



Peran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Mencegah Anemia

Viona Amelia Putri^{1*}, Nutrisia Nu'im Haiya², Iwan Ardian³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: vionap796@gmail.com ^{1*}

Article Info :

Received:

11-01-2026

Revised:

27-01-2026

Accepted:

05-02-2026

Abstract

Anemia remains a major public health concern among adolescent girls and may adversely affect physical growth, learning concentration, and future reproductive health. In Indonesia, one of the primary preventive strategies is the school-based iron tablet supplementation program, whose effectiveness is closely related to adolescents' knowledge and attitudes toward anemia prevention. This study examined the relationship between knowledge and attitudes and anemia prevention efforts among adolescent girls at SMP Negeri 20 Semarang. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was applied, involving 130 adolescent girls selected through total sampling. Data were collected using structured questionnaires measuring knowledge, attitudes, and anemia prevention efforts and were analyzed using the Chi-Square test. The findings demonstrated a significant relationship between knowledge and anemia prevention efforts ($p = 0.009$) as well as between attitudes and anemia prevention efforts ($p = 0.001$). Most respondents exhibited good knowledge levels (75.4%) and moderate attitudes (56.9%), while anemia prevention efforts were predominantly categorized as moderate (62.3%). These results indicate that adequate knowledge and positive attitudes contribute substantially to the adoption of anemia prevention behaviors, emphasizing the importance of continuous health education, school-based interventions, and supportive environments to enhance preventive practices among adolescent girls.

Keywords: anemia, adolescent girls, iron tablet supplementation, knowledge, attitude.

Abstrak

Anemia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di kalangan remaja putri dan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik, konsentrasi belajar, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Di Indonesia, salah satu strategi pencegahan utama adalah program suplementasi tablet besi berbasis sekolah, efektivitasnya sangat terkait dengan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia. Studi ini mengkaji hubungan antara pengetahuan, sikap, dan upaya pencegahan anemia di kalangan remaja putri di SMP Negeri 20 Semarang. Desain korelasi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional diterapkan, melibatkan 130 remaja putri yang dipilih melalui sampling total. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur pengetahuan, sikap, dan upaya pencegahan anemia, dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Temuan menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan upaya pencegahan anemia ($p = 0.009$) serta antara sikap dan upaya pencegahan anemia ($p = 0.001$). Sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik (75,4%) dan sikap yang moderat (56,9%), sementara upaya pencegahan anemia sebagian besar dikategorikan sebagai moderat (62,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai dan sikap positif berkontribusi secara signifikan terhadap adopsi perilaku pencegahan anemia, menekankan pentingnya pendidikan kesehatan berkelanjutan, intervensi berbasis sekolah, dan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan praktik pencegahan di kalangan remaja putri.

Kata kunci: anemia, remaja putri, suplemen tablet besi, pengetahuan, sikap.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian global, khususnya pada kelompok remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan fisik, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup. Remaja putri termasuk kelompok rentan karena berada pada fase pertumbuhan cepat dan mengalami menstruasi secara rutin yang meningkatkan kebutuhan zat besi (WHO, 2025).

Secara global, prevalensi anemia masih tergolong tinggi. Di kawasan Asia Tenggara, diperkirakan terdapat sekitar 244 juta wanita dan 83 juta anak yang terdampak anemia, menunjukkan

bahwa masalah ini belum tertangani secara optimal (WHO, 2025). Anemia pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi, namun faktor lain seperti status gizi buruk, infeksi, penyakit kronis, serta pola menstruasi juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia (WHO, 2025).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri usia 13–18 tahun mencapai 22,7%, yang menandakan bahwa hampir seperempat remaja putri mengalami masalah ini (Aulya et al., 2022). Angka tersebut bahkan lebih tinggi di beberapa daerah, salah satunya Kota Semarang dengan prevalensi mencapai 43,75%. Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi, prestasi akademik, dan produktivitas di masa depan.

Sebagai upaya menurunkan angka kejadian anemia, pemerintah Indonesia telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri melalui sekolah. Program ini dilakukan secara rutin, umumnya setiap satu kali dalam seminggu melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pemberian TTD bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah terjadinya anemia sejak usia remaja (Kemenkes RI, 2018).

Keberhasilan program TTD sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia dan konsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan yang baik mengenai manfaat TTD dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja untuk mengonsumsinya secara rutin. Sementara itu, sikap positif terhadap TTD berperan dalam meningkatkan kepatuhan meskipun terdapat efek samping ringan seperti rasa pahit, mual, atau bau amis (Sari & Safriana, 2023).

Selain pengetahuan dan sikap, gaya hidup dan pola konsumsi juga memegang peranan penting dalam risiko terjadinya anemia. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat tetapi rendah zat besi, sering melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan minum teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Sujarwo, 2025). Oleh karena itu, edukasi gizi yang berkelanjutan diperlukan untuk membentuk perilaku makan sehat pada remaja putri (Nugraheni, 2024).

SMP Negeri 20 Semarang merupakan salah satu sekolah yang telah melaksanakan program pemberian TTD kepada seluruh siswi remaja putri bekerja sama dengan puskesmas setempat. Namun, berdasarkan pengamatan awal, masih ditemukan siswi yang tidak patuh dalam mengonsumsi TTD dengan berbagai alasan, seperti belum makan, rasa pahit, bau amis, serta keluhan mual dan pusing setelah mengonsumsi tablet.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dengan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukasi dan intervensi yang lebih efektif di sekolah, serta mendukung keberhasilan program pencegahan anemia baik di tingkat lokal maupun nasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif desain analitik korelasi dan menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai Upaya pencegahan anemia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri kelas IX di SMP N 20 Semarang. Sampel berjumlah 130 responden, dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi terdiri dari siswi remaja putri yang berusia 11-18 tahun dan sudah mengalami siklus menstruasi. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya mencakup siswi yang tidak hadir di kelas saat proses penelitian dan tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap, sedangkan variable dependennya adalah upaya pencegahan anemia. Pengambilan data menggunakan kuesioner pengetahuan sejumlah 12 pertanyaan, sikap sejumlah 15 pertanyaan, dan upaya pencegahan sejumlah 6 pertanyaan dengan skala nominal terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Hasil uji validitas adalah 0,6320 yang menunjukkan valid karena r hasil $>$ r tabel. Sementara untuk hasil uji reabilitas instrumen pengetahuan mendapat nilai 0,893, untuk instrumen sikap 0,939 dan untuk instrumen upaya pencegahan mendapat nilai 0,863. Oleh karena itu, instrumen tersebut dapat dikatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* $>$ 0,6. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Analisis univariat memberikan gambaran tentang karakteristik responden, pengetahuan tentang anemia dan TTD, sikap remaja putri tentang anemia dan TTD, dan upaya pencegahan anemia dalam bentuk

persentase. Uji analisa bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 Tahun	2	1,5%
14 Tahun	82	63,1%
15 Tahun	46	35,4%
Jumlah	130	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun. Usia 14–15 tahun merupakan fase pertengahan remaja, di mana terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok usia ini menjadi sasaran utama program pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk mencegah anemia. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Hidayati & Wahyuni, 2022) yang menyebutkan bahwa remaja berusia 13–15 tahun memiliki risiko tinggi terhadap anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya konsumsi TTD perlu difokuskan pada kelompok usia ini.

Pendidikan Orang Tua

Tabel 2. Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	10	7,7%
SMP	35	26,9%
SMA	57	43,8%
SMK	20	15,4%
D3	3	2,3%
D4	1	0,8%
S1	4	3,1%
Jumlah	130	100%

Tabel 3. Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	10	7,7%
SMP	19	14,6%
SMA	63	48,5%
SMK	26	20%
D3	5	3,8%
S1	7	5,4%
Jumlah	130	100%

Mayoritas pendidikan terakhir ayah adalah SMA dan ibu adalah SMA. Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan dan pola asuh kesehatan anak. Orang tua dengan pendidikan menengah ke atas cenderung memiliki pemahaman lebih baik tentang pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Astuti et al., 2021) yang menemukan bahwa tingkat pendidikan orang tua berhubungan dengan tingkat

pengetahuan remaja tentang anemia dan kepatuhan konsumsi TTD. Semakin tinggi pendidikan orang tua, semakin baik pula dukungan mereka terhadap kebiasaan sehat anak.

Pekerjaan Orang Tua

Tabel 4. Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Arsitek	2	1,5%
Buruh pabrik	38	29,2%
Guru	1	0,8%
Mandor	1	0,8%
Pensiunan guru	1	0,8%
Perawat	1	0,8%
Petani	2	1,5%
Supir	3	2,3%
TNI	1	0,8%
Wiraswasta	80	61,5%
Jumlah	130	100%

Sebagian besar pekerjaan orang tua responden adalah wiraswasta dan buruh pabrik. Kondisi ekonomi keluarga yang dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua dapat berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Orang tua dengan pekerjaan tetap dan penghasilan cukup lebih mampu menyediakan makanan bergizi seimbang serta mendukung program kesehatan sekolah. Temuan ini didukung oleh (Fitriyani et al., 2020) yang menyatakan bahwa status sosial ekonomi keluarga memengaruhi asupan zat besi dan tingkat anemia pada remaja putri.

Usia Pertama Menstruasi

Tabel 5. Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pertama Menstruasi

Usia Menstruasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
9	1	0,8%
10	19	14,6%
11	28	21,5%
12	62	47,7%
13	20	15,4%
Jumlah	130	100%

Sebagian besar responden mengalami menarke pada usia 12 tahun. Usia menarke yang relatif dini meningkatkan risiko kehilangan zat besi lebih cepat melalui darah menstruasi, sehingga memperbesar potensi terjadinya anemia jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Penelitian ini sejalan dengan (Sari et al., 2023) yang menemukan bahwa remaja dengan usia menarke lebih dini cenderung memiliki kadar hemoglobin lebih rendah, terutama bila kepatuhan minum TTD rendah.

Pengetahuan Anemia dan TTD

Tabel 6. Frekuensi Pengetahuan Anemia dan TTD Responden

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	98	75,4%
Cukup	30	23,1%
Kurang	2	1,5%

Jumlah	130	100%
--------	-----	------

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, menunjukkan bahwa program edukasi tentang anemia dan TTD di sekolah cukup efektif. Pengetahuan yang baik berkorelasi positif dengan perilaku pencegahan anemia. Hasil ini mendukung temuan (Putri & Handayani, 2022) yang melaporkan bahwa tingkat pengetahuan tinggi berhubungan dengan peningkatan kepatuhan minum TTD pada remaja putri.

Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP N 20 Semarang

Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 20 Semarang dengan nilai $p = 0,009$. Temuan ini memperlihatkan bahwa dari 98 responden dengan tingkat pengetahuan baik, sebanyak 60,2% berada pada kategori upaya pencegahan cukup dan 25,5% pada kategori baik, sedangkan kelompok dengan pengetahuan kurang seluruhnya berada pada kategori pencegahan rendah. Pola ini menggambarkan bahwa pengetahuan berperan penting dalam membentuk kesiapan remaja untuk melakukan tindakan pencegahan anemia secara konsisten. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep dasar perilaku kesehatan yang menempatkan pengetahuan sebagai faktor awal dalam proses perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2014).

Tingginya proporsi responden dengan pengetahuan baik sebesar 75,4% menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memahami definisi anemia, dampaknya, serta peran tablet tambah darah dalam pencegahan anemia. Pengetahuan tersebut diperoleh melalui berbagai sumber informasi di lingkungan sekolah, keluarga, dan fasilitas kesehatan, yang secara kolektif membentuk kerangka pemahaman remaja terhadap pentingnya zat besi. Pengetahuan yang memadai mendorong remaja untuk menyadari risiko anemia yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan kesehatan reproduksi di masa depan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik meningkatkan kecenderungan remaja untuk patuh dalam konsumsi tablet tambah darah (Putri & Handayani, 2022; Juniati et al., 2025).

Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik, upaya pencegahan anemia masih didominasi kategori cukup sebesar 62,3%, yang menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan praktik. Kondisi ini menegaskan bahwa pengetahuan belum sepenuhnya diterjemahkan menjadi perilaku optimal, terutama dalam aspek konsistensi konsumsi tablet tambah darah dan pengaturan pola makan bergizi. Faktor psikologis dan lingkungan berperan dalam menentukan sejauh mana pengetahuan tersebut diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pengetahuan merupakan prasyarat penting, tetapi tidak selalu menjadi satu-satunya penentu perilaku pencegahan anemia (Sari & Safriana, 2023; Prameswari & Nuraini, 2022).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di berbagai wilayah Indonesia. Penelitian di Kota Bandung melaporkan bahwa remaja dengan pengetahuan baik memiliki tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan pengetahuan rendah (Anggraini et al., 2023). Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang bersifat universal dalam memengaruhi perilaku pencegahan anemia. Dengan latar belakang tersebut, penguatan pengetahuan tetap menjadi komponen penting dalam intervensi kesehatan remaja (Aulya et al., 2022).

Peran pendidikan orang tua turut berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dalam penelitian ini, di mana mayoritas orang tua memiliki pendidikan menengah ke atas. Orang tua dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memberikan informasi kesehatan yang lebih baik dan mendorong kebiasaan hidup sehat pada anak. Lingkungan keluarga yang mendukung memungkinkan remaja memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai anemia dan pencegahannya. Hubungan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pendidikan orang tua berhubungan erat dengan pengetahuan remaja tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah (Astuti et al., 2021; Fitriyani et al., 2020).

Usia responden yang didominasi kelompok 14–15 tahun juga memiliki implikasi terhadap hubungan pengetahuan dan pencegahan anemia. Pada fase ini, remaja berada dalam masa pertumbuhan pesat dengan kebutuhan zat besi yang meningkat, sehingga informasi kesehatan yang diterima menjadi

sangat relevan dengan kondisi biologis mereka. Pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan usia akan lebih mudah diterima dan dipahami oleh remaja. Temuan ini mendukung penelitian yang menyatakan bahwa remaja usia SMP memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dan memerlukan edukasi kesehatan yang intensif (Hidayati & Wahyuni, 2022).

Program pemberian tablet tambah darah di sekolah menjadi sarana strategis dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Melalui kegiatan rutin seperti “Jumat Minum Tablet Tambah Darah”, remaja tidak hanya menerima tablet, tetapi juga memperoleh penjelasan mengenai manfaat dan cara konsumsi yang benar. Paparan informasi yang berulang dapat memperkuat pemahaman dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Efektivitas pendekatan ini telah dibuktikan dalam berbagai penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja sekolah (Dewi & Marlina, 2021; Hidayah et al., 2022).

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya responden dengan pengetahuan baik tetapi upaya pencegahan yang belum optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh hambatan personal seperti rasa tidak nyaman saat mengonsumsi tablet tambah darah, bau amis, dan keluhan mual yang masih sering dialami remaja. Hambatan tersebut berpotensi mengurangi motivasi untuk menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam tindakan nyata. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa faktor sensorik menjadi penyebab utama ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri (Puspitasari et al., 2020).

Aspek lingkungan sekolah dan dukungan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku. Pendampingan yang konsisten dari guru, petugas UKS, dan tenaga puskesmas dapat membantu remaja mengatasi hambatan yang muncul selama konsumsi tablet tambah darah. Lingkungan yang suportif akan memperkuat keyakinan remaja bahwa pencegahan anemia merupakan bagian penting dari perawatan diri. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan sekolah dalam meningkatkan kepatuhan remaja terhadap program kesehatan (Kusuma & Handayani, 2022; Hasanah et al., 2023).

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri, meskipun implementasinya masih dipengaruhi oleh faktor lain. Pengetahuan yang baik memberikan dasar kuat bagi remaja untuk memahami pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah dan pola makan bergizi. Penguatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan tetap diperlukan agar pengetahuan tersebut dapat diwujudkan dalam perilaku pencegahan yang optimal. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah strategis dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri (Sukmaningsih et al., 2025; Purba et al., 2025; WHO, 2025).

Hubungan Sikap dengan Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP N 20 Semarang

Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sikap dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 20 Semarang dengan nilai $p = 0,001$. Temuan ini memperlihatkan bahwa dari 56 responden dengan sikap baik, sebesar 55,4% berada pada kategori upaya pencegahan cukup dan 37,5% pada kategori baik. Pola ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap konsumsi tablet tambah darah berkontribusi terhadap kesiapan remaja dalam melakukan tindakan pencegahan anemia. Sikap mencerminkan penerimaan individu terhadap informasi kesehatan dan kesediaan untuk menerapkannya dalam perilaku sehari-hari (Notoatmodjo, 2014).

Mayoritas responden memiliki sikap dalam kategori cukup sebesar 56,9%, yang menggambarkan bahwa penerimaan terhadap program pencegahan anemia masih berada pada tingkat moderat. Sikap yang belum sepenuhnya positif dapat memengaruhi konsistensi remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menjaga pola makan bergizi. Faktor pengalaman pribadi, persepsi terhadap efek samping, serta pengaruh teman sebaya berperan dalam pembentukan sikap tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa sikap merupakan faktor kunci dalam kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri (Rahmawati et al., 2021).

Sikap positif terhadap pencegahan anemia terbentuk melalui proses interaksi antara pengetahuan, pengalaman, dan lingkungan sosial. Remaja yang memiliki pengalaman positif saat mengonsumsi tablet tambah darah cenderung menunjukkan sikap yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami efek samping. Persepsi manfaat jangka panjang juga memengaruhi kesiapan remaja untuk mempertahankan perilaku pencegahan. Kondisi ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan

bahwa sikap positif meningkatkan peluang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah secara signifikan (Prameswari & Nuraini, 2022).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara sikap dan praktik pencegahan anemia pada remaja perempuan. Penelitian di wilayah Gondangrejo menunjukkan bahwa remaja dengan sikap positif memiliki praktik pencegahan anemia yang lebih baik dibandingkan remaja dengan sikap kurang mendukung (Sukmaningsih et al., 2025). Kesamaan pola ini mengindikasikan bahwa sikap berperan sebagai mediator antara pengetahuan dan tindakan. Dengan sikap yang mendukung, remaja lebih siap menginternalisasi pesan kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Sari & Safriana, 2023).

Peran sekolah dalam membentuk sikap remaja terhadap pencegahan anemia sangat signifikan, terutama melalui program UKS dan PMR. Kegiatan edukasi yang bersifat partisipatif dapat meningkatkan keterlibatan emosional remaja sehingga membentuk sikap yang lebih positif. Interaksi dengan guru dan tenaga kesehatan juga memperkuat kepercayaan remaja terhadap manfaat program tablet tambah darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan efektivitas edukasi berbasis sekolah dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan remaja (Dewi & Marlina, 2021; Hidayah et al., 2022).

Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan sikap cukup yang menunjukkan upaya pencegahan anemia rendah. Hambatan seperti bau amis tablet, rasa pahit, dan keluhan mual memengaruhi sikap remaja terhadap konsumsi tablet tambah darah. Pengalaman negatif tersebut dapat menurunkan motivasi dan menghambat pembentukan sikap yang lebih positif. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang mengidentifikasi faktor sensorik sebagai penyebab utama penolakan remaja terhadap tablet tambah darah (Puspitasari et al., 2020).

Dukungan keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam membentuk sikap remaja terhadap pencegahan anemia. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan konsisten dalam menjalankan perilaku sehat. Lingkungan sosial yang mendukung dapat mengurangi persepsi negatif terhadap konsumsi tablet tambah darah. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial meningkatkan kepatuhan dan sikap positif remaja terhadap program kesehatan (Fitriyani et al., 2020; Hasanah et al., 2023).

Sikap juga dipengaruhi oleh tingkat pemahaman remaja terhadap risiko anemia dan manfaat pencegahan sejak dini. Remaja yang memahami konsekuensi anemia terhadap kesehatan reproduksi dan prestasi akademik menunjukkan sikap yang lebih mendukung terhadap pencegahan. Edukasi yang menekankan dampak nyata anemia dalam kehidupan remaja dapat memperkuat sikap positif. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku pencegahan anemia (Hidayah et al., 2020; Aulya et al., 2022).

Integrasi edukasi gizi dengan program tablet tambah darah dapat memperkuat sikap remaja terhadap pencegahan anemia. Informasi mengenai sumber zat besi dari pangan lokal dan pola makan seimbang membantu remaja melihat pencegahan anemia sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pendekatan komprehensif ini meningkatkan relevansi pesan kesehatan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya edukasi gizi dalam mendukung praktik pencegahan anemia pada remaja putri (Nugraheni, 2024; Sujarwo, 2025).

Sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 20 Semarang, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p = 0,001$. Sikap yang lebih positif berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan menjaga pola makan bergizi. Penguatan sikap melalui edukasi yang berkesinambungan dan dukungan lingkungan menjadi kunci dalam meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia. Hasil ini memperkuat bukti bahwa sikap merupakan komponen penting dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Purba et al., 2025; WHO, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri memiliki hubungan yang bermakna dengan upaya pencegahan anemia di SMP Negeri 20 Semarang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia ($p = 0,009$), serta hubungan signifikan antara sikap dengan upaya pencegahan anemia ($p = 0,001$). Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang cukup, namun upaya pencegahan anemia masih

didominasi kategori cukup, yang menandakan bahwa penerapan pengetahuan dan sikap ke dalam perilaku nyata belum sepenuhnya optimal. Faktor pendukung seperti edukasi kesehatan berkelanjutan, dukungan lingkungan sekolah, peran tenaga kesehatan, serta penguatan sikap positif diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan mendorong perilaku pencegahan anemia yang lebih efektif pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, T., Lestari, M., & Wulandari, F. (2023). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bandung. *Jurnal Reproduksi Remaja*, 9(1), 22–30.
- Astuti, D., Rahman, F., & Lestari, P. (2021). Pengaruh pendidikan orang tua terhadap pengetahuan remaja tentang anemia dan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 145–152.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis anemia pada remaja putri. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kesehatan*, 3(2), 45–52. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Dewi, F., & Marlina, R. (2021). Peran sekolah dalam edukasi pencegahan anemia melalui program tablet tambah darah. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(3), 110–117.
- Fitriyani, N., Rahayu, S., & Putra, R. (2020). Hubungan status sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 35–42.
- Hasanah, I. A., Sidiq, R., Hayati, N. F., & Amos, J. (2023). Peran pusat informasi dan konseling remaja (PIK-R) dalam meningkatkan perilaku kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Kota Pariaman. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(10), 1990–1998. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3847>
- Hidayah, N., Fadhilah, S., & Rahmah, E. (2022). Efektivitas program “Jumat minum tablet tambah darah” terhadap kepatuhan remaja putri. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(2), 75–82.
- Hidayah, R., Astuti, D., & Rahman, F. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 112–119.
- Hidayati, N., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan usia remaja dengan risiko anemia di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 10(2), 87–95.
- Juniati, N. P. M., Erawati, N. L. P. S., Wirata, I. N., Suindri, N. N., & Ningtyas, L. A. W. (2025). Hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. *Journal of Health Education and Literacy*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.31605/j-health.v8i1.5402>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan anemia*. Kemenkes RI.
- Kusuma, D., & Handayani, T. (2022). Peran dukungan lingkungan sekolah terhadap kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(4), 201–209.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraheni, R. (2024). Program edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah stunting: Tinjauan literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(3), 569–577. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Prameswari, D., & Nuraini, S. (2022). Faktor yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 11(2), 85–92.
- Puspitasari, D., Nuraini, L., & Hasanah, A. (2020). Faktor yang memengaruhi ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 8(2), 56–63.
- Putri, A. D., & Handayani, E. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 101–108.
- Rahmawati, R., Andini, F., & Pertiwi, A. (2021). Hubungan sikap dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 211–219.
- Sari, L. N., Dewi, K. R., & Wulandari, A. (2023). Usia menarke dan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Pembangunan*, 14(1), 22–30.
- Sari, N., & Safriana, R. E. (2023). Literature review: Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri. *Indonesian Journal of Midwifery Today (IJMT)*, 2(2), 29. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5729>

- Sujarwo, R. M. (2025). Edukasi pangan lokal bergizi untuk pencegahan anemia pada remaja putri. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 561–576. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v6i1.5254>
- Sukmaningsih, W. R., Handoko, A. L. S., & Pitaloka, D. A. (2025). Peran pengetahuan dan sikap remaja perempuan dalam praktik pencegahan anemia di Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Farmasindo: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 107–114. <https://doi.org/10.46808/farmasindo.v9i1.234>
- World Health Organization. (2025, February 10). *Anemia*. World Health Organization.