

EVALUASI PERILAKU KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA SISWI MAN PEMATANGSIANTAR

Elsa Safitri Purba¹, Reni Agustina Harahap²

purbaecha9@gmail.com¹, reniagustina@uinsu.ac.id²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Masih rendahnya kesadaran remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah menjadi tantangan dalam upaya pencegahan anemia. Pemerintah Indonesia telah mengupayakan penurunan prevalensi anemia di kalangan remaja putri melalui program Tablet Tambah Darah. Di MAN Pematang Siantar Tablet Tambah Darah telah dibagikan secara rutin sebulan sekali 4 tablet dikonsumsi seminggu sekali. Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat memengaruhi prestasi belajar serta meningkatkan risiko melahirkan anak stunting di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah pada siswi MAN Pematang Siantar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menggunakan teori Precede- Proceed Model. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 14 informan terdiri dari 11 siswi kelas X, 1 petugas puskesmas, 1 pihak Unit Kesehatan Sekolah dan 1 guru Bimbingan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 1 siswi mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin karena terdiagnosis anemia, 3 siswi tidak mengonsumsi sama sekali dan 7 siswi lainnya mengonsumsi secara tidak rutin (1–2 kali per bulan). Kesimpulannya ialah rendahnya konsumsi Tablet Tambah Darah dipengaruhi oleh rasa tablet yang menimbulkan mual, persepsi keliru bahwa Tablet Tambah Darah adalah obat, kurangnya dukungan dari sekolah maupun orang tua, minimnya edukasi yang menarik serta kurangnya pengawasan dari sekolah maupun puskesmas. Oleh karena itu, disarankan agar Unit Kesehatan Sekolah melakukan edukasi dan pemantauan secara rutin, puskesmas menyediakan kartu kontrol serta sesi tanya jawab, orang tua serta guru lebih aktif dalam mendukung konsumsi Tablet Tambah Darah pada siswi.

Kata Kunci: Anemia, Perilaku Konsumsi, Remaja Putri, Suplemen Zat Besi.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan besar, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, yang dapat menyebabkan kelelahan, lemas, gangguan konsentrasi, bahkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Berdasarkan laporan WHO tahun 2021, prevalensi anemia global pada wanita usia 15–49 tahun mencapai 29,9%, dan lebih dari separuh kasus anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi.

Di Indonesia, kondisi ini tidak jauh berbeda. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada kelompok remaja putri mencapai 27,2%, dengan angka tertinggi berada pada kelompok usia 15–24 tahun. Bahkan, di Provinsi Sumatera Utara, prevalensinya dilaporkan mencapai 84,6%, angka yang sangat tinggi dan mengkhawatirkan. Kondisi ini menandakan bahwa remaja putri termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap anemia, terutama akibat kurangnya asupan zat besi.

Remaja putri berada pada masa pertumbuhan yang cepat, dengan peningkatan kebutuhan zat besi seiring perubahan hormonal dan kehilangan darah akibat menstruasi. Di sisi lain, pola konsumsi makanan yang rendah zat besi, kebiasaan diet, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi menyebabkan mereka lebih berisiko mengalami anemia.

Jika tidak ditangani secara serius, anemia pada remaja dapat menurunkan produktivitas, konsentrasi belajar, prestasi akademik, bahkan berdampak jangka panjang seperti risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah dan stunting di masa depan.

Menanggapi permasalahan ini, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan meluncurkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri. Program ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi remaja dan menurunkan angka kejadian anemia dengan pemberian satu tablet zat besi setiap minggu selama minimal 52 minggu dalam satu tahun. Program ini difokuskan melalui institusi pendidikan seperti sekolah menengah atas dan madrasah, termasuk di MAN Pematangsiantar, sebagai bagian dari upaya preventif melalui pendekatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

Namun, meskipun TTD telah dibagikan secara rutin, implementasinya di lapangan belum berjalan secara optimal. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang tidak mengonsumsi TTD secara teratur, bahkan ada yang sama sekali tidak mengonsumsinya. Beberapa kendala yang ditemukan antara lain rasa tablet yang dianggap tidak enak, efek samping seperti mual, tidak adanya sistem pemantauan dari sekolah atau puskesmas, serta kurangnya pemahaman dan kesadaran siswi mengenai manfaat konsumsi TTD.

Fenomena ini menjadi indikasi adanya kesenjangan antara kebijakan program dan perilaku individu sebagai target utama. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi TTD pada remaja putri. Teori Precede-Proceed menjadi kerangka analisis yang digunakan dalam penelitian ini karena mampu mengidentifikasi berbagai determinan perilaku dari aspek predisposisi (pengetahuan, sikap), pendukung (akses, fasilitas), dan penguat (dukungan sosial).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah pada siswi MAN Pematangsiantar serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya melalui pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah, puskesmas, dan pemangku kebijakan lainnya dalam merancang intervensi yang lebih efektif guna meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswi MAN Pematangsiantar. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami pengalaman subjektif informan dalam konteks sosial dan budaya mereka.

Informan penelitian terdiri dari 14 orang, yaitu 11 siswi kelas X sebagai informan utama, 1 petugas puskesmas, 1 petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS), dan 1 guru bimbingan konseling sebagai informan triangulasi. Teknik pemilihan informan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu seperti usia, pengalaman menerima TTD, dan kesiediaan untuk diwawancarai.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Validitas data dijaga dengan teknik triangulasi sumber dan metode. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahap reduksi data, kategorisasi, dan penarikan kesimpulan. Teori Precede-Proceed digunakan sebagai kerangka analisis untuk mengidentifikasi faktor predisposisi, pendukung, dan penguat dalam perilaku konsumsi TTD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswi MAN Pematangsiantar dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya berdasarkan model Precede-Proceed. Penelitian melibatkan 14 informan, terdiri dari 11 siswi kelas X, serta 1 petugas puskesmas, 1 guru Bimbingan Konseling, dan 1 petugas UKS sebagai triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 1 siswi yang mengonsumsi TTD secara rutin, 3 tidak mengonsumsi sama sekali, dan 7 mengonsumsi secara tidak teratur (1–2 kali per bulan).

Berdasarkan analisis tematik, ditemukan tiga kategori faktor utama yang memengaruhi perilaku konsumsi TTD, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat.

1. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, persepsi, dan keyakinan yang membentuk kecenderungan seseorang dalam berperilaku. Dalam konteks ini, mayoritas siswi belum memahami pentingnya TTD sebagai suplemen pencegahan anemia. Bahkan, TTD dianggap sebagai obat untuk orang sakit, bukan sebagai tindakan preventif.

"Dikonsumsi sesuai kebutuhan aja si kak kebetulan ga kena anemia jadi jarang aja si kak kalau ga konsumsi" (H)

Sebagian besar siswi tidak menyadari bahwa mereka berada dalam kelompok rentan anemia dan cenderung tidak mengetahui dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan risiko masa depan seperti stunting.

Penting bagi yang kurang darah aja kak karena Tablet Tambah Darah itu mengandung zat-zat yang buat gampang mual jadi kasian kalau yang sehat jadi sakit" (H)

Selain persepsi keliru, sebagian siswi juga menyampaikan bahwa rasa tablet sangat tidak enak dan menyebabkan mual, pusing, atau tidak nyaman setelah dikonsumsi.

"Ga konsumsi karena rasanya ga enak, amis dan pahit kak (M)

Ketakutan terhadap efek samping jangka panjang juga muncul karena adanya mitos atau informasi yang tidak benar.

tapi orang tua bilang jangan terus menerus karena takut ada efek sampingnya kak takut larinya ke ginjal, karena kan kalau konsumsi obat banyak bisa jadi penyakit ginjal ya kak (MT)

Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah dan persepsi negatif menjadi penghambat utama dalam perilaku konsumsi TTD pada remaja putri.

2. Faktor Pendukung

Faktor pendukung mencakup sarana, prasarana, dan ketersediaan layanan yang memungkinkan seseorang melakukan perilaku tertentu. Di MAN Pematangsiantar, TTD dibagikan oleh puskesmas sebulan sekali sebanyak 4 tablet untuk dikonsumsi seminggu sekali. Namun, tidak ada sistem pemantauan yang memastikan bahwa tablet tersebut benar-benar dikonsumsi.

Kita dari Unit Kesehatan Siswa udah tahu data berapa putrinya nah ketika sudah tahu data-data lalu meminta Tablet Tambah Darah ke dinas kesehatan lalu puskesmas memberikan sesuai jumlahnya kemudian memberikan penyuluhan kepada siswi mengenai manfaat Tablet Tambah Darah dan dosis konsumsinya (D)

Selain itu, edukasi yang diberikan hanya dilakukan secara lisan dan sporadis tanpa media edukatif yang menarik atau interaktif.

"Dikasih tapi dimesjid kaya ngomong-ngomong gitu aja kak" (F)

Tidak adanya sistem kontrol seperti kartu konsumsi dan absennya kegiatan edukasi

terjadwal membuat program ini cenderung bersifat administratif dan kurang membentuk kebiasaan.

"Sebenarnya dianjurkan kak karena itu memang penting tapi ya dibagiin aja gitu kalau ga diminum juga ga dicek gada pemantauan" (N)

Kondisi ini memperlihatkan bahwa sekolah belum menjalankan peran promotif dan preventif secara optimal dalam mendukung keberhasilan program TTD.

3. Faktor Penguat

Faktor penguat mencakup dukungan sosial yang diterima siswa, baik dari keluarga, guru, maupun teman sebaya. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar siswi tidak mendapatkan dukungan untuk mengonsumsi TTD.

"Mama tahu dan respon mama diminum biar memperlancar haid setiap bulan karena itukan membantu gitu kak" (K)

"Awalnya baik baik aja si kak sebelum ada efek samping nya tapi karena muntah kata mama stop aja kak" (H)

Minimnya penguatan sosial ini menyebabkan perilaku konsumsi TTD tidak terbentuk sebagai kebiasaan yang diterima dan didukung oleh lingkungan.

Integrasi Temuan

Temuan penelitian ini memperkuat model Precede-Proceed bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara pengetahuan, akses terhadap fasilitas pendukung, dan penguatan sosial. Ketiganya belum berjalan optimal dalam pelaksanaan program TTD di MAN Pematangsiantar.

Studi ini sejalan dengan penelitian Nurjanah & Azinar (2023), yang menyatakan bahwa kepatuhan konsumsi TTD dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta dukungan dari lingkungan. Tanpa upaya edukatif yang konsisten, sistem pemantauan yang jelas, serta pelibatan aktif orang tua dan guru, maka program ini berisiko gagal mencapai tujuannya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswi MAN Pematangsiantar masih tergolong rendah, meskipun program distribusi TTD telah dilaksanakan secara rutin oleh puskesmas dan sekolah. Dari 11 siswi yang diwawancarai, hanya satu siswi yang mengonsumsi TTD secara rutin karena memiliki riwayat anemia. Tiga siswi tidak mengonsumsi sama sekali, sedangkan tujuh siswi mengonsumsi secara tidak teratur (1–2 kali per bulan). Hal ini menandakan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pelaksanaan program dan perilaku konsumsi aktual di tingkat individu.

Melalui pendekatan teori Precede-Proceed, ditemukan bahwa rendahnya konsumsi TTD dipengaruhi oleh tiga kategori faktor utama:

- (1) Faktor predisposisi berupa minimnya pengetahuan tentang anemia dan manfaat TTD, serta persepsi keliru yang menganggap TTD sebagai obat untuk orang sakit dan menganggap TTD dapat menyebabkan penyakit ginjal jika dikonsumsi secara rutin
- (2) Faktor pendukung tidak tersedianya sistem kontrol konsumsi, kurangnya media edukasi yang menarik, dan tidak konsistennya distribusi tablet oleh puskesmas;
- (3) Faktor penguat berupa lemahnya dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya yang seharusnya berperan penting dalam mendorong siswi untuk mengonsumsi TTD secara rutin

Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas program TTD tidak hanya bergantung pada ketersediaan tablet, tetapi juga pada pendekatan edukatif dan sistem pendukung sosial yang memadai. Tanpa pemahaman yang baik dan motivasi dari lingkungan sekitar, remaja

putri cenderung abai terhadap pentingnya mengonsumsi TTD secara rutin.

Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Edukasi gizi yang menarik, pendekatan berbasis sekolah dan keluarga, pelibatan aktif guru dan orang tua, serta penerapan sistem pemantauan yang terstruktur perlu menjadi bagian integral dalam program pencegahan anemia di kalangan remaja. Upaya ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menurunkan angka kejadian anemia serta mendukung kesehatan dan produktivitas generasi muda, khususnya remaja putri di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya Y, Siauta JA, Nizmadilla Y. Analisis Anemia pada Remaja Putri. *J Peneliti perawat prof.* 2022;4(4):1377-1386.
- Tuty Hertati Purba¹, Iman Kurnia Murni Laoli² RS. hubungan pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Hiliserangkai. *Sci J.* 2021;10:371.
- Taufiq Z, Ekawidyaning KR, Sari TP. *Aku Sehat Tanpa Anemia; Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri.* Vol 7.; 2020.
- Chasanah US, Basuki PP, Dewi MI. *Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan Dan Penanggulannya Bagi Remaja.*; 2019.
- Hindratni F. Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di SMAN 2 Pekanbaru. 2024;5(1):14-18.
- Ningrum AAA. Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kebonsari Kabupaten Madiun. *J Ilmu Kesehat dan Gizi.* 2025;3:118.
- Kemenkes R. *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah.* Kemenkes RI. Published online 2018:46
- Nurjanah A, Azinar M. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev.* 2023;7(2):244-254. doi:10.15294/higeia.v7i2.64227
- Bulan A. Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan di Kampung KB. <https://kampungkbb.bkkbn.go.id/kampung/7525/ /intervensi/599232/>
- World Health Organization. *Guidance on Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in Adolescents.*; 2018.
- Kemenkes R. Remaja. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>.
- BPS. *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin.*
- Ajhuri KF. *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.*; 2019.
- Anggoro S. Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal.* Published online 2020.
- Kemenkes R. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS).*; 2018.
- Wahyuni S. Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi: Updated Literature Review. *Galen J Kedokt dan Kesehat Mhs Malikussaleh.* 2024;3(3):1. doi:10.29103/jkkmm.v3i3.16263
- Utami A, Margawati A, Pramono D, Diah Rahayu Wulandari. *Anemia Pada Remaja Putri.* Vol 1.; 2021.
- Atas P, Menter P, Nomor K. jdih.kemkes.go.id. 2024;(3):1-592.
- Ilmiah J, Batanghari U, Indrawatiningsih Y, Sari EP, Listiono H. *Jiubj* 1,3,4,5. 2021;21(1):331-337. doi:10.33087/jiubj.v21i1.1116
- Kemenkes R. *Orientasi Pemberian Tablet Tambah Darah Remaja Putri.*
- Dirjen Kesmas Kemenkes RI. *Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 Tentang Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur.*
- Kemenkes R. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (Wus).*; 2016.
- Gorin SS, Arnold J, eds *Health Promotion in practice.* foreword by Green LW, 1st ed San Francisco,

- CA; Jossey-Bass; 2006
- Irwan. Etika Dan Perilaku Kesehatan.; 2017.
- Handayani P. Teknik Pengukuran (Human Factor Test and Evaluation) MODUL 4 Health Belief Model. Hum Error Theory - Health Belief Model. 2017;4(2):1-15.
- Syahputri AZ, Fallenia F Della, Syafitri R. Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. Tarb J Ilmu Pendidik dan Pengajaran. 2023;2(1):160-166.
- Zuchri A. Metode Penelitian Kualitatif. Vol 11.; 2019.
- sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. 19th ed.; 2013.
- Moleong, j L. Metodologi Penelitian Kualitatif.; 2017.