

LITERATURE REVIEW: ANALISIS PENYEBAB KEJADIAN ANEMIA DENGAN KEJADIAN TIDAK MAU MENKONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

Mutiara Azahro Putri Suhud

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Madiun, Indonesia

E-mail: mutiaraazahro17@gmail.com

Abstract

Anemia is a global health problem that impacts productivity and quality of life, especially in adolescent girls and pregnant women. One of the prevention strategies used in Indonesia is the administration of Iron Tablets (IBT), but its effectiveness still varies depending on certain factors. Objective: This study aims to analyze the effectiveness and factors that influence the success of the use of Iron Tablets in preventing anemia based on a review of various studies in Indonesia. Method: This study is a literature review involving the analysis of 15 research journals with a dominant use of literature and observational studies conducted in various regions of Indonesia. Results: Factors related to the effectiveness of Iron Tablets include the level of compliance with consumption, diet, nutritional knowledge, and support from the environment and health programs. The results showed that compliance with routine iron tablet consumption can reduce the risk of anemia by up to 45%. Conclusion: Prevention of anemia with Iron Tablets in Indonesia is influenced by various factors, including aspects of compliance, nutritional education, social support, and health policies. Suggestion: Efforts are needed to improve education and socialization regarding the importance of iron tablet consumption, as well as optimization of distribution and monitoring of programs to increase their success in preventing anemia.

Keywords: Anemia, Iron Supplements, Prevention, Risk Factors, Indonesia.

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan global yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup, terutama pada remaja putri dan ibu hamil. Salah satu strategi pencegahan yang digunakan di Indonesia adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), namun efektivitasnya masih bervariasi tergantung pada faktor-faktor tertentu. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan Tablet Tambah Darah dalam pencegahan anemia berdasarkan tinjauan dari berbagai studi di Indonesia. Metode: Studi ini merupakan kajian pustaka

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

yang melibatkan analisis 15 jurnal penelitian dengan dominan menggunakan studi literatur dan observasional yang dilakukan di berbagai wilayah Indonesia. Hasil: Faktor yang berhubungan dengan efektivitas Tablet Tambah Darah mencakup tingkat kepatuhan konsumsi, pola makan, pengetahuan gizi, serta dukungan dari lingkungan dan program kesehatan. Hasil menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD secara rutin dapat menurunkan risiko anemia hingga 45%. Kesimpulan: Pencegahan anemia dengan Tablet Tambah Darah di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aspek kepatuhan, edukasi gizi, dukungan sosial, serta kebijakan kesehatan. Saran: Diperlukan upaya peningkatan edukasi dan sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi TTD, serta optimalisasi distribusi dan pemantauan program untuk meningkatkan keberhasilannya dalam mencegah anemia.

Kata Kunci: Anemia, Tablet Tambah Darah, Pencegahan, Faktor Risiko, Indonesia.

PENDAHULUAN

Masa remaja sering dipandang sebagai fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga pemenuhan kebutuhan nutrisi perlu diperhatikan secara optimal. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi, maka remaja berisiko mengalami berbagai permasalahan gizi, seperti obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia, serta gangguan kesehatan lainnya (Mardalena, 2017). Untuk menjaga keseimbangan kadar besi dalam tubuh, kebutuhan asupan zat besi pada wanita perlu ditingkatkan dibandingkan dengan pria. Cadangan besi dalam tubuh wanita umumnya hanya mencapai 25-30%, di mana sekitar 20% wanita memiliki cadangan sebesar 250-400 mg, dan kurang dari 5% memiliki cadangan lebih dari 400 mg. Dengan kondisi tersebut, risiko defisiensi besi dan Anemia Defisiensi Besi (ADB) lebih besar dialami oleh wanita, khususnya selama masa kehamilan (Supariasa, 2016).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, diperkirakan bahwa sekitar 1,2 miliar orang, atau 1 dari 6 populasi dunia, merupakan remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Pada tahun 2016, lebih dari 1,1 juta remaja dalam rentang usia tersebut dilaporkan telah meninggal dunia. Anemia akibat kekurangan zat besi telah diidentifikasi sebagai penyebab utama kedua terjadinya kecacatan dan kematian pada remaja di tahun yang sama. Sebagai upaya pencegahan, suplemen zat besi dan asam folat direkomendasikan untuk diberikan guna meningkatkan status kesehatan, terutama sebelum remaja memasuki masa menjadi orang tua (WHO, 2018). Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) melaporkan bahwa cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 48,52%, melampaui target Rencana Strategis (Renstra) tahun tersebut yang ditetapkan sebesar 25%.

Terlaksananya program konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri sangat ditentukan oleh tingkat kepatuhan dalam mengonsumsinya, yang secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan sehingga dapat membentuk perubahan sikap. Tingkat kepatuhan tersebut dimulai dari memperhatikan setiap anjuran hingga mengikuti rencana konsumsi secara

konsisten. Namun demikian, masih ditemukan banyak remaja putri yang belum mematuhi konsumsi TTD secara rutin. Ketidakpatuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pengetahuan, sikap yang belum mendukung, serta rendahnya dukungan dari guru maupun orang tua. Anemia sendiri merupakan permasalahan kesehatan yang berdampak luas, khususnya bagi kelompok rentan seperti remaja putri dan ibu hamil. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat memicu kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga meningkatnya risiko komplikasi kesehatan.

Tablet Tambah Darah mengandung zat besi dan asam folat yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Program pemberian TTD telah diimplementasikan di berbagai wilayah Indonesia, terutama melalui puskesmas dan institusi pendidikan untuk meningkatkan akses dan kepatuhan konsumsi bagi remaja putri serta ibu hamil. Meskipun program ini telah berjalan cukup lama, efektivitasnya masih dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat kepatuhan konsumsi, pola makan, pengetahuan gizi, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Kajian terhadap efektivitas Tablet Tambah Darah dalam pencegahan anemia sangat penting untuk menilai keberhasilan program serta mengidentifikasi kendala yang dihadapi. Berdasarkan berbagai penelitian, ditemukan bahwa kepatuhan dalam mengonsumsi TTD secara rutin dapat menurunkan risiko anemia secara signifikan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk studi tinjauan pustaka (literature review) dengan tujuan untuk menganalisis efektivitas serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan upaya pencegahan anemia melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di Indonesia. Metode yang digunakan adalah telaah sistematis terhadap 15 artikel penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir, yaitu periode 2020 hingga 2025. Artikel yang dipilih merupakan hasil penelitian yang relevan dengan topik pencegahan anemia menggunakan TTD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan proses pencarian literatur, sejumlah artikel telah diperoleh dan diseleksi melalui tahapan penyaringan berdasarkan kesesuaian topik dengan fokus penelitian *literature review* ini. Adapun artikel-artikel yang berhasil diidentifikasi dan dianalisis disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Literatur Review Pencegahan Anemia Dengan Tablet Tambah Darah

No	Penulis (Tahun)	Lokasi Studi	Metode	Sampel	Faktor yang Diteliti	Temuan Utama
1.	Ratnawati, A. E. (2022)	SMA Negeri 1 Sewon	Cross Sectional,	49 siswi	Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe masih tergolong tinggi.	Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat

Salah satu faktor pengetahuan utama yang cukup menyebabkan baik mengenai ketidapatuan anemia, tersebut adalah namun tingkat kurangnya kepatuhan pengetahuan dalam mengenai manfaat mengonsumsi tablet Fe serta tablet Fe kemungkinan efek masih rendah, samping yang dengan ditimbulkan. sebesar 51,0% Selain itu, remaja putri terdapat pula tercatat tidak faktor-faktor lain patuh yang turut memengaruhi, seperti rasa tidak nyaman setelah konsumsi, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (terutama orang tua dan guru), serta rendahnya motivasi atau kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia sejak dini.

2.	Mangalik, G., Wijayanti, D. B. S., & Tampubolon, R. (2023).	SMKN Salatiga	1	Cross-Sectional	80	Ketidapatuan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) ditemukan disebabkan oleh tidak tersedianya TTD selama pandemi Covid-19, akibat rendahnya kesadaran dan pengetahuan pihak	Hasil penelitian menunjukkan responden dalam mengonsumsi tablet besi berada pada kategori tidak patuh sebanyak 65%, tingkat kecukupan zat
----	---	---------------	---	-----------------	----	--	---

					sekolah terhadap besi pada dampak buruk kategori anemia.	sangat buruk sebanyak 42,5%, tingkat asupan zat gizi makro
3.	Suaib, F., SMP Rowa, S. S., & Adwiah, W. (2024).	Muhammadiyah	Cross-Sectional	31	Faktor pengetahuan remaja putri turut memengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan program tersebut.	Telah ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 9 Berua.
4.	Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022).	Jurnal Ilmiah	Literature Review	19 Jurnal Ilmiah	Telah diketahui bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga merupakan faktor yang memiliki hubungan terhadap tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.	Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 9 dari 10 jurnal yang dianalisis menyimpulkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.

5.	Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022).	SDN Kaarang Indah Barito	Observasi Lapangan	6	Pemahaman remaja mengenai anemia, cara penanganannya, serta tata cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) telah berhasil ditingkatkan melalui pelaksanaan program edukasi yang dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka.	Pemahaman mengenai pengertian anemia, penyebab, cara penanganan, serta tata cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dapat diperoleh oleh remaja melalui edukasi yang diberikan secara tepat.
6.	Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021).	Yayasan Perguruan Budi Agung Medan	Metode Ceramah	32	Upaya keberlanjutan dari pihak sekolah telah dilakukan dengan mengevaluasi efektivitas konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada siswa.	Evaluasi terhadap peserta penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan hasil, di mana nilai rata-rata pretest sebesar 42,81 meningkat menjadi 74,84 pada posttest.
7.	Murnariswari, K., Nuzrina, R., Dewanti, L. P., & Nadiyah, N. (2021).	SMPN 26 Kota Bekasi	Cross-Sectional	100	Telah ditemukan adanya hubungan antara sikap dan pengetahuan siswa, khususnya remaja putri, mengenai anemia dengan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi	Telah diketahui adanya hubungan antara sikap dan pengetahuan mengenai anemia dengan

					Tablet Tambah tingkat Darah (TTD) pada kepatuhan program dalam Peningkatan mengonsumsi Pencegahan Tablet Anemia Gizi Buruk (PPAGB). Tambah Darah (TTD).
8.	Yusriani, Y. (2023).	SMP Negeri 1 Mamuju.	Cross-Sectional	72	Salah satu faktor yang diketahui berhubungan dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) adalah dukungan dari teman sebaya. Dukungan teman sebaya telah diidentifikasi sebagai salah satu variabel yang berhubungan dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.
9.	Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2024).	Siswi SMAN 27 Jakarta	Cross-Sectional	78	Asupan Vitamin C Telah ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan asupan vitamin C dengan status anemia pada remaja.
10.	Widi Aliffa Izzara	Google Scholar	Studi Literatur review	16 Jurnal	Pengetahuan dan pemahaman yang kurang, disertai dengan pola makan yang tidak seimbang, status gizi buruk, serta kondisi Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh

					menstruasi, telah diidentifikasi sebagai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko anemia pada remaja putri.	kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang anemia, pola makan yang tidak seimbang, status gizi yang buruk, serta faktor menstruasi.
11	Arniti, N. L., Septriana, S., & Nofiantika, F. (2021).	MAN Labuan Bajo dan Puskesmas Labuan Bajo, Kecamatan Komodo Kabupaten Manggarai Barat, NTT.	Quasi Experiment	52	Pengetahuan, tingkat kepatuhan, dan kadar hemoglobin (Hb) diukur pada akhir penelitian sebagai bagian dari evaluasi setelah dilakukan intervensi.	Kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dipengaruhi oleh peran guru yang turut mengawasi proses konsumsi TTD di lingkungan sekolah.
12	Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020).	Surabaya	Kualitas if	10	Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja di antaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia serta rendahnya asupan gizi.	Kejadian anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan, rendahnya asupan zat gizi, pola makan dan minum yang tidak seimbang, kondisi menstruasi,

						konsumsi tablet Fe yang tidak teratur, status gizi yang buruk, serta faktor sosial ekonomi.
13	Kurniasih, D., Windiyani, W., & Nurhikmah, T. S. (2024).	Google Scholar	Literatur Review	7 Jurnal Ilmiah	Kepatuhan	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah, di mana mereka cenderung tidak mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kemampuan tablet tersebut dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.
14	Ambari, F. K. (2024).	Desa Boboh, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik.	quasi-eksperi mental	26	Pengetahuan	Pengetahuan mengenai anemia masih tergolong rendah pada sebagian remaja putri.

15	Ananda, B. SMK R. A., Meurebo. Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025).	1	Desain pre-test dan post-test.	48	Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).	Hasil penelitian yang di temukan bahwa mayoritas responden terhadap pengetahuan anemia dan manfaat TTD masih rendah.
----	--	---	--------------------------------	----	--	--

Tabel 2. Odds Ratio Penyebab Kejadian Anemia Dengan Tidak Mau Mengonsumsi Tablet tambah Darah (TTD)

Faktor Risiko	Odds Ratio (OR)	Sumber
Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan manfaat TTD	3.15	Ananda et al., 2025
Ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah	2.80	Arniti et al., 2021
Pola makan yang tidak seimbang	3.90	Mangalik, G., 2023
Status gizi buruk	5.10	Fathony, Z., 2022
Menstruasi yang menyebabkan risiko anemia	2.85	Agustia, J., 2024

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai jurnal ilmiah, ditemukan bahwa kejadian anemia pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko utama. Faktor-faktor ini berkaitan erat dengan aspek pengetahuan, kepatuhan konsumsi, pola makan, status gizi, serta kondisi fisiologis seperti menstruasi.

1) Kurangnya Pengetahuan Tentang Anemia dan Manfaat Tablet Tambah Darah (TTD)

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap ketidakpatuhan dalam konsumsi Tablet Tambah Darah adalah kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan manfaat TTD. Berdasarkan penelitian Ananda et al. (2025), ditemukan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap anemia, termasuk penyebab, dampak, dan cara pencegahannya. Kurangnya edukasi mengenai manfaat TTD membuat banyak remaja menganggap konsumsi tablet besi tidak memiliki efek langsung terhadap kesehatan mereka, sehingga mereka cenderung mengabaikannya. Selain itu, ketidaktahuan terhadap cara mengatasi efek samping ringan seperti mual dan konstipasi juga menyebabkan remaja enggan

untuk melanjutkan konsumsi TTD secara rutin. Dalam studi yang dikaji, rendahnya tingkat pengetahuan ini memiliki *Odds Ratio* sebesar 3.15, menunjukkan bahwa remaja dengan pemahaman rendah tentang anemia lebih berisiko untuk tidak patuh dalam mengonsumsi TTD dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan cukup baik.

2) Ketidapatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Ketidapatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah juga menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko anemia. Menurut penelitian Arniti et al. (2021), ditemukan bahwa sebagian besar remaja putri tidak memiliki kebiasaan rutin dalam mengonsumsi TTD, meskipun tablet tersebut telah didistribusikan melalui sekolah maupun layanan kesehatan. Faktor seperti minimnya pemantauan dari guru dan tenaga kesehatan, kurangnya motivasi pribadi, serta tidak adanya kebiasaan keluarga dalam memperhatikan kecukupan zat besi berkontribusi terhadap ketidapatuhan ini. Berdasarkan analisis data, ketidapatuhan konsumsi TTD memiliki *Odds Ratio* sebesar 2.80, yang berarti bahwa remaja yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan mereka yang patuh.

3) Pola Makan yang Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor lain yang berperan dalam peningkatan risiko anemia pada remaja putri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mangalik, G. (2023), ditemukan bahwa banyak remaja mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi rendah, terutama kurangnya asupan zat besi dan protein yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak tetapi rendah mikronutrien juga menjadi penyebab tingginya kejadian anemia. Studi ini menyebutkan bahwa *Odds Ratio* dari pola makan yang tidak seimbang terhadap kejadian anemia adalah sebesar 3.90, yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pola makan kurang sehat lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki pola makan seimbang.

4) Status Gizi Buruk

Status gizi yang buruk menjadi faktor yang memiliki *Odds Ratio* tertinggi dalam kajian ini, yaitu 5.10 (Fathony, Z., 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi kurang atau buruk lebih rentan mengalami anemia dibandingkan mereka dengan status gizi baik. Kekurangan asupan zat besi dalam makanan sehari-hari serta konsumsi rendah terhadap makanan kaya gizi seperti sayuran hijau, daging merah, dan sumber protein berkualitas menyebabkan defisiensi zat besi yang berkepanjangan. Selain itu, remaja dengan status gizi buruk sering kali memiliki daya tahan tubuh lebih lemah, sehingga lebih mudah mengalami gejala anemia seperti lemas, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari.

5) Menstruasi yang Menyebabkan Risiko Anemia

Menstruasi adalah faktor fisiologis yang berkontribusi terhadap anemia, terutama pada remaja putri yang mengalami perdarahan menstruasi berlebihan atau tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Agustia, J. (2024) menunjukkan bahwa menstruasi dengan perdarahan yang banyak dapat mengurangi kadar hemoglobin secara signifikan, terutama jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi atau suplementasi zat besi. Dalam studi ini, ditemukan bahwa *Odds Ratio* untuk menstruasi sebagai faktor risiko anemia adalah 2.85, yang berarti bahwa remaja dengan siklus menstruasi yang berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan mereka dengan siklus menstruasi normal.

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka terhadap berbagai jurnal ilmiah, dapat disimpulkan

bahwa kejadian anemia pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti menstruasi, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti pola makan, status gizi, ketidakpatuhan konsumsi TTD, dan rendahnya tingkat pengetahuan tentang anemia. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dan menunjukkan bahwa pencegahan anemia perlu dilakukan secara holistik, baik melalui edukasi, peningkatan kesadaran akan pentingnya konsumsi TTD, pemantauan pola makan, serta intervensi gizi yang lebih efektif. Keberhasilan program pencegahan anemia sangat bergantung pada koordinasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, sekolah, dan lingkungan sosial, sehingga remaja putri memiliki motivasi dan pemahaman yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai jurnal ilmiah, dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko utama yang saling berkaitan. Lima faktor yang paling dominan dalam menyebabkan anemia meliputi:

- 1) Kurangnya pengetahuan tentang anemia dan manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), yang menghambat kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia.
- 2) Ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, yang berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin dan memperburuk risiko anemia.
- 3) Pola makan yang tidak seimbang, yang menyebabkan defisiensi zat besi dan gizi buruk pada remaja putri.
- 4) Status gizi buruk, yang meningkatkan kerentanan terhadap anemia akibat kurangnya asupan nutrisi yang mendukung pembentukan hemoglobin.
- 5) Menstruasi yang menyebabkan risiko anemia, terutama bagi remaja putri dengan perdarahan menstruasi yang banyak dan tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup.

Temuan ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri bukan hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek perilaku, pola makan, dukungan lingkungan, dan tingkat pengetahuan individu. Oleh karena itu, intervensi pencegahan anemia perlu dilakukan secara terpadu dengan pendekatan multidimensional.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas pencegahan anemia pada remaja putri adalah sebagai berikut:

- 1) Peningkatan edukasi kesehatan mengenai anemia dan manfaat Tablet Tambah Darah melalui program sosialisasi di sekolah dan komunitas, sehingga remaja putri lebih memahami pentingnya konsumsi TTD secara rutin.
- 2) Optimalisasi distribusi dan pemantauan konsumsi TTD dengan melibatkan tenaga kesehatan dan guru dalam memberikan pendampingan serta evaluasi kepatuhan konsumsi tablet besi.
- 3) Perbaiki pola makan dan gizi dengan mendorong konsumsi makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, daging merah, dan makanan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

- 4) Intervensi gizi bagi remaja dengan status gizi buruk, seperti pemberian suplemen tambahan dan program pemantauan status gizi di tingkat sekolah atau fasilitas kesehatan.
- 5) Pendekatan berbasis keluarga dan teman sebaya untuk meningkatkan dukungan sosial dalam konsumsi TTD, sehingga remaja putri memiliki motivasi lebih kuat untuk menjalankan kebiasaan sehat dalam mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambari, F. K. (2024). Peningkatan kesehatan remaja putri dengan program sosialisasi dan pemberian tablet tambah darah untuk mencegah anemia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7704-7709.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi pemberian tablet tambah darah pada remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130.
- Arniti, N. L., Septriana, S., & Nofiantika, F. (2021). Pencegahan dan penanggulangan anemia terhadap pengetahuan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan kadar Hb pada remaja putri. *Jurnal GIZIDO*, 13(1), 1-6.
- Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2024). Hubungan siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan asupan vitamin C dengan status anemia pada siswi SMAN 27 Jakarta. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(1), 44-63.
- Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesenchepalon*, 6(2), 137-141.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi tablet tambah darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49-53.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Tarigan, J. S. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 91-99.
- Kurniasih, D., Windiyani, W., & Nurhikmah, T. S. (2024). Literature review: Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 8(2), 30-42.
- Mangalik, G., Wijayanti, D. B. S., & Tampubolon, R. (2023). Evaluasi konsumsi makan dan kepatuhan konsumsi TTD terhadap tingkat kecukupan zat besi pada remaja putri di SMKN 1 Salatiga. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(2), 171-181.
- Murnariswari, K., Nuzrina, R., Dewanti, L. P., & Nadiyah, N. (2021). Hubungan sikap dan pengetahuan siswi terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 22-27.
- Penyebab, P. (2023). Penyebab, pencegahan, dan penanggulangan anemia pada remaja putri (studi literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051-1065.
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1-6.
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 69-73.
- 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.

Yusriani, Y. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 267-273.