HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: January, 21, 2026
Revised: April, 10, 2026
Available online: April, 10, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD)

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

Abstract

Background: Iron deficiency anemia remains a significant health problem among adolescent girls, despite widespread implementation of iron supplementation programs in schools. Compliance with iron supplementation remains low among adolescent girls due to various physical, psychological, and social barriers. A deeper understanding of adolescent girls' experiences of iron supplementation is needed to improve the effectiveness of anemia prevention programs.
Purpose: To explore the lived experiences of adolescent girls in consuming iron supplementation.
Method: This qualitative research uses a descriptive phenomenological approach. The study was conducted at State Junior High School 5 North Cikarang, Bekasi Regency, West Java, from June 16 to August 15, 2025. Eight adolescent girls aged 13–15 years were selected using a purposive sampling method. Data were collected through in-depth interviews lasting 30–50 minutes and analyzed using the Colaizzi method.
Results: Data analysis yielded three main themes: (1) barriers and obstacles to iron supplementation, including the unpleasant taste of the tablets, physical side effects, and indiscipline and forgetfulness; (2) positive perceptions and benefits of iron tablet consumption, including increased understanding and physical and energy changes; and (3) external support and strategies to increase adherence, involving the roles of teachers, peers, family, and adolescents' personal strategies for overcoming barriers.
Conclusion: Adolescent girls' experiences of iron tablet consumption are influenced by the interaction between physical barriers, perceived benefits, and environmental support. The success of iron tablet programs depends not only on tablet distribution but also on ongoing education, social support, and implementation strategies tailored to the characteristics of adolescent girls.
Suggestion: Future research is recommended to address the limitations of this study by using quantitative or mixed-method designs to examine the relationship between adherence to iron tablet consumption and objective indicators of anemia, such as hemoglobin levels, among adolescent girls.

Keywords: Anemia; Adolescent Girls; Iron Supplementation.

Pendahuluan: Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada remaja putri, meskipun program pemberian tablet tambah darah (TTD) telah dilaksanakan secara luas di sekolah. Tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri masih rendah akibat berbagai hambatan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Pemahaman mendalam mengenai pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi TTD diperlukan untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan anemia.
Tujuan: Untuk mengeksplorasi pengalaman hidup remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD).
Metode: Studi kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, pada tanggal 16 Juni hingga 15 Agustus 2025. Partisipan berjumlah 8 remaja putri berusia 13–15 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang berlangsung selama 30–50 menit dan dianalisis menggunakan metode

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

Colaizzi.
Hasil: Analisis data menghasilkan tiga tema utama, yaitu: (1) hambatan dan kendala dalam konsumsi TTD yang meliputi rasa tablet yang tidak nyaman, efek samping fisik, serta ketidakdisiplinan dan lupa; (2) persepsi positif dan manfaat konsumsi TTD yang mencakup peningkatan pemahaman serta perubahan fisik dan energi tubuh; dan (3) dukungan eksternal dan strategi meningkatkan kepatuhan yang melibatkan peran guru, teman sebaya, keluarga, serta strategi pribadi remaja dalam mengatasi hambatan.
Simpulan: Pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi TTD dipengaruhi oleh interaksi antara hambatan fisik, persepsi manfaat, dan dukungan lingkungan. Keberhasilan program TTD tidak hanya bergantung pada distribusi tablet, tetapi juga pada edukasi berkelanjutan, dukungan sosial, dan strategi implementasi yang sesuai dengan karakteristik remaja putri.
Saran: Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengatasi keterbatasan studi ini dengan menggunakan desain kuantitatif atau metode campuran untuk meneliti hubungan antara kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah dan indikator anemia objektif, seperti kadar hemoglobin, di kalangan remaja putri.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri, Tablet Tambah Darah (TTD).

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang besar, terutama di kalangan remaja putri. *World Health Organization* (WHO) melaporkan, bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja putri dan wanita usia reproduksi tetap tinggi, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Asia Tenggara (World Health Organization, 2023). Remaja putri secara fisiologis rentan terhadap anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi selama pertumbuhan pesat dan kehilangan darah secara teratur selama menstruasi (Putri & Fauzia, 2022; Sunuwar, Singh, Adhikari, Shrestha, & Pradhan, 2021). Kondisi ini berdampak negatif pada kesehatan fisik, kinerja kognitif, prestasi akademik, daya tahan fisik, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Widhiyastuti, 2017).

Di Indonesia, pencegahan anemia pada remaja putri telah diimplementasikan melalui program suplementasi zat besi dan asam folat berbasis sekolah yang dikenal sebagai Tablet Tambah Darah (TTD). Program ini bertujuan untuk meningkatkan asupan zat besi dan asam folat untuk mencegah anemia sejak dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Meskipun cakupan distribusi TTD di sekolah relatif tinggi, data nasional menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap konsumsi rutin masih rendah. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) melaporkan, bahwa hanya sebagian kecil remaja putri yang mengonsumsi jumlah tablet yang direkomendasikan, meskipun distribusinya luas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Studi-studi terbaru telah mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan terhadap konsumsi TTD di kalangan remaja putri. Faktor-faktor tersebut meliputi rasa yang tidak enak dan bau logam dari tablet zat besi, efek samping gastrointestinal, seperti mual dan ketidaknyamanan perut, serta pemahaman yang terbatas tentang manfaat jangka panjang dari konsumsi tablet tambah darah (Anggita & Kusumaningrum, 2025; Feriyanti, Deviatin, & Nurmala, 2022). Selain itu, faktor-faktor psikososial spesifik remaja, seperti pengaruh teman sebaya, motivasi yang berfluktuasi, dan dukungan keluarga atau sekolah yang terbatas-memainkan peran penting dalam membentuk perilaku kepatuhan (Singh, Dubey, Singh, Kumar, Rai, & Singh, 2020; Utomo, Rohmawati, & Sulistiyani, 2020). Sebagian besar studi yang ada, telah menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berfokus pada asosiasi statistik antara kepatuhan suplementasi dan kadar hemoglobin atau efektivitas program, tanpa cukup membahas pengalaman hidup remaja (Rahmatunnisa, 2023; Permatasari, Briawan, & Madanijah, 2018).

Kesenjangan penelitian utama terletak pada terbatasnya jumlah studi kualitatif yang mengeksplorasi bagaimana remaja putri mengalami, memahami, dan menafsirkan program suplementasi zat besi. Memahami pengalaman subjektif-termasuk hambatan yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, dukungan sosial, dan strategi mengatasi masalah-sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang partisipatif, peka terhadap konteks, dan selaras dengan karakteristik perkembangan remaja (Creswell

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

& Poth, 2016). Tanpa memasukkan perspektif remaja, program suplementasi berisiko tetap bersifat distributif dan gagal menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan (Feriyanti et al., 2022). Untuk mengatasi kesenjangan ini, penelitian ini mengadopsi pendekatan fenomenologi kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman hidup remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dalam program berbasis sekolah. Fenomenologi sangat cocok untuk penelitian ini karena memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu memahami dan memberi makna pada pengalaman mereka (Polit & Beck, 2008). Dengan menangkap pengalaman subjektif remaja, studi ini bertujuan untuk berkontribusi pada pengembangan strategi pencegahan anemia yang lebih efektif dan berpusat pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi tablet penambah darah (TTD) di lingkungan sekolah. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif partisipan sebagaimana dialami dan diinterpretasikan oleh partisipan sendiri, tanpa intervensi atau manipulasi apa pun dari peneliti.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, pada tanggal 16 Juni hingga 15 Agustus 2025. Sekolah ini dipilih karena merupakan salah satu sekolah yang secara rutin menerapkan program konsumsi tablet tambah darah untuk remaja putri bekerja sama dengan puskesmas setempat. Partisipan penelitian adalah siswi kelas IX yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah remaja putri berusia 13-15 tahun, telah menerima dan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan mampu berkomunikasi secara verbal. Sebanyak 8 partisipan dilibatkan. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data, di mana tidak ada informasi atau tema relevan baru yang muncul dari wawancara selanjutnya.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan oleh para peneliti. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lingkungan sekolah pada waktu yang disepakati dengan para peserta. Setiap wawancara berlangsung sekitar 30–50 menit dan direkam secara audio dengan persetujuan peserta. Selain rekaman audio, catatan lapangan digunakan untuk mendokumentasikan ekspresi non-verbal dan informasi kontekstual selama wawancara. Semua wawancara ditranskripsikan secara verbatim sebelum analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan metode Colaizzi, yang melibatkan pembacaan transkrip berulang, identifikasi pernyataan penting, perumusan makna, pengelompokan makna ke dalam tema dan subtema, serta pengembangan deskripsi komprehensif tentang pengalaman peserta. Untuk memastikan kredibilitas data, pengecekan anggota dilakukan dengan mengkonfirmasi temuan dengan peserta.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dengan nomor persetujuan KEPK/UMP/350/VI/2025. Semua partisipan telah diberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan tertulis sebelum berpartisipasi. Kerahasiaan partisipan dijaga melalui penggunaan kode, dan partisipasi bersifat sukarela, dengan hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 8 siswa berusia antara 13 dan 15 tahun, yang berpartisipasi dalam program konsumsi TTD disekolah. Semua peserta telah menerima dan mengonsumsi TTD yang didistribusikan oleh puskesmas setempat melalui sekolah. Analisis data menggunakan metode Colaizzi menghasilkan tiga tema utama dan beberapa subtema yang menggambarkan pengalaman hidup remaja putri dalam mengonsumsi TTD.

Tema 1: Hambatan dan Tantangan dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tema ini mencerminkan berbagai kesulitan yang dialami peserta selama mengonsumsi TTD. Hambatan tersebut tidak hanya terkait dengan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga faktor perilaku yang memengaruhi kepatuhan.

Sebagian besar peserta melaporkan bahwa rasa pahit dan bau logam pada tablet tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan keengganan

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

untuk mengonsumsinya secara teratur. Pengalaman sensorik ini seringkali menyebabkan perasaan mual dan jijik.

"Rasanya sangat tidak enak, seperti logam, membuatku mual dan aku tidak mau meminumnya lagi." (P1)

"Baunya seperti besi, membuatku merasa mual." (P2)

Efek Samping Fisik

Para peserta juga melaporkan efek samping fisik setelah mengonsumsi TTD, termasuk mual, pusing, dan ketidaknyamanan pencernaan. Beberapa peserta mengungkapkan kekhawatiran dan ketakutan ketika mengalami efek ini, terutama ketika mereka tidak diberi tahu sebelumnya.

"Terkadang perutku terasa mual, dan aku tidak nafsu makan." (P1)

"Tinja saya berubah menjadi hitam, saya pikir ada yang salah, tetapi guru mengatakan itu normal." (P4)

Kelupaan dan Kurangnya Disiplin

Kendala lain yang sering dilaporkan adalah lupa minum tablet. Karena TTD tidak dikonsumsi setiap hari, peserta merasa sulit untuk membentuk kebiasaan yang konsisten.

"Terkadang saya meninggalkan tablet di atas meja atau kehilangannya di dalam tas saya." (P6)

"Saya sering lupa meminumnya." (P5)

Tema 2: Persepsi Positif dan Manfaat yang Dirasakan dari Konsumsi TTD

Terlepas dari berbagai hambatan, para peserta juga menggambarkan persepsi positif setelah memperoleh lebih banyak pengetahuan dan merasakan manfaat dari konsumsi TTD.

Pemahaman yang Lebih Baik tentang Suplementasi Zat Besi

Para peserta melaporkan peningkatan kesadaran akan pentingnya TTD setelah menerima penjelasan dari guru, anggota keluarga, dan sesi pendidikan kesehatan di sekolah.

"Guru kesehatan sekolah mengatakan bahwa kadar darah rendah dapat membuat kita pingsan, jadi kita harus meminumnya." (P1)

"Saya takut anemia karena bisa membuat kita lemah dan pusing." (P7)

Perbaikan Fisik dan Peningkatan Energi

Beberapa peserta mengalami perubahan fisik positif setelah mengonsumsi TTD secara lebih teratur, seperti merasa tidak terlalu lelah, memiliki lebih banyak energi, dan peningkatan konsentrasi selama kegiatan sekolah.

"Ibuku bilang wajahku tidak pucat lagi sejak aku rutin meminumnya." (P1)

"Jika saya mengonsumsinya secara teratur, saya tidak mudah lelah selama kegiatan ekstrakurikuler." (P2)

"Sekarang saya tidak mudah mengantuk di kelas." (P4)

Tema 3: Dukungan Eksternal dan Strategi untuk Meningkatkan Kepatuhan

Tema ini menyoroti peran dukungan sosial dan strategi pribadi dalam membantu peserta mempertahankan konsumsi TTD.

Dukungan dari Guru, Teman Sebaya, dan Keluarga

Dukungan dari lingkungan sekitar memainkan peran penting dalam mendorong kepatuhan. Para ibu sering disebut sebagai pengingat di rumah, sementara guru dan teman sebaya memberikan dukungan di sekolah.

"Ibuku sering mengingatkanku untuk minum tablet, jadi aku ingat." (P5)

"Mengambilnya bersama teman-teman di sekolah membuat lebih mudah untuk tidak lupa." (P8)

Strategi Pribadi untuk Mengatasi Hambatan

Para peserta mengembangkan strategi pribadi untuk mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kepatuhan, seperti mengonsumsi tablet dengan jus, meminumnya setelah makan, atau menggunakan pengingat.

"Saya meminumnya dengan permen agar rasanya tidak terlalu pahit." (P1)

"Saya meminumnya dengan jus jeruk." (P3)

"Aku ingin memasang alarm di ponselku agar aku tidak lupa." (P7)

Saran untuk Perbaikan Program

Para peserta juga memberikan saran untuk meningkatkan program TTD berbasis sekolah, termasuk meningkatkan rasa tablet dan menambahkan unsur motivasi.

"Akan lebih baik jika tabletnya tidak berbau tidak sedap, dan mungkin bisa diberikan hadiah kecil untuk membuat kami lebih termotivasi." (P8)

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

PEMBAHASAN

Studi ini memberikan pemahaman mendalam tentang pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi TTD dalam program suplementasi berbasis sekolah. Temuan menunjukkan, bahwa kepatuhan terhadap konsumsi TTD dibentuk oleh interaksi dinamis antara hambatan yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, dukungan sosial, dan strategi penanggulangan individu. Hasil ini menyoroti bahwa pengalaman remaja putri dengan TTD tidak hanya ditentukan oleh faktor biomedis, tetapi sangat dipengaruhi oleh persepsi sensorik, konteks psikososial, dan dukungan lingkungan. Tema pertama yang diidentifikasi dalam studi ini berkaitan dengan hambatan dan tantangan dalam mengonsumsi TTD, khususnya rasa yang tidak enak, bau logam, dan efek samping fisik, seperti mual dan ketidaknyamanan gastrointestinal. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang melaporkan bahwa karakteristik sensorik dan efek samping merupakan alasan utama ketidakpatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah di kalangan remaja putri (Feriyanti et al., 2022; Thifal, Noviasty, Ulfa, Farahita, Utari, Kurniawati, & Wisnuwardani, 2023). Remaja sangat sensitif terhadap rasa dan bau, dan pengalaman sensorik negatif dapat menyebabkan perilaku penghindaran bahkan ketika manfaat kesehatannya dipahami. Studi ini menambah bukti yang sudah ada dengan menunjukkan bahwa ketidaknyamanan sensorik tersebut tidak hanya memengaruhi penerimaan awal tetapi juga berkontribusi pada keengganan yang berkelanjutan dan konsumsi yang tidak konsisten.

Selain hambatan sensorik, kelupaan dan kurangnya disiplin muncul sebagai tantangan penting. Sifat konsumsi tablet tambah darah mingguan yang terputus-putus menyulitkan peserta untuk membangun rutinitas. Temuan serupa telah dilaporkan dalam penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa jadwal pemberian dosis yang tidak teratur tanpa pengawasan terstruktur meningkatkan kemungkinan terlewatnya dosis di kalangan remaja (Nurlela, Rahmawati, Muda, Azmi, Azmi, Ramadhani, & Az-zahra, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa kepatuhan bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi terkait erat dengan desain program dan strategi implementasi dalam lingkungan sekolah.

Terlepas dari hambatan-hambatan ini, tema kedua mengungkapkan bahwa remaja putri mengembangkan persepsi positif terhadap TTD setelah menerima informasi yang memadai dan mengalami manfaat kesehatan yang nyata. Partisipan melaporkan peningkatan tingkat energi, pengurangan kelelahan, dan konsentrasi yang lebih baik, yang memperkuat motivasi mereka untuk terus mengonsumsi TTD. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa manfaat fisik yang dirasakan secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik dan kepatuhan terhadap mengonsumsi tablet tambah darah (Hardiningsih, Fatsena, Parwatiningsih, Yunita, Ropitasari, Kartikasari, & Puriastuti, 2025; Damayanti, Kusharisupeni, Adawiyah, & Hymawati, 2025). Namun, studi ini juga menunjukkan bahwa persepsi positif saja tidak cukup untuk memastikan kepatuhan yang konsisten, karena ketidaknyamanan dan hambatan perilaku masih dapat mengalahkan motivasi. Hal ini menyoroti kesenjangan dalam studi kuantitatif sebelumnya yang sering mengasumsikan hubungan linier antara pengetahuan dan kepatuhan.

Peran dukungan sosial, yang diidentifikasi sebagai tema ketiga, sangat menonjol dalam membentuk perilaku kepatuhan. Dukungan dari ibu, guru, dan teman sebaya membantu peserta mengingat untuk mengonsumsi TTD dan mengurangi perasaan enggan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan keluarga dan sekolah dalam perilaku kesehatan remaja (Prayudhistya, Noor, Istiana, Juhairina, & Skripsiana, 2023; Singh et al., 2020). Namun, studi ini memberikan wawasan baru dengan menggambarkan bagaimana konsumsi yang didukung teman sebaya di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengingat tetapi juga menciptakan rasa normalitas dan pengalaman bersama, yang mengurangi stigma dan penolakan di kalangan remaja.

Lebih lanjut, peserta secara aktif mengembangkan strategi pribadi untuk mengatasi hambatan, seperti mengonsumsi TTD dengan jus, meminumnya setelah makan, atau menggunakan pengingat. Strategi adaptif ini mencerminkan kapasitas remaja untuk mengelola diri sendiri ketika dukungan dan informasi yang tepat diberikan. Temuan ini mendukung bukti sebelumnya bahwa pendekatan yang berpusat pada remaja dan strategi penanggulangan praktis meningkatkan kepatuhan terhadap intervensi kesehatan (Anjaya, Alyani,

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

Nugrahani, Fakhrunnisa, & Herbawani, 2024). Tidak seperti studi yang terutama berfokus pada hasil kepatuhan, penelitian ini menekankan proses adaptif yang digunakan remaja untuk mengatasi ketidaknyamanan dan mempertahankan partisipasi dalam program suplementasi. Kontribusi penting dari studi ini terletak pada pendekatan fenomenologisnya, yang menangkap kompleksitas pengalaman hidup remaja di luar tingkat kepatuhan yang terukur. Sementara penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada evaluasi program atau asosiasi statistik dengan kadar hemoglobin, studi ini mengungkapkan bagaimana remaja menafsirkan dan merespons secara emosional konsumsi TTD. Wawasan ini menggarisbawahi perlunya program pencegahan anemia untuk melampaui target distribusi dan menggabungkan strategi partisipatif yang ramah remaja yang mengatasi masalah sensorik, memberikan informasi yang jelas tentang efek samping, dan memperkuat sistem dukungan sosial.

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa program konsumsi TTD berbasis sekolah yang efektif harus mengintegrasikan pendidikan kesehatan, pengawasan terstruktur, keterlibatan teman sebaya, dan strategi penanggulangan praktis untuk meningkatkan kepatuhan. Dengan memusatkan perhatian pada pengalaman remaja, studi ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan untuk pencegahan anemia dan mendukung kemajuan promosi kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi TTD bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Hambatan untuk konsumsi rutin meliputi rasa dan bau yang tidak menyenangkan, efek samping fisik, dan kesulitan dalam membentuk kebiasaan yang konsisten. Namun, tantangan ini sebagian diimbangi oleh persepsi positif yang muncul setelah remaja memperoleh pemahaman yang memadai dan mengalami manfaat kesehatan yang nyata, seperti peningkatan energi dan peningkatan konsentrasi. Dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan keluarga-terutama ibu-memainkan peran penting dalam mendorong kepatuhan, sementara strategi penanggulangan pribadi membantu remaja mengelola ketidaknyamanan dan kelupaan.

Temuan ini menyoroti bahwa keberhasilan program suplementasi zat besi berbasis sekolah tidak hanya bergantung pada distribusi tablet tetapi juga pada pendidikan yang berpusat pada remaja, lingkungan yang mendukung, dan strategi praktis yang selaras dengan pengalaman sehari-hari remaja. Dengan menangkap pengalaman hidup remaja, studi ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan yang lebih holistik dan berkelanjutan untuk pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengatasi keterbatasan studi ini dengan menggunakan desain kuantitatif atau metode campuran untuk meneliti hubungan antara kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah dan indikator anemia objektif, seperti kadar hemoglobin, di kalangan remaja putri. Studi lebih lanjut dapat melibatkan populasi yang lebih besar dan lebih beragam di berbagai lingkungan sekolah untuk meningkatkan kemampuan penerapan temuan.

Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dan mengevaluasi intervensi inovatif yang berpusat pada remaja, seperti pengingat digital, program yang dipimpin oleh teman sebaya, atau modifikasi formulasi tablet-untuk meningkatkan kepatuhan dan penerimaan. Studi longitudinal juga disarankan untuk menilai perubahan persepsi, perilaku kepatuhan, dan hasil kesehatan dari waktu ke waktu setelah partisipasi berkelanjutan dalam program konsumsi tablet tambah darah berbasis sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggita, G. C. A., & Kusumaningrum, T. A. I. (2025). Factors Associated with Compliance in Iron Tablet Consumption among Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan*, 291-301.

Anjaya, A., Alyani, A., Nugrahani, N., Fakhrunnisa, R., & Herbawani, C. (2024). Effectiveness of Health Education Methods on Awareness and Compliance of Iron Tablet Consumption in Adolescent Girls. *Miracle Journal of Public Health*, 7(2), 75-85.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363

Damayanti, F., Kusharisupeni, K., Adawiyah, A. R., & Hymawati, H. (2025). Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *9*(1), 15-31.

Feriyanti, A., Deviatin, N. S., & Nurmala, I. (2022). Determinan Kepatuhan Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Dalam Upaya Intervensi Spesifik Pencegahan Stunting: A Systematic Review. *Media Gizi Indonesia (MGI)*, *17*(1SP), 90-96.

Hardiningsih, H., Fatsena, R. A., Parwatiningsih, S. A., Yunita, F. A., Ropitasari, R., Kartikasari, M. N. D., & Puriastuti, E. A. (2025). Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in Surakarta. *Journal of Nursing Practice*, *9*(1), 212-220.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur.* Diakses dari: https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Diakses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Nurlela, S., Rahmawati, B. S., Muda, I., Azmi, A., Azmi, A. N., Ramadhani, A., & Az-zahra, T. A. (2025). Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja SMP di Wilayah Kerja Puskesmas Margasari Balikpapan Barat. *DESAMU: Prosiding Diseminasi KKN Universitas Mulawarman*, *1*(1), 240-244.

Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektifitas Program suplementasi zat besi pada remaja putri di Kota Bogor. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(1), 1-8.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. New York: Lippincott Williams & Wilkins.

Prayudhistya, B. A., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi obat tablet tambah darah pada remaja putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, *6*(1), 9-16.

Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(2), 400-411.

Rahmatunnisa, D. P. (2023). Hubungan tingkat kecukupan zat besi, vitamin C dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 3 Cikarang Utara. *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 15-23.

Singh, P. K., Dubey, R., Singh, L., Kumar, C., Rai, R. K., & Singh, S. (2020). Public health interventions to improve maternal nutrition during pregnancy: a nationally representative study of iron and folic acid consumption and food supplements in India. *Public Health Nutrition*, *23*(15), 2671-2686.

Sunuwar, D. R., Singh, D. R., Adhikari, B., Shrestha, S., & Pradhan, P. M. S. (2021). Factors affecting anaemia among women of reproductive age in Nepal: a multilevel and spatial analysis. *BMJ open*, *11*(3), e041982.

Thifal, F., Noviasty, R., Ulfa, U. M., Farahita, L., Utari, A., Kurniawati, E. R., & Wisnuwardani, R. W. (2023). Factors related to the compliance to consuming iron-folic acid in young women in East Kalimantan, Indonesia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *8*(2), 260-269.

Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, *4*(1), 1-10.

Widhiyastuti, E. (2017). Hubungan Antara Anemia dan Prestasi Belajar dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di Surakarta. *Jurnal Farmasi (Journal of Pharmacy)*, *6*(1), 20-27.

World Health Organization. (2023). Intermittent iron and folic acid supplementation in adult and adolescent women. Diakses dari: https://www.who.int/tools/elena/interventions/iron-women

Riska Subhianti Putri*, Mila Sartika

Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman
Korespondensi penulis: Riska Subhianti Putri. *Email: subhiantiriska@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363