

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja di Lihat dari Perspektif Sosial dan Kesehatan

*Aprilia, Nadhifa Bunga Septiyana, Putri Nilna Nabilah, Novia Riski Ramadina, Muhammad Ayassy Malik Abidin, Sukma Hidayanti, Yulis indriani, Teguh Irawan **

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 07 Juli 2025
Revisi Akhir: 17 Oktober 2025
Diterbitkan Online: 26 Oktober 2025

KATA KUNCI

Konsumsi Tablet Fe
Kejadian Anemia
Remaja Putri

KORESPONDENSI

E-mail: trikuris@yahoo.co.id

A B S T R A K

Anemia merupakan kondisi yang dikarenakan kekurangan zat gizi esensial yang mempunyai peran pada pembentukan hemoglobin, umumnya akibat rendahnya asupan atau gangguan penyerapan nutrisi. Penelitian ini dilakukan di empat SMA/MA di Kota Pekalongan untuk mengkaji faktor-faktor sosial dan kesehatan yang memengaruhi konsumsi Tablet Tambah Darah (tablet Fe) pada remaja putri. Meskipun mayoritas responden mempunyai pemahaman yang baik mengenai anemia, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku konsumsi tablet Fe secara rutin. Studi yang dilaksanakan menggunakan desain kuantitatif menggunakan pendekatan cross-sectional. Data primer dilakukan pengumpulan dengan survei menggunakan kuesioner yang disebarluaskan kepada 100 siswi kelas X dan XI yang dipilih secara random sampling dari SMAN 1, SMAN 2, SMAN 4, dan MAN 1 Pekalongan. Analisis dilaksanakan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23 dan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian mengindikasikan jika mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan yang baik (76%), motivasi yang baik (73%), serta dukungan sosial yang cukup (67%). Namun, pengaruh teman sebaya masih tergolong kurang baik (70%), dan sikap positif belum optimal (68%). Uji regresi logistik mengindikasikan jika hanya variabel motivasi yang berdampak signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe ($p = 0,004$; $\text{Exp}(B) = 4,779$), sedangkan variabel lainnya tidak berpengaruh secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan faktor utama yang memengaruhi konsumsi tablet Fe, sehingga intervensi promotif sebaiknya difokuskan pada peningkatan motivasi remaja dalam upaya pencegahan anemia.

PENDAHULUAN

Anemia adalah pengaruh masalah gizi pada remaja putri yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia. Anemia gizi adalah kondisi yang biasanya dipicu oleh kurangnya zat gizi esensial yang berfungsi pada proses Pembentukan hemoglobin terjadi karena kurangnya asupan atau masalah dalam penyerapan. Nutrisi yang berperan penting antara lain adalah zat besi, protein, vitamin B6, vitamin C, zinc, dan vitamin E, yang semuanya konstruktif dalam proses sintesis hem dan pemeliharaan sel darah merah. Sebagian besar kasus anemia gizi disebabkan oleh asupan zat besi yang rendah. Remaja putri mempunyai risiko sepuluh kali lebih tinggi mengalami anemia diperbandingkan remaja putra, sebab kebutuhan zat besi yang mengalami peningkatan pada masa pertumbuhan serta kehilangan darah secara rutin melalui menstruasi. (Lindawati 2023) Kehilangan darah ini turut berkontribusi terhadap berkurangnya cadangan zat besi, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap anemia.

Jumlah anemia di Indonesia terhadap remaja putri usia 15-24 tahun berdasarkan Sensus Penduduk 2017 tercatat mencapai 44,8 juta jiwa atau sekitar 17,15%. Menurut data dari WHO, angka kejadian anemia di seluruh dunia berkisar antara 40–80%. (Sulistiyanti et al. 2025) Di Indonesia, prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) senilai 32%. Proporsi anemia di kalangan usia 15-24 tahun diketahui mencapai 32% pada tahun 2018. Hampir 23% remaja putri mengalami anemia, dengan penyebab utama adalah menstruasi yang menyebabkan hilangnya zat besi. Semakin panjang durasi

menstruasi serta jumlah darah yang hilang, maka semakin besar risiko remaja putri menderita anemia. Di Provinsi Jawa Tengah, lebih dari 57,7% remaja putri mengalami anemia. (Resmi and Kota 2024) Menurut Dinkominfo Kota Pekalongan (2024), angka kejadian anemia pada remaja putri tingkat SMA di Kota Pekalongan masih tergolong tinggi, yakni lebih dari 50 persen. Sikap remaja dalam pencegahan anemia masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari kurangnya asupan zat besi dan nutrisi selama masa remaja. Pemerintah telah melaksanakan berbagai program guna menurunkan jumlah fenomena anemia pada remaja, salah satunya yaitu Pemberian Tablet Tambah Darah untuk remaja putri. Namun, meskipun program ini telah berjalan, tingkat kepatuhan konsumsi masih menjadi tantangan. Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya kepatuhan antara lain efek samping setelah konsumsi, kurangnya pemahaman tentang pentingnya suplementasi zat besi, serta pengaruh lingkungan sosial, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan nilai-nilai budaya, memiliki peran penting pada peningkatan kesadaran dan kepatuhan remaja putri pada konsumsi tablet Fe. (Anggreiniboti 2022) Akses informasi tentang tablet Fe yang mempunyai peran pada peningkatan kesadaran serta kepatuhan remaja putri, kurangnya informasi menjadi hambatan dalam pencegahan anemia, teman sebaya sebagai dukungan sosial yang memotivasi remaja untuk mengonsumsi tablet Fe, dukungan aktif dari keluarga yang memberikan pemahaman dan dorongan konsumsi rutin, serta kepercayaan dan praktik kesehatan tradisional yang berpengaruh terhadap preferensi terhadap pengobatan konvensional.

(Maslikhah and Putri Andanawarih 2023), studi yang dilakukan di Kelurahan Jenggot, Kota Pekalongan mengungkapkan bahwa banyak remaja memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia. Meskipun pemahaman tersebut sering kali tidak diimbangi dengan tindakan pencegahan yang tepat, seperti teratur mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih menyeluruh untuk memahami dan mengatasi sejumlah faktor yang memberikan pengaruh pada kebiasaan konsumsi TTD di kalangan remaja putri.

Meskipun faktor-faktor ini telah teridentifikasi, masih ada kebutuhan untuk analisis komprehensif tentang interaksi antara faktor-faktor sosial dan kesehatan ini serta dampak simultannya terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe, khususnya dalam konteks spesifik remaja putri di Kota Pekalongan, untuk menginformasikan intervensi yang ditargetkan. Sebagai daerah yang menjalankan program suplementasi Tablet Fe, Kota Pekalongan menghadapi berbagai tantangan implementasi, mulai dari rendahnya kepatuhan hingga pengaruh sosial dan budaya, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Studi yang dilaksanakan mempunyai tujuan dalam meninjau faktor sosial dan kesehatan yang memengaruhi kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap remaja di Kota Pekalongan. Tujuan umum dari studi yang dilaksanakan yaitu guna mengidentifikasi sejumlah faktor yang memberikan pengaruh pada konsumsi Tablet Fe. Adapun tujuan khususnya meliputi: menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap konsumsi Tablet Fe, menganalisis pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi Tablet Fe, menganalisis pengaruh pengetahuan pada konsumsi Tablet Fe, menganalisis pengaruh sikap terhadap konsumsi Tablet Fe, menganalisis pengaruh motivasi terhadap konsumsi Tablet Fe, serta menganalisis secara simultan variabel dukungan sosial, teman sebaya, pengetahuan, sikap, serta motivasi pada konsumsi Tablet Fe. pengetahuan, sikap, serta motivasi terhadap konsumsi Tablet Fe.

TINJAUAN PUSTAKA

Anemia Defisiensi Besi dan Tablet Fe

Anemia defisiensi besi adalah salah satu persoalan gizi yang paling umum pada kalangan remaja, terlebih remaja putri. Menurut WHO (2021), sekitar 30% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia, yang mayoritas dikarenakan kekurangan zat besi. Berdasarkan Kemenkes RI 2022., Pemerintah Indonesia melalui program suplementasi tablet Fe bertujuan untuk menanggulangi masalah ini, terutama dengan pemberian tablet Fe mingguan di sekolah-sekolah.

Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Kepatuhan remaja pada konsumsi tablet Fe masih terbilang rendah. Sejumlah studi mengindikasikan jika sejumlah faktor seperti efek samping, rasa tidak nyaman, kurangnya pemahaman akan manfaat, serta persepsi negatif terhadap tablet Fe berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan konsumsi. Selain itu, kurangnya pengawasan dari tenaga kesehatan dan guru juga turut berkontribusi pada rendahnya kepatuhan.

Perspektif Sosial: Pengaruh Keluarga, Teman Sebaya, dan Lingkungan Sekolah

Faktor sosial memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja. Dukungan keluarga, terutama orang tua, dapat meningkatkan motivasi anak dalam menjaga kesehatannya, termasuk dalam mengonsumsi tablet Fe.

Teman sebaya juga mempengaruhi perilaku remaja melalui mekanisme tekanan sosial atau norma kelompok. Selain itu, peran guru dan lingkungan sekolah sebagai tempat utama distribusi tablet Fe juga sangat penting.

Perspektif Kesehatan: Pengetahuan, Sikap, dan Akses terhadap Informasi

Dari perspektif kesehatan masyarakat, tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia serta kegunaan tablet Fe berkaitan erat dengan perilaku konsumsi. Pengetahuan yang rendah menyebabkan sikap yang kurang positif terhadap tablet Fe. Kampanye kesehatan yang kurang efektif, serta metode penyampaian informasi yang tidak sesuai dengan karakteristik remaja, menyebabkan rendahnya pemahaman mereka terhadap pentingnya konsumsi suplemen zat besi.

Faktor-Faktor Individu: Persepsi Risiko dan Motivasi

Teori Health Belief Model menguraikan jika perilaku kesehatan seseorang ditentukan oleh persepsinya terhadap risiko penyakit dan keyakinannya terhadap efektivitas tindakan pencegahan. Dalam konteks ini, remaja yang merasa dirinya tidak berisiko mengalami anemia cenderung tidak merasa perlu mengonsumsi tablet Fe. Selain itu, motivasi pribadi dan pengalaman sebelumnya juga mempengaruhi niat dan perilaku konsumsi.

METODOLOGI

Studi yang dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cross-sectional yang bertujuan dalam melaksanakan analisis hubungan antara beberapa faktor sosial serta kesehatan dengan tingkat konsumsi Tablet Tambah Darah (Tablet Fe) terhadap remaja putri. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMA/MA Kota Pekalongan. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, yaitu setiap responden dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Jumlah sampel pada studi yang dilaksanakan sejumlah 100 responden, yang terdiri dari remaja putri yang bersedia penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang sudah melalui proses Uji Deskriptif serta Uji Regresi. Pengambilan data dilakukan secara langsung melalui kuesioner kepada para responden di lingkungan sekolah. Data yang didapatkan selanjutnya dilaksanakan analisis menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23.

Hasil analisis dipergunakan sebagai dasar dalam penyusunan simpulan serta rekomendasi terhadap intervensi program kesehatan yang fokusnya terhadap peningkatan perilaku konsumsi Tablet Fe terhadap remaja putri. Studi yang dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi serta meningkatkan strategi promotif dan preventif dalam upaya penanggulangan anemia pada remaja putri usia sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Analisis Deskriptif

Analisis Deskriptif bertujuan menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian yang disajikan di bawah ini

Karakteristik Responden

Responden pada studi yang dilaksanakan melibatkan 100 remaja putri yang tengah menempuh pendidikan di tingkat SMA/MA di Kota Pekalongan. Hasil penelitian Karakteristik responden ditampilkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA/MA Kota Pekalongan

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia			
1	15 tahun	4	4,0
2	16 tahun	50	50,0
3	17 tahun	44	44,0
4	18 tahun	2	2,0
Jenis Kelamin			
1	Perempuan	100	100,0
Kelas			
1	X	26	26,0
2	XI	74	74,0
Asal Sekolah			
1	SMA 1 Pekalongan	22	22,0
2	SMA 2 Pekalongan	19	19,0
3	SMA 4 Pekalongan	29	29,0
4	MAN 1 Pekalongan	30	30,0
Total		100	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi karakteristik responden yang terdiri atas 100 siswi tingkat SMA/MA di Kota Pekalongan. Berdasarkan kategori usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 50 orang (50,0%), diikuti oleh usia 17 tahun sebanyak 44 orang (44,0%). Sementara itu, responden yang berusia 15 tahun berjumlah 4 orang (4,0%), dan hanya 2 orang (2,0%) yang berusia 18 tahun. Seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%), yang menandakan bahwa partisipan penelitian hanya terdiri dari siswi. Ditinjau dari jenjang kelas, mayoritas responden berasal dari kelas XI sebanyak 74 orang (74,0%), sedangkan siswanya berasal dari kelas X dengan jumlah 26 orang (26,0%).

Dukungan Sosial

Hasil jawaban dukungan sosial terhadap konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hubungan Dukungan Sosial dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

No	Dukungan Sosial	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	33	33%
2	Baik	67	67%
Total		100	100%

Menurut pada Tabel 2 dapat dilihat jika mayoritas responden memperoleh dukungan sosial dalam kategori baik, dengan total 67 orang (67%), sedangkan yang mempunyai dukungan sosial dalam kategori kurang baik mempunyai jumlah 33 orang (33%). Hal ini mengindikasikan jika mayoritas responden mempunyai dukungan sosial yang kuat untuk menjalankan aktivitas maupun tanggung jawabnya.

Pengaruh Teman Sebaya

Hasil jawaban pengaruh teman sebaya terhadap konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

No	Pengaruh Teman Sebaya	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	70	70%
2	Baik	30	30%
Total		100	100%

Menurut pada Tabel 3 Mayoritas responden termasuk dalam kategori pengaruh teman sebaya yang kurang baik, yaitu sebanyak 70 orang (70%), sedangkan 30 orang (30%) yang masuk dalam kategori baik. Mengindikasikan bahwa sebagian besar responden tidak mendapatkan pengaruh positif dari teman sebaya, yang dapat berdampak pada motivasi atau perilaku.

Pengetahuan

Hasil jawaban Pengetahuan terhadap konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	24	24%
2	Baik	76	76%
	Total	100	100%

Menurut pada Tabel 4 Responden yang mempunyai pengetahuan baik mempunyai jumlah 76 individu (76%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang baik berjumlah 24 individu (24%). Menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik.

Sikap

Hasil jawaban sikap terhadap konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hubungan Sikap dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

No	Sikap	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	32	32%
2	Baik	68	68%
	Total	100	100%

Menurut pada Tabel 5 Mayoritas responden dalam kategori sikap yang kurang baik mempunyai jumlah 32 individu (32%), sedangkan yang baik berjumlah 68 orang (68%).

Motivasi

Hasil jawaban Motivasi terhadap konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hubungan Motivasi dengan Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

No	Motivasi	Jumlah	Persentase
1	Kurang Baik	27	27%
2	Baik	73	73%
	Total	100	100%

Menurut pada Tabel 6 sebagian besar responden kategori motivasi yang baik sebanyak 73 orang (73%) sedangkan 27 orang (27%) yang masuk dalam kategori kurang baik. Menunjukkan tingkat motivasi yang baik mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki dorongan internal yang kuat.

Uji Regresi Logistik (Logistic Regression)

Uji Regresi Logistik bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh variabel independen pada variabel dependen dengan bentuk data kategorik. Pada penelitian ini, uji regresi logistik dipergunakan dalam mengidentifikasi besarnya dampak variabel pengetahuan dan motivasi pada perilaku konsumsi Tablet Fe di kalangan remaja putri SMA/MA di Kota Pekalongan.

Hubungan Pengetahuan dan Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Fe

Tabel 7 Hubungan Variabel Pengetahuan dan Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 7. Hubungan Berdasarkan Exp (B)

Variabel	B	Sig.	Exp(B)	Kategori Hubungan
Pengetahuan	0.334	0.602	1.396	Lemah
Motivasi	1.535	0.005	4.643	Sangat kuat

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel pengetahuan memiliki nilai B sebesar 0,334 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,602 dan nilai Exp(B) sebesar 1,396. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi tablet Fe tergolong lemah dan tidak signifikan secara statistik karena nilai $p > 0,05$. Artinya, tingkat pengetahuan remaja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi tablet Fe.

Variabel motivasi memiliki nilai B sebesar 1,535, nilai signifikansi 0,005, dan nilai Exp(B) sebesar 4,643. Dengan nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara motivasi dengan konsumsi tablet Fe. Artinya, semakin tinggi motivasi remaja, maka kemungkinan untuk mengonsumsi tablet Fe secara teratur juga akan semakin tinggi.

Pengaruh Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Fe

Tabel 8 Variabel Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Fe Tablet Fe di kalangan Remaja SMA/MA di Kota Pekalongan.

Tabel 8. Pengaruh Berdasarkan Exp (B)

Variabel	B	Sig.	Exp(B)	Kategori Berpengaruh
Motivasi	1.564	0.004	4.779	Sangat kuat

Berdasarkan Tabel di atas menjelaskan bahwa variabel motivasi menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai B sebesar 1,564, nilai signifikansi 0,004, dan nilai Exp(B) sebesar 4,779 karena nilai Signifikan ($p < 0.05$). Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya jika motivasi mempunyai dampak yang begitu kuat pada perilaku konsumsi tablet Fe. Nilai Exp(B) yang lebih dari 1 mengindikasikan jika remaja yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai kemungkinan 4,779 kali lebih besar dalam melakukan konsumsi tablet Fe dibandingkan dengan remaja yang mempunyai motivasi rendah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi tablet Fe di kalangan remaja putri SMA/MA di Kota Pekalongan masih dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan kesehatan. Berdasarkan analisis deskriptif, mayoritas responden mempunyai tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia dan tablet Fe (76%), serta motivasi yang baik untuk mengonsumsi tablet Fe (73%). Namun, pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi tablet Fe masih tergolong kurang baik pada mayoritas responden (70%), yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial sebaya belum sepenuhnya mendukung perilaku konsumsi tablet Fe secara rutin.

Dukungan sosial dari keluarga juga ditemukan cukup baik (67%), yang berarti peran keluarga dalam memberikan dorongan dan pemahaman tentang pentingnya konsumsi tablet Fe cukup signifikan. Hal ini selaras pada studi terdahulu yang menyatakan jika dukungan keluarga, terutama orang tua, bisa mendorong peningkatan motivasi remaja dalam menjaga kesehatan, termasuk dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur.

Analisis regresi logistik mengindikasikan jika motivasi adalah faktor yang paling berpengaruh signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe. Remaja dengan motivasi tinggi memiliki kemungkinan hampir lima kali lebih besar dalam melakukan konsumsi tablet Fe secara teratur dibandingkan dengan remaja yang mempunyai motivasi rendah ($\text{Exp(B)} = 4,779$; $p = 0,004$). Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan motivasi remaja, baik melalui edukasi kesehatan yang menarik, maupun melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik remaja.

Sebaliknya, tingkat pengetahuan yang baik tidak secara signifikan memengaruhi perilaku konsumsi tablet Fe ($p = 0,602$). Hal ini mengindikasikan jika pengetahuan semata tidak cukup dalam memberikan dorongan pada perubahan perilaku, melainkan harus didukung oleh faktor lain seperti motivasi internal, sikap positif, dan dukungan lingkungan. Temuan ini konsisten terhadap teori Health Belief Model, yang menyatakan bahwa persepsi risiko dan keyakinan terhadap efektivitas

tindakan pencegahan lebih berpengaruh terhadap perilaku kesehatan daripada pengetahuan semata. Selain itu, sikap positif terhadap konsumsi tablet Fe juga cukup tinggi (68%), namun masih terdapat sekelompok remaja dengan sikap yang kurang baik (32%). Sikap ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman efek samping, persepsi negatif terhadap rasa atau bentuk tablet, serta kurangnya informasi yang tepat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan multidimensi untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe di kalangan remaja putri. Intervensi yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tanpa memperhatikan aspek motivasi, dukungan sosial, dan pengaruh teman sebaya cenderung kurang efektif. Oleh karena itu, program kesehatan remaja di sekolah perlu mengintegrasikan edukasi, konseling motivasi, serta melibatkan keluarga dan teman sebaya sebagai agen perubahan perilaku.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

Dukungan sosial, terutama dari keluarga serta lingkungan sekitar, terbukti sangat penting pada peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. Hasil penelitian di Kota Pekalongan mengindikasikan jika mayoritas responden (67%) memperoleh dukungan sosial yang baik. Dukungan ini dapat berupa perhatian, pengawasan, dan dorongan dari orang tua atau anggota keluarga lain dalam mengingatkan serta memastikan konsumsi tablet Fe dengan rutin. Temuan ini selaras terhadap studi (Anggreiniboti 2022) yang memberikan pernyataan jika dukungan keluarga mempunyai peran penting pada peningkatan kesadaran dan kepatuhan remaja terhadap konsumsi tablet Fe.

Pengaruh Teman Sebaya terhadap Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

Teman sebaya pun mempunyai dampak pengaruh signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe. Namun, penelitian di Kota Pekalongan menemukan bahwa sebagian besar responden (70%) tidak mendapatkan pengaruh positif dari teman sebaya. Padahal, teman sebaya dapat menjadi agen perubahan melalui pemberian contoh, motivasi, dan pengingat dalam mengonsumsi tablet Fe. (Mangalik, Wijayanti, and Tampubolon 2023) menegaskan bahwa tekanan sosial dan norma kelompok dari teman sebaya dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja, termasuk kepatuhan konsumsi tablet Fe.

Pengaruh Pengetahuan terhadap Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

Mayoritas responden (76%) mempunyai pengetahuan yang baik mengenai anemia dan manfaat tablet Fe. Namun, hasil uji regresi logistik mengindikasikan jika pengetahuan tidak berdampak signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe ($p = 0,602$). Artinya, meskipun pengetahuan tinggi, hal ini belum tentu diikuti dengan tindakan nyata dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Maslikhah and Putri Andanawarih 2023) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku pencegahan yang tepat.

Pengaruh Sikap terhadap Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

Sikap positif terhadap konsumsi tablet Fe ditemukan terhadap 68% responden. Sikap ini dipengaruhi oleh persepsi manfaat, pengalaman efek samping, serta informasi yang diterima. Sikap yang baik akan mendorong perilaku konsumsi tablet Fe, meskipun tidak selalu menjadi faktor dominan jika tidak didukung oleh motivasi dan lingkungan yang kondusif. (Priyani 2022) menyebutkan bahwa sikap yang positif harus diikuti dengan motivasi dan dukungan sosial agar dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe.

Pengaruh Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Fe di Kalangan Remaja

Motivasi merupakan faktor yang paling berdampak signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan motivasi tinggi memiliki kemungkinan 4,6 kali lebih besar dalam melakukan konsumsi tablet Fe secara teratur dibandingkan dengan yang bermotivasi rendah ($p = 0,005$). Motivasi dapat berasal dari kesadaran akan manfaat kesehatan, keinginan untuk terhindar dari anemia, serta dorongan dari keluarga dan teman sebaya. Temuan ini konsisten dengan teori Health Belief Model (Samputri and Herdiani 2022) yang menyatakan bahwa persepsi risiko dan keyakinan terhadap efektivitas tindakan pencegahan sangat memengaruhi perilaku kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini mengindikasikan jika konsumsi tablet Fe di kalangan remaja putri SMA/MA di Kota Pekalongan masih dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan kesehatan. Mayoritas responden mempunyai pengetahuan yang baik mengenai anemia dan tablet Fe (76%), motivasi yang baik (73%), serta dukungan sosial yang cukup baik (67%). Namun, pengaruh teman sebaya terhadap perilaku konsumsi tablet Fe masih tergolong kurang baik (70% responden), dan sikap positif terhadap konsumsi tablet Fe juga belum optimal (68%). Hasil analisis regresi logistik menegaskan bahwa motivasi merupakan faktor yang paling berpengaruh signifikan pada perilaku konsumsi tablet Fe. Remaja dengan motivasi tinggi memiliki kemungkinan hampir 5 kali lebih besar dalam melakukan konsumsi tablet Fe secara teratur dibandingkan dengan remaja yang bermotivasi rendah. Sementara itu, pengetahuan, dukungan sosial, sikap, dan pengaruh teman sebaya tidak terbukti berpengaruh signifikan secara statistik terhadap perilaku konsumsi tablet Fe pada penelitian ini.

Saran

Peningkatan motivasi remaja putri perlu menjadi fokus utama dalam intervensi program kesehatan, misalnya melalui edukasi yang menarik, konseling motivasi, serta pemberian penghargaan bagi remaja yang patuh mengonsumsi tablet Fe. Peran keluarga dan sekolah harus dioptimalkan sebagai sumber dukungan sosial yang dapat mendorong perilaku konsumsi tablet Fe secara rutin. Kampanye kesehatan yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik remaja perlu dilakukan untuk membentuk sikap positif dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet Fe. Pemberdayaan teman sebaya sebagai agen perubahan dan peer educator dapat menjadi strategi untuk memperbaiki pengaruh lingkungan sosial sebaya dalam membangun perilaku sehat. Evaluasi dan monitoring program pemberian tablet Fe secara rutin di sekolah perlu ditingkatkan agar kendala di lapangan dapat segera diidentifikasi dan diatasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiniboti, Tanti. 2022. "Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* 5(2): 60–66.
- Anisa, Ineke Nurul, Eka Bati Widyarningsih, and Indah Sri Wahyuni. 2022. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri." *Indonesian Journal of Midwifery Scientific* 1(1): 7–12.
- Anwar, Rivqoh Saidah, Atit Tajmiati, and Sariesty Rismawati. 2024. "PENGARUH PEMBERIAN TABLET Fe DENGAN PEMANFAATAN APLIKASI CERIA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI MTs NEGERI 4 TASIKMALAYA THE EFFECT OF GIVING FE TABLETS WITH THE UTILIZATION OF THE CERIA APPLICATION ON INCREASING HB LEVELS IN FEMALE ADOL." : 22–29.
- Damayanti, Fitri, Asyifa Robiatul Adawiyah, Program Studi, Kesehatan Masyarakat, Program Magister, Universitas Respati Indonesia, Puskesmas Ciangsana, Tablet Tambah Darah, and Remaja Putri. 2025. "Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri Di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor." 9(1): 15–31.
- Darah, Tambah, and D I Sma. 2024. "TABLET." 7: 16884–90.
- Hakimia S, Hadistya, Jacobus Albertus, Jalu Panjongko, and Yasmina Erna P. 2023. "Penyuluhan Komsumsi Tablet Fe Menggunakan Video Edukasi Pada Remaja Putri Di SMPN 17 Semarang." *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat* 1(Oktober): 252–57. doi:10.26714/pskm.v1ioktober.263.
- Handayani, Yuni, and Ilyas Arif Budiman. 2022. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe terhadap Kejadian Anemia." *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan* 9(2): 121–30. doi:10.35316/oksitosin.v9i2.1560.
- Harlisa, Natania, Yasin Wahyuriyanto, Teresia Retna Puspitadewi, and Titik Sumiatin. 2023. "Pengetahuan, Motivasi, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Konsumsi TTD Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Tuban." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3): 20427–35. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9507>.
- Indonesia, Kesehatan Republik. 2022. "HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE DENGAN KEJADIAN Politeknik Kesehatan Yapkesbi Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan P-ISSN: 2828-0679 Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan." 1(3): 37–45.
- Lindawati, Refi. 2023. "Analysis of Factors Associated with Fe Tablet Consumption Compliance in Young Girls at State Senior High School 3, Serang City, Banten Province in 2022." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(1): 239–55.
- Mangalik, Gelora, Debora Brian Santika Wijayanti, and Rifatolistia Tampubolon. 2023. "Evaluasi Konsumsi Makan Dan

- Kepatuhan Konsumsi TTD terhadap Tingkat Kecukupan Zat Besi Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Salatiga.” *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 8(2): 171–81. doi:10.14710/jekk.v8i2.12824.
- Maslikhah, and Putri Andanawarih. 2023. “PENGARUH PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA.” *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 14(2): 53–58. doi:10.52299/jks.v14i2.176.
- Novaria, Elsyia, Dwi Yulia Maritasari, and Armen Patria. 2024. “Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Tumijajar.” 10(1): 11–23.
- Priyani, Noni. 2022. “Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tambah Darah (Ttd) Pada Di Sman 2 Kandis.” *Skripsi*.
- Refi Lindawati. 2023. “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Serang Provinsi Banten Tahun 2022.” *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(1): 239–55. doi:10.55606/detector.v1i1.1519.
- Resmi, Website, and Pemerintah Kota. 2024. “Tumbuhkan Kebiasaan Dan Gaya Hidup Sehat Bagi Remaja, Pemkot Masifkan Aksi Bergizi.” (September): 2024–25.
- Rizka Nur Faidah¹, Rizma Okavianti², Putri May Maulidia³, Eva Putri Mulyani⁴, Hikmah Luqiyah K⁵. 2024. “Indonesian Research Journal on Education.” *Indonesian Research Journal on Education Web*: 4: 550–58.
- Samputri, Fatma Ryalda, and Novera Herdiani. 2022. “Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 21(1): 69–73. doi:10.14710/mkmi.21.1.69-73.
- Siyami, Ana Soraya, Khamidah Achyar, and Inggat Ratna Kusuma. 2023. “Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3(2): 80–86. doi:10.14710/jrkm.2023.18844.
- Suga, Dyah, and Santrika Jaya. 2024. “Studi Literatur : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Indonesia Literature Review : Factors Related to Iron Tablets Consumption Compliance among Adolescent Girls in Indonesia.” : 878–97.
- Sulistiyan, Anik, Adisti Amalya, Putri Handayani, Fatimah Eira Yudhayana, Alamat Jl, K H Samanhudi, No Sondakan, and Jawa Tengah. 2025. “Efektivitas Snack Biscoke (Biskuit Coklat Daun Kelor) terhadap Status Anemia Pada Remaja Putri.” 3: 170–82.