

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Leni Rustiana^{1*}, Nuur Octascriptiriani Rosdianto¹, Lia Novianty²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

* Corresponding Author: lenirustiana89@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 27-08-2026

Revised: 18-09-2026

Accepted: 05-10-2026

Available online: 10-10-2026

Kata Kunci:

Anemia, Kepatuhan, Pengetahuan, Remaja Putri, Tablet Fe

Keywords:

Adherence, Adolescent Girls, Anemia, Iron Tablets, Knowledge.

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi yang masih menjadi perhatian pada remaja putri di Indonesia, dengan prevalensi yang masih tinggi dan bervariasi berdasarkan kelompok usia. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah pemberian tablet Fe, namun keberhasilannya dipengaruhi oleh pengetahuan dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe secara teratur. Penelitian ini bertujuan menganalisis dan mensintesis hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan desain systematic literature review. Pencarian artikel dilakukan

pada database Google Scholar, Garuda, dan PubMed dengan rentang publikasi 2020-2026. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan alur PRISMA. Dari 3.845 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal, sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis. Kualitas artikel dinilai menggunakan metode appraisal [sebutkan instrumen appraisal], kemudian data dianalisis menggunakan sintesis naratif. Kepatuhan konsumsi tablet Fe menunjukkan hubungan yang konsisten dengan kejadian anemia pada sebagian besar artikel yang dikaji ($p < 0,05$). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia menunjukkan hasil yang bervariasi antar penelitian. Kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan faktor yang berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri, sedangkan peningkatan pengetahuan perlu diikuti perubahan perilaku agar memberikan dampak optimal.

ABSTRACT

Anemia remains a nutritional concern among adolescent girls in Indonesia, with a prevalence that is still high and varies by age group. One preventive measure is the administration of iron (Fe) tablets; however, its success depends on the girls' knowledge and their adherence to taking the tablets regularly. This study aimed to analyze and synthesize the relationship between knowledge, adherence to iron tablet consumption, and the incidence of anemia among adolescent girls, based on findings from previous research. A systematic literature review design was employed. Articles were sourced from the Google Scholar, Garuda, and PubMed databases, covering the publication period of 2020–2026. Article selection was conducted based on inclusion and exclusion criteria using the PRISMA flow diagram. Of the 3,845 articles initially identified, 10 met the criteria and were analyzed. Article quality was assessed using an appraisal method [specify appraisal instrument], and the data were analyzed through narrative synthesis. Adherence to iron tablet consumption showed a consistent relationship with anemia incidence across the majority of the reviewed articles ($p < 0.05$). Findings

regarding the relationship between knowledge and anemia incidence varied across studies. Adherence to iron tablet consumption plays a crucial role in preventing anemia among adolescent girls, whereas increased knowledge must be accompanied by behavioral changes to achieve an optimal impact.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang hingga saat ini masih menjadi perhatian serius bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Secara definisi, anemia adalah suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin di dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi terganggu secara nyata. Kondisi ini dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia maupun jenis kelamin, namun kelompok remaja putri termasuk salah satu populasi yang paling rentan mengalami anemia dibandingkan kelompok usia lainnya karena berbagai faktor fisiologis yang menyertainya. Rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat besi dari makanan dengan kebutuhan tubuh yang terus meningkat seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada masa remaja, sehingga apabila tidak ditangani dengan tepat dan berkesinambungan akan berdampak buruk pada kualitas kesehatan generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. (Kusnadi, 2021; Pibriyanti et al., 2024).

Data organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan gizi global yang memengaruhi sekitar 1,62 miliar penduduk di dunia, dengan prevalensi anemia pada perempuan usia lebih dari 15 tahun mencapai sekitar 28 persen dari total, sementara wilayah Asia Tenggara tercatat sebagai kawasan dengan prevalensi anemia tertinggi yaitu mencapai 42 persen dari total populasi remaja putri yang ada. Kondisi di Indonesia pun tidak jauh berbeda, bahkan cenderung lebih memprihatinkan apabila dibandingkan dengan rata-rata global tersebut. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15 hingga 24 tahun tercatat sebesar 32 persen, sedangkan pada kelompok usia 10 hingga 18 tahun angkanya bahkan lebih tinggi lagi yaitu mencapai 57,1 persen dari total responden yang diteliti. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja putri di Indonesia masih jauh dari target penurunan yang telah dicanangkan oleh pemerintah melalui berbagai program kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Remaja putri digolongkan sebagai kelompok yang rawan mengalami anemia dikarenakan beberapa faktor fisiologis yang khas dan tidak dimiliki oleh remaja laki-laki.

Salah satu faktor utamanya adalah siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan, di mana pada saat menstruasi tubuh remaja putri kehilangan sejumlah zat besi bersamaan dengan darah yang keluar, sehingga apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai maka cadangan zat besi dalam tubuh akan semakin menipis dari waktu ke waktu. Selain menstruasi, masa remaja juga merupakan periode pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi termasuk zat besi meningkat secara signifikan untuk mendukung pembentukan sel darah merah, pertumbuhan tulang, serta perkembangan organ tubuh lainnya. Di sisi lain, banyak remaja putri yang justru memiliki pola makan tidak seimbang, gemar membatasi konsumsi makanan sumber zat besi hewani karena kekhawatiran terhadap berat badan, sehingga risiko anemia gizi besi pada kelompok usia ini menjadi semakin tinggi dan sulit dihindari tanpa edukasi yang memadai. (Silitonga et al., 2023; Pibriyanti et al., 2024).

Dampak yang ditimbulkan akibat kejadian anemia pada remaja putri tidak dapat dianggap remeh karena bersifat jangka pendek maupun jangka panjang bagi kehidupan mereka. Dalam jangka pendek, anemia menyebabkan tubuh mudah lelah, lesu, letih, lemas, serta menurunnya nafsu makan serta menurunnya konsentrasi belajar, sehingga secara langsung berdampak pada penurunan prestasi akademik di sekolah. Anemia juga menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun sehingga remaja putri menjadi lebih mudah terserang berbagai jenis penyakit infeksi dibandingkan remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin normal. Adapun dalam jangka panjang, remaja putri yang mengalami anemia dan tidak segera ditangani berisiko besar mengalami anemia berkelanjutan hingga memasuki masa kehamilan kelak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian perinatal, serta bayi lahir dengan berat badan rendah. Kondisi tersebut secara tidak langsung juga berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu dan bayi, sekaligus meningkatkan risiko *stunting* pada generasi berikutnya apabila tidak dicegah dan ditangani sejak dini secara berkesinambungan (Kusnadi, 2021; Handayani & Budiman, 2022; Utami & Sudaryanto, 2025).

Menyadari besarnya dampak yang ditimbulkan oleh anemia, Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet Fe kepada remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini. Tablet Fe diberikan secara rutin melalui sekolah dengan anjuran satu tablet setiap minggu. Namun, keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsinya. Ketidakepatuhan dapat disebabkan oleh lupa, malas, kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet Fe, serta efek samping seperti mual, pusing, sembelit, dan gangguan pencernaan. Pengetahuan dan dukungan keluarga juga

berhubungan dengan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Ningtyas et al., 2021; Ratnawati & Safitri, 2022). Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe juga berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Handayani & Budiman, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah berupaya mengungkap keterkaitan antara pengetahuan, dukungan lingkungan sekitar, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di berbagai daerah. Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas dkk. (2021) di SMPN 01 Brondong Lamongan menemukan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang anemia dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, dengan nilai p sebesar 0,000 (Ningtyas, 2021). Sejalan dengan hal tersebut, Samputri dan Herdiani (2022) dalam kajian *literature review*-nya juga menegaskan bahwa dukungan keluarga berperan penting terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, karena remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan kurang berisiko lebih besar untuk tidak mengonsumsi tablet tersebut secara teratur (Samputri & Herdiani, 2022). Penelitian oleh Suffara dkk. (2025) di MTs Al Huda Bandungbaru turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang mayoritas kurang berkontribusi terhadap tingginya angka ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah yang mencapai 76,3 persen dari total responden yang diteliti pada penelitian tersebut secara keseluruhan (Suffara, 2025).

Meskipun sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan kejadian anemia, tidak sedikit pula penelitian lain yang justru menemukan hasil yang berlawanan atau tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Penelitian Putri dan Fitriani (2024) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Bantul misalnya, menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan maupun kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada remaja putri, dengan nilai p sebesar 1,00 untuk kedua variabel tersebut (Putri & Fitriani, 2024). Silitonga dkk. (2023) dalam tinjauan sistematis internasionalnya juga menyoroti bahwa determinan kepatuhan konsumsi zat besi pada remaja putri bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor tunggal saja, melainkan bersifat multifaktorial (Silitonga, 2023). Ketidakkonsistenan hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan atau *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut melalui pendekatan *literature review* yang komprehensif, sistematis, dan mendalam terhadap berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan anemia pada remaja putri masih menjadi isu kesehatan yang kompleks dan

memerlukan kajian yang lebih mendalam, khususnya terkait keterkaitan antara pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia. Adanya perbedaan hasil temuan antar penelitian terdahulu, baik yang menunjukkan hubungan signifikan maupun yang tidak, menjadi alasan kuat bagi peneliti untuk melakukan sintesis terhadap berbagai hasil penelitian tersebut melalui metode *literature review*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan sepuluh jurnal penelitian utama yang telah dipilih sesuai kriteria tertentu.

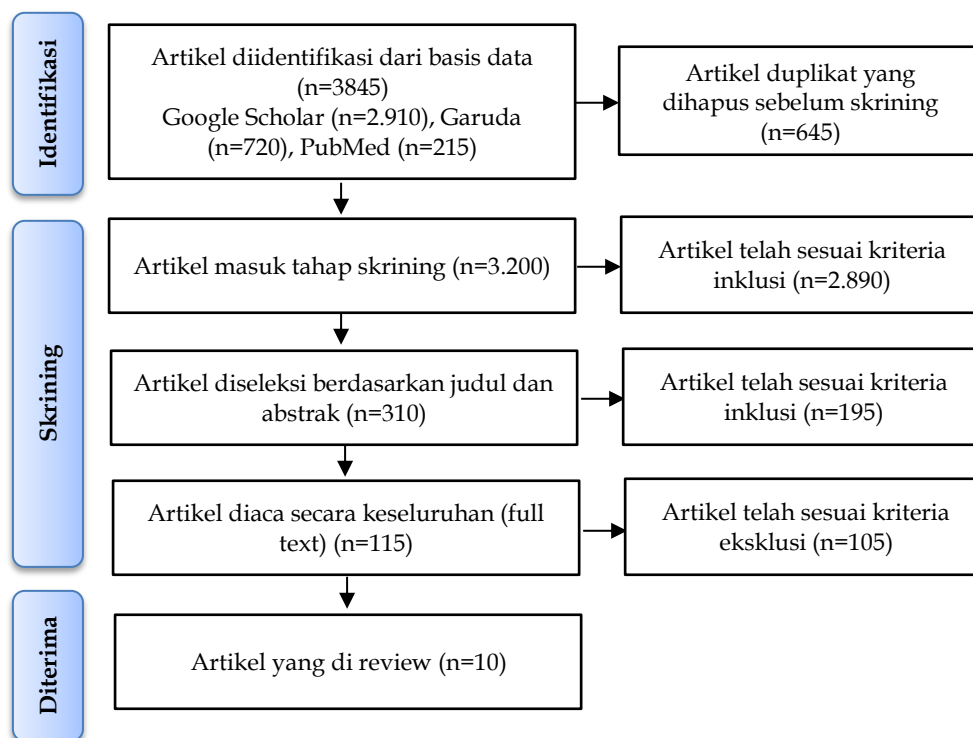
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan systematic literature review dengan pendekatan sintesis naratif yang bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Proses penyusunan kajian dilakukan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA).

Pencarian artikel dilakukan melalui tiga database elektronik, yaitu Google Scholar, Garuda Kemdikbud, dan PubMed. Penelusuran literatur dilakukan pada [tanggal pencarian] dengan batasan periode publikasi artikel tahun 2020–2026. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan menggunakan operator Boolean AND dan OR. Pada database Google Scholar dan Garuda, strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci: ("pengetahuan" OR "knowledge") AND ("kepatuhan" OR "adherence" OR "compliance") AND ("tablet Fe" OR "tablet tambah darah" OR "iron tablets" OR "iron supplementation") AND ("anemia" OR "anemia remaja" OR "haemoglobin") AND ("remaja putri" OR "adolescent girls" OR "female adolescents"). Pada database PubMed, strategi pencarian disesuaikan dengan terminologi Medical Subject Headings (MeSH) dan kata kunci bebas, yaitu: ("Adolescent Girls" OR "Female Adolescents") AND ("Iron Supplementation" OR "Iron Tablets") AND ("Adherence" OR "Compliance") AND ("Knowledge") AND ("Anemia" OR "Haemoglobin").

Pencarian artikel menggunakan filter berupa artikel penelitian asli (original research article), tersedia dalam bentuk full text, dipublikasikan pada tahun 2020–2026, dan menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian, artikel duplikat, artikel berupa skripsi, tesis, prosiding, serta penelitian dengan subjek selain remaja putri dikeluarkan dari proses seleksi. Seluruh artikel yang diperoleh kemudian melalui tahap identifikasi, penghapusan artikel duplikat, skrining judul dan abstrak, penilaian kelayakan full text, serta penetapan artikel akhir sesuai alur

PRISMA. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi selanjutnya diekstraksi dan dianalisis menggunakan sintesis naratif dengan membandingkan karakteristik penelitian, metode, serta hasil utama dari setiap artikel.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

Berdasarkan diagram alir PRISMA di atas, pencarian awal pada tiga basis data elektronik menghasilkan sebanyak 3.845 artikel, terdiri atas 2.910 artikel dari Google Scholar, 720 artikel dari Garuda, dan 215 artikel dari PubMed. Setelah dilakukan penghapusan duplikat sebanyak 645 artikel, tersisa 3.200 artikel yang masuk ke tahap skrining. Pada tahap ini, sebanyak 2.890 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai kriteria inklusi, menyisakan 310 artikel yang diseleksi lebih lanjut berdasarkan judul dan abstrak. Setelah 195 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria eksklusi, sebanyak 115 artikel dibaca secara keseluruhan (*full text*), dan 105 artikel di antaranya kembali dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria eksklusi yang ditetapkan. Pada akhir proses seleksi, diperoleh sepuluh artikel penelitian utama yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dinilai representatif untuk dianalisis secara deskriptif kualitatif dalam kajian *literature review* ini, sebagaimana tersaji pada **Tabel 1**.

Teknik analisis data pada penelitian literature review ini dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan naratif, dengan cara mengekstraksi informasi penting dari setiap jurnal terpilih, meliputi nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, serta hasil uji statistik dan simpulan utama dari masing-masing penelitian. Seluruh informasi tersebut kemudian disusun secara sistematis

ke dalam bentuk tabel matriks sintesis untuk mempermudah proses perbandingan, penarikan pola, dan identifikasi kesenjangan antar jurnal yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sintesis 10 jurnal utama

Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Lokasi	Desain & Sampel	Hasil Utama
Handayani et al. (2022)	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia	Mumbulsari, Jember	<i>Cross sectional, 50 responden, purposive sampling</i>	62% tidak konsumsi Fe; 66% anemia; 78,8% tidak patuh & anemia; hubungan signifikan (Spearman's Rho, $p < 0,05$)
Zakiyyah et al. (2025)	Hubungan Pengetahuan Remaja dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia	MTs Nurul Iman, Lampung Barat	<i>Cross sectional, 51 responden, total sampling</i>	Pengetahuan baik 52,9%; tidak patuh 58,8%; pengetahuan $p = 0,017$; kepatuhan $p = 0,000$
Utami dan Sudaryanto (2025)	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia	SMAN 1 Sragen	<i>Cross sectional, 100 responden, stratified random sampling</i>	Hubungan signifikan (Pearson Correlation, $p < 0,001$)
Siyami et al. (2025)	Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia	<i>Systematic review</i>	Google Scholar & PubMed	Hubungan signifikan antara kepatuhan TTD dan anemia pada remaja putri di Indonesia
Safitri (2022)	Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe	SMA N 1 Sewon, Bantul	<i>Cross sectional, 49 responden, purposive sampling</i>	Pengetahuan baik 26,5%; tidak patuh 95,9%; $p = 0,027$; $r = 0,043$
Riandini (2025)	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia	SMPN 2 Karang Intan, Banjar	<i>Cross sectional, 68 responden, total sampling</i>	Patuh & tidak anemia 100%; tidak patuh & anemia 95%; Chi Square $p = 0,000$
Rachmawati (2026)	Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi dengan Kejadian Anemia	SMKN 1 Yogyakarta	<i>Cross sectional, 84 responden, purposive sampling</i>	Pengetahuan baik 67,9%; kepatuhan rendah 92,9%; pengetahuan-kepatuhan $p = 0,005$ ($r = 0,304$); kepatuhan-anemia $p = 0,938$; pengetahuan-anemia $p = 0,915$ (tidak signifikan)
Kusnadi (2021)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia	Studi literatur	<i>Literature review</i>	Pengetahuan baik berhubungan dengan

	dengan Kejadian Anemia				kewaspadaan mencegah anemia
Sri (2026)	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia	SMK Negeri 2 Majene	<i>Cross sectional, 45 responden, purposive sampling</i>		Pengetahuan cukup 60%; patuh TTD 64,4%; pengetahuan p=0,009; TTD p=0,007; menstruasi p=0,024
Pibriyanti et al. (2024)	Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan Mengonsumsi TTD sebagai Faktor Risiko Anemia	SMK Kesehatan Bina Karya Medika, Ponorogo	<i>Case control, 108 responden, purposive sampling</i>		Pengetahuan kurang risiko 3,42x; tidak patuh risiko 3,4x; pengetahuan p=0,004; kepatuhan p=0,004; sikap p=0,229 (tidak signifikan)

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi yang telah dilakukan, diperoleh sepuluh jurnal utama yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis dalam *literature review* ini, sebagaimana tersaji pada **Tabel 1** di bagian metode. Kesepuluh jurnal tersebut tersebar di berbagai wilayah Indonesia, mulai dari Jember, Lampung Barat, Sragen, Sewon, Banjar, Yogyakarta, hingga Ponorogo dan Majene, dengan mayoritas menggunakan desain penelitian *cross sectional* serta beberapa di antaranya menggunakan desain *case control* dan *literature review*. Jumlah sampel pada masing-masing penelitian bervariasi mulai dari 45 responden hingga 111 responden, dengan teknik pengambilan sampel yang paling banyak digunakan adalah *purposive sampling*, diikuti oleh *total sampling* dan *stratified random sampling*. Variasi karakteristik penelitian tersebut menunjukkan bahwa topik hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri memang menjadi perhatian yang cukup luas di berbagai daerah dengan konteks sosial, budaya, dan geografis yang berbeda-beda satu sama lain.

Hasil sintesis terhadap sepuluh jurnal menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet Fe yang bervariasi antar penelitian. Zakiyyah (2025) melaporkan bahwa 52,9 persen responden memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan Rachmawati (2026) menemukan angka yang lebih tinggi yaitu 67,9 persen responden berpengetahuan baik. Sebaliknya, Safitri (2022) menemukan hanya 26,5 persen responden yang berpengetahuan baik, dengan mayoritas berada pada kategori cukup sebanyak 51 persen. Sementara itu, Sri (2026) melaporkan bahwa 60 persen responden memiliki pengetahuan pada kategori cukup, dan Pibriyanti (2024) menemukan bahwa remaja putri dengan pengetahuan kurang memiliki risiko 3,42 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan yang berpengetahuan baik. Variasi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di berbagai daerah masih belum merata dan

sangat dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan serta kualitas edukasi kesehatan yang diterima di lingkungan sekolah maupun keluarga masing-masing responden.

Terkait gambaran kepatuhan konsumsi tablet Fe, hasil sintesis menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri pada berbagai penelitian masih tergolong tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tersebut secara teratur. Handayani (2022) menemukan bahwa 62 persen remaja putri tidak mengonsumsi tablet Fe, Zakiyyah (2025) melaporkan 58,8 persen tidak patuh, sedangkan Safitri (2022) menemukan angka yang jauh lebih tinggi yaitu 95,9 persen responden tidak patuh dan hanya 4,1 persen yang patuh. Rachmawati (2026) turut menemukan tingkat kepatuhan yang rendah yaitu sebesar 92,9 persen, sementara Sri (2026) menunjukkan hasil yang sedikit lebih baik dengan 64,4 persen responden patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Riandini (2025) menemukan pola menarik, yaitu seluruh responden yang patuh mengonsumsi tablet Fe atau 100 persen tidak mengalami anemia sama sekali, sedangkan hampir seluruh responden yang tidak patuh mengalami anemia. Temuan ini secara konsisten menegaskan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe sebagai masalah utama di kalangan remaja putri Indonesia.

Berkaitan dengan hubungan antara pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe, Rachmawati (2026) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan nilai p sebesar 0,005 dan koefisien korelasi sebesar 0,304, yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut tergolong lemah hingga sedang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kusnadi (2021) dalam studi literturnya yang menyatakan bahwa remaja putri dengan pengetahuan baik cenderung lebih awas dan lebih berhati-hati dalam upaya mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk atau kurang memadai. Hal ini sejalan pula dengan teori bahwa pengetahuan merupakan dasar utama terbentuknya sikap dan perilaku seseorang, sehingga semakin baik pengetahuan remaja putri tentang pentingnya tablet Fe dan bahaya anemia, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk mematuhi anjuran konsumsi tablet tersebut secara rutin dan berkesinambungan tanpa merasa terpaksa maupun dipaksa oleh pihak lain di sekitarnya.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa mayoritas jurnal yang dikaji secara konsisten menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Handayani (2022) melaporkan hasil uji Spearman's Rho dengan nilai p kurang dari 0,05, Utami (2025) menemukan hubungan yang sangat signifikan menggunakan uji *Pearson Correlation* dengan nilai p kurang dari 0,001, sedangkan Riandini (2025) melalui uji *Chi Square* memperoleh nilai p sebesar 0,000. Siyami (2023) dalam kajian *systematic review*-nya turut menegaskan bahwa terdapat hubungan

yang bermakna antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia, di mana semakin patuh remaja putri mengonsumsi tablet Fe maka kadar hemoglobin mereka akan cenderung meningkat dan risiko anemia akan menurun secara signifikan. Konsistensi temuan ini menegaskan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan determinan utama yang paling kuat dalam mencegah kejadian anemia pada remaja putri dibandingkan variabel lainnya.

Berbeda dengan hubungan kepatuhan dan anemia yang relatif konsisten, hubungan langsung antara pengetahuan dan kejadian anemia menunjukkan hasil yang lebih beragam dan tidak selalu konsisten antar penelitian. Beberapa penelitian seperti Zakiyyah (2025) dengan nilai p sebesar 0,017, Safitri (2022) dengan nilai p sebesar 0,027, Sri (2026) dengan nilai p sebesar 0,009, serta Pibriyanti (2024) dengan nilai p sebesar 0,004 menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kejadian anemia pada remaja putri. Namun demikian, Rachmawati (2026) justru menemukan hasil yang berbeda, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kejadian anemia dengan nilai p sebesar 0,915. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh adanya variabel perantara atau *confounding factor* lain seperti asupan gizi, status ekonomi, dan pola konsumsi makanan yang turut memengaruhi kejadian anemia selain faktor pengetahuan semata, sehingga pengetahuan yang baik saja tidak selalu menjamin seseorang terbebas dari anemia apabila tidak diiringi dengan perilaku nyata.

Selain pengetahuan dan kepatuhan, hasil sintesis juga mengungkap adanya faktor-faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Pibriyanti (2024) menemukan bahwa sikap remaja putri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia meskipun sikap negatif tetap berisiko 1,7 kali lebih besar, dengan nilai p sebesar 0,229. Sri (2026) dan Kusnadi (2021) sama-sama menyoroti peran siklus menstruasi sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia, di mana remaja putri dengan siklus menstruasi tidak normal cenderung lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan yang memiliki siklus normal. Faktor dukungan keluarga sebagaimana ditemukan oleh Ningtyas dkk. (2021) dan Samputri serta Herdiani (2022) juga terbukti berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe, karena remaja putri yang mendapatkan pengingat dan dukungan dari orang tua cenderung lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet tersebut secara teratur setiap minggunya sesuai jadwal yang telah ditentukan oleh pihak sekolah maupun Puskesmas.

Secara fisiologis, mekanisme yang menjelaskan hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan penurunan risiko anemia dapat dipahami melalui peran zat besi dalam pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah. Ketika remaja putri

mengonsumsi tablet Fe secara teratur, tubuh akan memperoleh asupan zat besi yang cukup untuk menggantikan zat besi yang hilang akibat menstruasi, sehingga kadar hemoglobin dapat dipertahankan pada rentang normal. Namun, ketidakpatuhan yang tinggi pada banyak penelitian yang dikaji sebagian besar disebabkan oleh munculnya efek samping seperti mual, pusing, dan gangguan pencernaan setelah mengonsumsi tablet tersebut, sebagaimana ditemukan pada beberapa penelitian sebelumnya, sehingga remaja putri cenderung menghentikan konsumsi tablet secara sepihak tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan. Kondisi ini menegaskan pentingnya edukasi yang tidak hanya menyampaikan manfaat tablet Fe, tetapi juga cara mengatasi efek samping yang mungkin timbul agar tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe dapat lebih terjaga secara berkelanjutan di kemudian hari.

Temuan-temuan di atas memberikan implikasi praktis yang penting bagi berbagai pihak yang terlibat dalam upaya penanggulangan anemia pada remaja putri di Indonesia. Tenaga kesehatan di Puskesmas perlu meningkatkan intensitas penyuluhan dan konseling mengenai anemia serta cara mengatasi efek samping tablet Fe, pihak sekolah perlu berperan aktif dalam mengawasi dan mengingatkan siswinya untuk mengonsumsi tablet secara teratur, sementara orang tua perlu memberikan dukungan dan pengawasan di rumah agar kebiasaan mengonsumsi tablet Fe tersebut dapat menjadi lebih konsisten dan berkelanjutan. Adapun keterbatasan dalam penelitian *literature review* ini adalah terbatasnya jumlah jurnal yang dianalisis serta perbedaan metodologi antar penelitian yang dikaji, sehingga hasil sintesis ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan sepenuhnya untuk seluruh populasi remaja putri di Indonesia tanpa mempertimbangkan konteks lokal masing-masing daerah yang memiliki karakteristik sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda-beda satu sama lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap sepuluh jurnal utama, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan faktor yang paling konsisten berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, di mana peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe berperan dalam menurunkan risiko anemia. Sementara itu, hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia menunjukkan hasil yang bervariasi, sehingga pengetahuan perlu diikuti dengan perubahan perilaku nyata berupa kepatuhan konsumsi tablet Fe secara rutin agar upaya pencegahan anemia dapat berjalan optimal. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan keluarga perlu meningkatkan edukasi, pendampingan, serta pengawasan konsumsi tablet Fe pada remaja putri. Penelitian

selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan mempertimbangkan faktor lain seperti asupan gizi dan kondisi sosial ekonomi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, Y., & Budiman, I. A. (2022). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe terhadap kejadian anemia. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(2), 121–130. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i2.1560>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01), 1293–1298.
- Ningtyas, O., Ulfiana, E., & Yono, N. (2021). Hubungan pengetahuan tentang anemia dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMPN 01 Brondong Lamongan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 128–139. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1185>
- Pibriyanti, K., Habiba, A. B., & Luthfiya, L. (2024). Pengetahuan, sikap dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah sebagai faktor risiko kejadian anemia remaja putri. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 8(2), 119–132. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.20708>
- Putri, E. R., & Fitriani, R. J. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan status anemia. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.52364/sehati.v4i2.51>
- Rachmawati. (2026). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Yogyakarta. 10(1), 44–57.
- Ratnawati, A. E., & Safitri, D. (2022). Tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Riandini, S. I., Yuniarti, Y., Hipni, R., & Hapisah, H. (2025). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 2 Karang Intan wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1255–1261. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.230>
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 69–73. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.69-73>
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningsih, M. (2023). Compliance of iron supplementation and determinants among adolescent girls: A systematic review. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 37–48. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664>
- Siyami, A. S., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 80–86. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18844>

- Sri. (2026). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 2 Majene Kabupaten Majene. 9(2), 167-176.
- Suffara, I., Abdullah, A., Palupi, R., & Muharramah, A. (2026). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan anemia remaja putri. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 6(1), 4841-4846. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6529>
- Utami, A. P., & Sudaryanto, A. (2025). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 104-110. <https://doi.org/10.33757/jik.v9i1.1266>
- Zakiyyah, N., Rahayu, S., Wulandari, R., & Utami, I. T. (2025). Hubungan pengetahuan remaja dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di MTs Nurul Iman Sekincau Kabupaten Lampung Barat tahun 2024. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(1), 63-78. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i1.658>