratur.

Pada penelitian ini, dominan siswi yang tidak patuh karena belum memahami dengan baik manfaat dari tablet tambah darah dan belum mengetahui cara mengonsumsi yang baik dan benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramlah dkk (2022) dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Minasa Upa Makassar". Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa 61% remaja putri tergolong patuh, dan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p = 0,036$) serta sikap ($p = 0,020$) terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Astuti et al. (2024) yang menunjukkan bahwa ketidakpatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah berkontribusi signifikan terhadap kejadian anemia. Dalam penelitian tersebut, dari 123 responden, sebanyak 106 siswi tidak patuh, dan 66 di antaranya mengalami anemia. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan dan kejadian anemia ($p = 0,036$) dengan nilai Odds Ratio sebesar 3,025. Artinya, remaja putri yang tidak patuh memiliki risiko tiga kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan yang patuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri maka resiko kejadian anemia

semakin kecil. Berdasarkan hal tersebut, maka sangat penting khususnya bagi pemerintah untuk meningkatkan program edukasi dan monitoring dalam distribusi Tablet tambah darah di sekolah, serta melakukan evaluasi rutin terhadap efektivitas program suplementasi Tablet tambah darah agar tepat sasaran dan berdampak nyata dalam pencegahan anemia.

Penyakit anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan hemoglobin. Hemoglobin sendiri adalah protein kaya zat besi yang memberikan warna merah pada darah dan berfungsi membawa oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida dari seluruh bagian tubuh keparu-paru agar dapat dikeluarkan dari tubuh (Hafsa, dkk 2023).

Tablet tambah darah yang diberikan pada remaja putri mengandung Zat besi 60 mg dan asam folat yang merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopobiosis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin (Hb) yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. Hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe). Kepatuhan dalam konsumsi tablet zat besi (Fe) mengacu pada sejauh mana seseorang mengikuti anjuran dosis, waktu, dan cara penggunaan yang direkomendasikan untuk memperoleh manfaat optimal.

Kepatuhan yang baik sangat penting untuk mencegah dan mengatasi anemia defisiensi besi, terutama pada remaja putri yang rentan terhadap kondisi ini. Maka kepatuhan konsumsi tablet tambah darah adalah perilaku yang ditunjukkan remaja putri untuk patuh terhadap aturan minum tablet tambah darah, sebagai reaksi terhadap anjuran pemerintah untuk minum tablet tambah darah yang dibagikan kepada remaja putri.

Tingkat pengetahuan remaja memiliki dampak signifikan terhadap sikap dan perilaku mereka dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri. Pengetahuan seseorang mengenai pencegahan anemia memudahkan pembentukan perilaku yang positif dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan remaja juga memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan di sekolah maupun di rumah, yang pada gilirannya memengaruhi pemahaman mereka terhadap manfaat tablet tambah darah (Nadjib & Adhayani Arda, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti., Ekasari, T., & Ermawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 7(1), 40–45. <https://doi.org/10.33085/jbk.v7i1.5998>
- Gustinanda, R., Handaningrum, K. N., & Kaffah, S. (2023). Upaya edukasi anemia dan tablet tambah darah pada siswi sekolah menengah kejuruan. 6 (225), 106–116. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i1.22397>

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi di SMP Telkom Makassar dalam kategori patuh (63,6%) , sementara yang tidak patuh sebanyak 36,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe di SMP Telkom Makassar tergolong cukup baik, karena lebih dari separuh responden telah mengonsumsi tablet Fe secara teratur sesuai dengan ketentuan. Meskipun demikian, masih terdapat sekelompok remaja yang belum menunjukkan kepatuhan optimal, sehingga perlu perhatian lebih lanjut, baik dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi mereka dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin guna mencegah anemia.

SARAN

1. Bagi Pemerintah

Mengingat masih ada 36,4% remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe, diharapkan pemerintah lebih intensif dalam melakukan edukasi dan evaluasi program suplementasi, terutama di sekolah-sekolah, agar distribusi dan pemanfaatannya lebih tepat sasaran.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah perlu aktif memberikan informasi rutin tentang manfaat tablet Fe dan melakukan pemantauan konsumsi langsung secara berkala agar siswa tidak lupa atau lalai karena kepatuhan remaja dominan dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengawasan.

3. Bagi Remaja Putri

Diharapkan lebih meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri mengenai pentingnya tablet Fe untuk mencegah anemia, serta tetap disiplin meskipun tidak diawasi langsung, mengingat efek jangka panjang dari kekurangan zat besi pada masa remaja sangat besar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan meneliti lebih lanjut faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan, seperti motivasi pribadi, efek samping yang dirasakan, dan peran keluarga atau teman sebaya, untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam dan intervensi yang lebih efektif

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMP Telkom Makassar dan siswi yang berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

- Hafsah dkk. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja Putri. PT.Nasya Expanding Management.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19.
- Kementerian Kesehatan RI, <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Lindawati, R. (2023). Analysis of Factors Associated with Fe Tablet Consumption Compliance in Young Girls at State Senior High School 3, Serang City, Banten Province in 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 239–255.
- Nadjib, S. M., & Adhayani A., Z. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Of Health Quality Development*, 3(2), 74–81.
- Notoatmojo S., (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan (Revisi Cet). PT.Rineka Cipra
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. HIGEIA , *Journal of Public Health Research and Development*, 7(2), 244–254. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i2.64227>
- Puspa S., Dany H., Dewi M., (2022). Anemia Defisiensi Besi: pada remaja putri. PT.Nasya Expanding Management.
- Saleh, U. K. S., & Bakoil, M. B. (2021). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja Putri. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 7(2), 86. <https://doi.org/10.52365/jm.v7i2.316>
- Saras, T. (2023). Anemia :Memahami, mencegah,dan mengatasi kekurangan darah., Tiram Dunia.
- Winda T.N., & WIlna. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 5 Konawe Selatan. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v14i1.404>
- Yanniarti, S. (2024). Anemia Pada remaja dan Cara Mengatasinya (Edisi Pert). PT.Nasya Expanding Management.