

Pengalaman Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di Jakarta Pusat

Agnestian Daeli¹, Justina Purwarini A²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta

E-mail: agnestiandaeli@gmail.com¹, Justinearini@gmail.com²

Article History:

Received: 03 Februari 2026

Revised: 30 April 2026

Accepted: 16 Mei 2026

Keywords: anemia, remaja putri, Iron Supplement Tablets, fenomenologi, kepatuhan kesehatan, promosi kesehatan.

Abstract: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena dapat memengaruhi pertumbuhan, kapasitas belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di masa depan. Risiko anemia pada kelompok ini meningkat akibat kehilangan darah selama menstruasi, pola konsumsi yang kurang kaya zat besi, serta rendahnya kepatuhan terhadap program suplementasi zat besi. Salah satu strategi pencegahan yang telah banyak diterapkan adalah konsumsi Iron Supplement Tablets Tablet Tambah Darah (TTD), namun pengalaman subjektif remaja dalam menjalani intervensi ini masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia di Central Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi berdasarkan analisis Paul Colaizzi. Partisipan terdiri atas dua belas remaja putri yang dipilih secara purposive, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam selama periode penelitian. Analisis data menghasilkan empat tema utama, yaitu motivasi dalam mengonsumsi TTD, tantangan selama proses konsumsi, dukungan sosial dari lingkungan terdekat, serta pemahaman mengenai manfaat TTD bagi kesehatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman konsumsi TTD dibentuk oleh interaksi kompleks antara faktor personal, persepsi terhadap efek samping, dukungan keluarga dan sekolah, serta kualitas informasi kesehatan yang diterima. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan edukasi yang lebih partisipatif, dukungan sosial yang berkelanjutan, serta peningkatan kualitas program suplementasi untuk memperkuat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan umum, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, dan sering terjadi pada remaja perempuan. Anemia dapat disebabkan oleh asupan makanan yang rendah zat besi serta kekurangan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat. Meningkatkan pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat pada remaja (Suryadinata *et al.*, 2022).

Banyak remaja di Indonesia mengalami anemia akibat kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Zat besi adalah nutrisi yang mudah diserap oleh tubuh. Kasus anemia pada remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, di mana sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan di Indonesia menderita anemia defisiensi besi. Remaja perempuan memiliki kemungkinan 10 kali lebih besar untuk mengalami anemia dari pada remaja laki-laki. Salah satu alasannya adalah karena wanita muda mengalami menstruasi setiap bulan dan karenanya membutuhkan lebih banyak zat besi. Jika mereka tidak makan cukup, simpanan zat besi mereka akan terekspos, menurut WHO (Kusuma, 2022). Tingginya angka anemia pada remaja putri memiliki hubungan erat dengan kebiasaan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Di Provinsi DKI Jakarta, angka anemia mencapai 23%, namun hanya 1,8% remaja putri berusia 10-19 tahun yang mengonsumsi TTD dari sekolah sesuai anjuran. (Az-Zahra, 2024)

Menurut laporan dari Puskesmas Kemayoran pada Kamis, 15 Agustus 2023, diungkapkan bahwa mereka memperkokoh pemantauan terhadap anemia pada remaja putri melalui pelaksanaan inisiatif "*Agent of Change*" (AoC) di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta, Gunung Sahari Selatan, Kemayoran, Jakarta Pusat. Komitmen tersebut diberi nama "Gerakan Optimalisasi Pengelolaan Anemia pada Remaja Putri dengan Suplemen Zat Besi dan Makanan Bergizi" (Galakzi). Salah satu target utamanya adalah pembentukan AoC dari kalangan remaja putri di sekolah, yang berperan untuk mengawasi agar remaja putri meminum tablet tambah darah secara konsisten sesuai dengan jadwal. Dalam pelaksanaan program ini, Puskesmas Kemayoran melantik 26 siswi SMA Muhammadiyah 2 Jakarta sebagai AoC, sebagaimana dijelaskan oleh Liana Lidya, perwakilan dari Puskesmas Kemayoran. Liana menguraikan bahwa para remaja AoC bertugas membagikan tablet tambah darah satu kali seminggu, dengan total pemberian 52 tablet dalam setahun. Distribusi tablet ini dipantau dan diarahkan kepada 16 remaja putri di sekolah tersebut. Pada tahun 2023, Puskesmas Kemayoran juga melakukan skrining hemoglobin dan menemukan bahwa 58,6 persen remaja putri di kawasan RSUD Kemayoran didapati mengalami anemia. Liana juga memaparkan bahwa anemia dapat menimbulkan gangguan konsentrasi belajar, rasa letih, kelemahan tubuh, dan meningkatkan risiko anemia di masa kehamilan saat remaja putri memasuki usia produktif. (Nurhaliza, 2024)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2019, sekitar 30 % wanita berusia 15 hingga 49 tahun secara global menderita anemia. Di Negara-negara berkembang Myanmar, angka anemia mencapai 59.1%, sementara di Kuala Lumpur mencapai 28.3% dari total populasi. India, negara dengan penduduk terbanyak di dunia, memiliki tingkat anemia tertinggi yakni 78. 75%, terutama di kalangan remaja perempuan. Di Indonesia, angka anemia pada remaja putri mencapai 32 %, lebih tinggi dibandingkan remaja usia 27 tahun. 2% dibandingkan dengan 20.3% dari total populasi (Primantika, 2023).

Gejala umum anemia disebabkan oleh kurangnya oksigen pada Organ yang menjadi sasaran dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin yang terjadi pada semua jenis anemia. Gejala yang muncul meliputi kelemahan, keletihan, lesu, sakit kepala, pusing, dan penglihatan yang kabur. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur serta mengonsumsi makanan yang bergizi (Idris, 2023).

Pengaruh anemia terhadap remaja putri dalam jangka pendek. mencakup kelelahan yang

cepat, penurunan konsentrasi belajar yang berdampak pada prestasi akademik, serta potensi penurunan produktivitas kerja. Kondisi ini juga dapat mengurangi daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risiko terhadap penyakit dan masalah kesehatan (Sopiah *et al.*, 2024).

Dampak anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) dalam jangka panjang dapat berlanjut hingga masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko menghadapi berbagai masalah kesehatan, baik untuk dirinya maupun janin, seperti peningkatan kemungkinan kelahiran prematur, bayi dengan berat lahir rendah, serta risiko tinggi terkena infeksi. Selain itu, anemia dapat mengganggu perkembangan janin di dalam rahim, memicu hyperemesis gravidarum, menyebabkan perdarahan antepartum, dan memicu ketuban pecah dini. Wanita hamil dengan anemia memiliki risiko 3,6 kali lebih besar untuk mengalami kematian saat melahirkan, dan sekitar 50- 70% kematian ibu serta bayi disebabkan oleh anemia selama kehamilan. WUS yang pernah hamil dan tidak disiplin dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) memiliki risiko 4,56 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan WUS yang rutin mengonsumsinya (Novia F. *et al.*, 2023).

Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama (Huljannah & Rochmah, 2022; Rahmadhita, 2020). Masalah ini masih menjadi prioritas utama di negara berkembang, termasuk Indonesia. Dari 117 negara yang menghadapi masalah stunting, Indonesia menempati urutan ke-17 (Norma, Handayani, & Mariana, 2024). Penyebab stunting sangat kompleks, salah satunya adalah siklus stunting antargenerasi. Siklus ini terjadi ketika ibu yang mengalami anemia melahirkan anak yang stunting, dan kondisi ini berlanjut ke generasi berikutnya (Yusran, Paridah, & Lisnawaty, 2024). Pertumbuhan linier pada masa remaja, termasuk perkembangan fisik, dapat terganggu karena kekurangan zat besi. Pada tahun 2019, Provinsi Sulawesi Tengah mencatat prevalensi stunting sebesar 21,4%, yang merupakan 28% dari target RPJM. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Poso, pada tahun yang sama tercatat 2.276 kasus stunting, atau sekitar 21,67%. Pada tahun 2021, angka ini menurun menjadi 1.892 kasus, atau sekitar 12,38% (Sinau *et al.*, 2024).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif didasarkan pada filsafat postpositivisme dan digunakan untuk mengkaji objek dalam konteks alami (berbeda dengan eksperimen). Dalam pendekatan ini, peneliti berfungsi sebagai instrumen utama, dengan pengambilan sampel data dilakukan secara purposive dan snowball. Teknik pengumpulan data memanfaatkan triangulasi (gabungan), sedangkan analisis data dilakukan secara induktif atau kualitatif (Abdussamad, 2021). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 partisipan, yaitu remaja putri yang mempunyai pengalaman dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Sampel Merujuk pada bagian dari populasi yang diteliti karakternya. Sugiyono menyebutkan bahwa sampel adalah subset dari populasi keseluruhan yang memiliki karakteristik tertentu. Arikunto menegaskan bahwa sampel merupakan representasi dari populasi yang diteliti. Dalam konteks penelitian yang hanya melibatkan sebagian populasi, hal ini disebut sebagai penelitian sampel (Abd.Hadi, Asori, 2021). Tempat penelitian ini dilakukan di Jakarta Pusat, penelitian ini telah dilaksanakan pada Oktober 2024 hingga Januari 2025. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan langsung oleh peneliti melalui observasi dan wawancara dengan informan. Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti adalah dengan melakukan wawancara tatap muka. Mekanisme pengumpulan data dilakukan mulai dari

tahap persiapan wawancara, pelaksanaan wawancara, dan pasca wawancara. Dalam penelitian ini, digunakan teori analisis data yang mengacu pada teknik Colaizzi (1978). (Morissan, 2019). Analisa data yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah analisa data kualitatif melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara terhadap informan. Penelitian ini telah mendapatkan mendapatkan ijin etik dari KEPPK STIK Sint Carolus dengan No. 153/KEPPKSTIKSC/X/2024 pada tanggal 30 Oktober 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Partisipan	Umur (tahun)	Pendidikan (kelas)	Usia pertama mengonsumsi tablet tambah darah
P1 (A)	14	SMP	12 tahun
P2 (M)	16	SMA	13 tahun
P3 (N)	17	SMA	13 tahun
P4 (T)	17	SMA	13 tahun
P5 (A)	18	SMA	12 tahun
P6 (R)	18	SMA	12 tahun
P7 (R)	18	SMA	12 tahun
P8 (E)	15	SMP	13 tahun
P9 (L)	19	SMA	12 tahun
P10 (S)	18	SMA	13 tahun
P11 (C)	18	SMA	12 tahun
P12 (C)	17	SMA	12 tahun

Hasil analisa tabel karakteristik partisipan menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan 12 remaja putri dengan rentang usia 14 hingga 19 tahun. Partisipan berusia 14 tahun berjumlah 1 orang, usia 15 tahun berjumlah 1 orang, usia 16 tahun berjumlah 1 orang, usia 17 tahun berjumlah 3 orang, usia 18 tahun berjumlah 4 orang, dan usia 19 tahun berjumlah 1 orang. Mayoritas partisipan berada pada rentang usia 17-18 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar partisipan berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah 10 partisipan, sedangkan 2 partisipan berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada fase remaja pertengahan hingga akhir. Berdasarkan usia pertama kali mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), diketahui bahwa usia 12 tahun merupakan usia terbanyak dengan jumlah 7 partisipan, sedangkan partisipan yang mulai mengonsumsi TTD pada usia 13 tahun berjumlah 5 partisipan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah mengenal dan mulai mengonsumsi Tablet Tambah Darah sejak usia awal remaja

Tabel 2. Hasil Penelitian Pengalaman Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

No	Tema	Hasil Penelitian (Temuan Utama)	Kutipan Partisipan	Pembahasan
1	Motivasi remaja putri dalam mengonsumsi TTD	Remaja putri termotivasi mengonsumsi TTD karena kesadaran menjaga kesehatan dan mencegah anemia. Pengetahuan tentang dampak anemia seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, dan	“Saya minum tablet tambah darah supaya nggak gampang capek dan bisa fokus waktu belajar.” (P3)	Temuan ini sejalan dengan (Sari & Safriana, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi mengenai bahaya anemia meningkatkan motivasi remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Namun, (Harlisa <i>et al.</i> , 2023) menunjukkan bahwa motivasi

		penurunan aktivitas fisik mendorong konsumsi TTD, meskipun sebagian remaja masih menunjukkan kepatuhan yang tidak konsisten.		positif tidak selalu diikuti dengan kepatuhan konsumsi. (Kusuma, 2022) menegaskan bahwa media edukatif membantu memperkuat motivasi dan kepatuhan.
2	Tantangan dalam mengonsumsi TTD	Tantangan utama yang dialami remaja putri meliputi efek samping seperti mual dan muntah, rasa dan aroma tablet yang tidak nyaman, serta kebiasaan lupa mengonsumsi TTD secara teratur.	“Kadang setelah minum rasanya mual, terus pahit, jadi malas minum.” (P6)	Temuan ini sejalan dengan (Padmawati, 2022) yang menyebutkan bahwa rasa bosan, malas, lupa, dan efek samping menjadi alasan utama ketidakpatuhan konsumsi suplemen besi. (Lindawati, 2023) menegaskan bahwa kepatuhan konsumsi TTD berperan penting dalam peningkatan kadar hemoglobin dan pencegahan anemia.
3	Dukungan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan	Dukungan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Orang tua berperan dalam pengawasan, teman sebaya sebagai pengingat, dan sekolah sebagai fasilitator distribusi serta edukasi kesehatan.	“Kalau mama ngingetin atau teman-teman minum bareng, saya jadi ingat minum tablet.” (P2)	Hasil ini sejalan dengan (Raharjo, 2020) yang menekankan peran orang tua dan teman sebaya dalam membentuk perilaku kesehatan remaja. (Ilham <i>et al.</i> , 2023) menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya sangat kuat pada masa remaja. Sekolah yang aktif melakukan edukasi dan distribusi TTD dapat menurunkan kejadian anemia (Frathidina <i>et al.</i> , 2023)
4	Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD	Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai manfaat TTD dalam menjaga kadar hemoglobin, mencegah kelelahan, dan mendukung kesehatan reproduksi, namun belum sepenuhnya diikuti perilaku konsumsi yang konsisten.	“Kalau nggak minum tablet tambah darah bisa anemia, lemas, dan susah konsentrasi.” (P9)	Penelitian (Ertiana <i>et al.</i> , 2021) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berhubungan erat dengan kepatuhan konsumsi TTD. Namun, faktor sikap, persepsi negatif, dan efek samping masih menjadi hambatan (Permatasari & Soviana, 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta uraian ulasan pada Bab IV dan Bab V, dapat disimpulkan bahwa remaja putri di Jakarta Pusat mengalami berbagai tantangan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), termasuk rasa pahit, efek samping seperti mual dan pusing, serta kebiasaan lupa. Dukungan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekolah berperan penting, namun masih ada keterbatasan dalam pendidikan dan aksesibilitas TTD. Meskipun demikian, sebagian tetap berusaha mengonsumsinya karena menyadari manfaatnya dalam mencegah anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut dalam meningkatkan edukasi, aksesibilitas, serta dukungan dari berbagai pihak agar konsumsi Tablet Tambah Darah di kalangan remaja putri dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

Abd. Hadi, S., & Asrori, R. (2021). *Penelitian kualitatif: Studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, dan biografi*. CV Pena Persada.

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif* (P. Rappana, Ed.). CV Syakir Media Press.
- Az-Zahra, A. (2024). *Determinan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada siswi SMA Negeri 103 Jakarta tahun 2024 = Determinants of iron supplement consumption behavior among female students at SMA Negeri 103 Jakarta in 2024* (Undergraduate thesis). Universitas Indonesia.
- Ertiana, D., Setyovia, A., Utami, A., Ernawati, E., & Yualiarti, Y. (2021). Program peningkatan kesehatan remaja melalui posyandu remaja. *Journal of Community Engagement and Employment*, 3(1), 30–39.
- Frathidina, Y., Nugroho, W., & Gunadarma, U. (2023). Pengembangan media video animasi bagi remaja putri untuk pencegahan bayi lahir stunting. *Jurnal Pengembangan Media Kesehatan*, 2, 169–178.
- Harlisa, N., Wahyurianto, Y., Puspitadewi, T. R., & Sumiatin, T. (2023). Pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di SMAN 5 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20427–20435.
- Idris, H. B. Y., Yusri, Y., & Putri, F. P. (2023). The compliance with blood adding tablet consumption based on Theory of Planned Behavior. *Jurnal Kesehatan*, 14(3).
- Ilham, A. F. T. A., Yusriani, Y., & Bur, N. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 267–273. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.752>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran edukasi gizi dalam pencegahan anemia pada remaja di Indonesia: Literature review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Lindawati, R. (2023). Analysis of factors associated with Fe tablet consumption compliance in young girls at State Senior High School 3, Serang, in 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 239–255.
- Morissan. (2019). *Riset kualitatif* (S. E. B. Suraya & F. Hamid, Eds.). Kencana.
- Novia, F., et al. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada mahasiswa ekstensi FKM UI. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 271–277. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1397>
- ANTARA. (2024). Puskesmas Kemayoran optimalkan pengawasan anemia pada remaja putri.
- Padmawati, R. S. (2022). Penerimaan remaja putri terhadap tablet tambah darah di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Clinical Nutrition*, 18(3), 145–151. <https://doi.org/10.22146/ijcn.37031>
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Hubungan asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 8(2), 8–13.
- Primantika, et al. (2023). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Ngraho Bojonegoro. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 1(2), 1–6.
- Raharjo, D. S. (2020). Peer group support for iron tablet medication adherence in female teenagers of SMA N 1 Banguntapan in 2020. *Journal of Health*, 8(1), 36–41.
- Sari, N., & Safriana, R. E. (2023). Literature review: Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 29–38. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5729>
- Sinau, A. T. T., Ramadhan, K., & Sakti, P. M. (2024). Cegah stunting dengan peningkatan pengetahuan remaja terkait anemia melalui edukasi kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v5i1.3698>

- Sopiah, S., Munawaroh, M., & Pangestu, G. K. (2024). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 14578–14588.
- Suryadinata, P. Y. A., Suega, K., Wayan, I., & Dharmayuda, T. G. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi: A systematic review. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(2), 1–6. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i02.p02>