

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG TABLET TAMBAH DARAH UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMAN 15 KOTA BEKASI

Aldhya Nadhira Lokanata¹, Nenny Hendajany², Dedy Agus Purwanto³, Taufiq Supriadi⁴, Amiruddin Setiawan⁵

Universitas Sangga Buana YPKP^{1,2} Universitas Islam Nusantara^{3,5} Universitas Pelita Harapan⁴

Email: aldhyanaaa@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 2 Bulan : Februari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Anemia is a global health problem commonly experienced by adolescent girls, with serious implications for reproductive health and future pregnancies. This study aims to describe adolescent girls' knowledge about Iron Supplement Tablets (TTD) in preventing anemia and reproductive health. This descriptive-analytic study was conducted at SMAN 15 Bekasi City with a sample of 50 female students selected by purposive random sampling. Data were collected through an online questionnaire and analyzed descriptively. Results showed that all respondents (100%) knew the definition of anemia, 94% knew that the main cause of anemia is lack of iron intake, and 100% knew anemia symptoms such as difficulty concentrating and frequent drowsiness. 100% knew iron-rich foods, and 96% agreed to consume iron supplements during menstruation. However, only 46% knew all the long-term impacts of anemia. Conclusion: Adolescent girls' knowledge about anemia and TTD is good, but understanding of long-term impacts still needs to be improved through more intensive education.</i></p> <p>Keyword: <i>Anemia, Iron Supplement Tablets, Adolescent Girls, Knowledge, Reproductive Health</i></p>
Abstrak	<p><i>Penelitian ini menganalisis implementasi nilai-nilai filosofis Pancasila dalam pendidikan masyarakat di PKBM Sampe Maju. Metode deskriptif kualitatif digunakan dengan data yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi yang melibatkan tutor dan siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Pancasila tercermin melalui praktik toleransi beragama, perilaku saling menghormati, interaksi inklusif, kolaborasi kelompok, pengambilan keputusan melalui musyawarah, dan perlakuan yang setara tanpa memandang perbedaan. PKBM tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan nonformal tetapi juga sebagai media pembentukan karakter. Penguatan pendidikan melalui kegiatan berbasis proyek direkomendasikan untuk memperdalam pemahaman nilai-nilai Pancasila dalam pendidikan masyarakat.</i></p>
Kata Kunci:	<p><i>Pancasila; PKBM; Pembentukan Karakter; Pendidikan Masyarakat; Pendidikan Nonformal</i></p>

A. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi masih menjadi beban kesehatan global yang signifikan, dengan dampak yang luas terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan hasil kesehatan jangka panjang.

Kelompok remaja putri merupakan populasi yang sangat rentan terhadap kondisi ini, terutama karena adanya peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan yang pesat, ditambah dengan kehilangan darah rutin melalui menstruasi setiap bulannya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, mengindikasikan bahwa hampir satu dari tiga remaja putri mengalami kondisi yang dapat mengganggu tumbuh kembang optimalnya.

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat akut, seperti gejala lemas, letih, lesu, dan penurunan konsentrasi belajar, tetapi juga memiliki implikasi kesehatan reproduksi yang serius di masa depan. Remaja putri yang anemia berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi obstetrik saat hamil kelak, seperti persalinan prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan peningkatan morbiditas serta mortalitas maternal. Dengan demikian, pencegahan anemia sejak masa remaja bukan hanya upaya meningkatkan kualitas hidup saat ini, melainkan juga investasi kesehatan bagi generasi berikutnya.

Menyadari urgensi masalah ini, pemerintah Indonesia telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri dan wanita usia subur sebagai strategi intervensi gizi spesifik. TTD umumnya mengandung zat besi dan asam folat yang esensial untuk sintesis hemoglobin dan pencegahan anemia. Namun, efektivitas program ini sangat bergantung pada dua faktor kunci yaitu, pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya TTD dan kepatuhan dalam mengonsumsinya sesuai protokol. Tanpa pemahaman yang baik tentang manfaat, cara konsumsi, dan risiko jika diabaikan, program distribusi TTD berpotensi tidak mencapai hasil yang diharapkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara spesifik gambaran pengetahuan remaja putri mengenai Tablet Tambah Darah dalam konteks pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi. Studi ini difokuskan pada siswi SMAN 15 Kota Bekasi sebagai salah satu sekolah dalam cakupan program UPTD Puskesmas Ciketing Udik. Dengan memahami tingkat dan area pengetahuan yang masih perlu ditingkatkan, diharapkan dapat dirumuskan rekomendasi edukasi dan intervensi yang lebih tepat sasaran, sehingga kontribusi program TTD dalam menekan angka anemia dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri dapat dioptimalkan.

KAJIAN TEORI

1. Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri

Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin (Hb) di bawah nilai normal yang telah ditetapkan, yang dapat mengakibatkan penurunan kapasitas darah dalam

mengangkut oksigen (Camaschella, 2019). Anemia defisiensi besi adalah tipe anemia yang paling banyak ditemui secara global, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan, asupan, dan kehilangan zat besi tubuh (Lopez et al., 2016).

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan karena mengalami peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan pesat (Lopez et al., 2016), sekaligus mengalami kehilangan zat besi rutin melalui darah menstruasi. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%. Kondisi ini diperparah oleh asupan makanan kaya zat besi yang seringkali tidak mencukupi dan kualitas gizi yang belum optimal (Husada & Arianti, 2022). Dampak anemia pada remaja putri bersifat multidimensi, mulai dari penurunan fungsi kognitif, konsentrasi belajar, dan kebugaran fisik, hingga risiko jangka panjang berupa komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur dan berat bayi lahir rendah di masa dewasa (Stoffel et al., 2020).

2. Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai Intervensi Pencegahan

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplementasi zat besi yang diakui secara global sebagai intervensi efektif dan efisien untuk mencegah serta menangani anemia defisiensi besi, khususnya pada kelompok berisiko tinggi seperti remaja putri dan wanita usia subur. Di Indonesia, program pemberian TTD kepada remaja putri di sekolah merupakan bagian dari upaya nasional yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 Tahun 2014.

Dosis dan regimen yang direkomendasikan oleh WHO dan diadopsi oleh program nasional adalah pemberian 1 tablet per minggu sepanjang tahun, dengan tambahan 1 tablet per hari selama 10 hari pada periode menstruasi. Tablet umumnya mengandung 60 mg besi elemental (dalam bentuk ferrous sulfate) dan 0.25 mg asam folat. Efektivitas suplementasi ini sangat bergantung pada kepatuhan (*compliance*) dalam mengonsumsi tablet sesuai jadwal (Jayadi et al., 2021). Namun, tantangan umum yang dihadapi meliputi efek samping gastrointestinal (seperti mual dan konstipasi) yang dapat menurunkan motivasi konsumsi (Pasricha et al., 2021), serta pengetahuan yang terbatas mengenai manfaat dan pentingnya TTD (Masfufah et al., 2022).

3. Pengetahuan sebagai Determinan Perilaku Kesehatan

Pengetahuan merupakan domain fundamental yang memengaruhi sikap dan akhirnya tindakan (*practice*) seseorang dalam bidang kesehatan (Green & Kreuter, 2005). Dalam konteks pencegahan anemia, pengetahuan remaja putri tentang definisi, penyebab, gejala, cara pencegahan (termasuk peran TTD), dan dampak jangka panjang anemia merupakan

prasyarat untuk membentuk sikap positif dan mendorong kepatuhan dalam mengonsumsi TTD secara rutin (Masfufah et al., 2022).

Teori Health Belief Model (Rosenstock, 1974) menjelaskan bahwa seseorang akan lebih mungkin melakukan tindakan pencegahan (seperti mengonsumsi TTD) jika mereka: (1) merasa rentan terhadap suatu penyakit (anemia), (2) percaya bahwa penyakit tersebut memiliki konsekuensi serius, (3) yakin bahwa tindakan pencegahan tersebut efektif dan manfaatnya melebihi hambatannya, dan (4) mendapat pemicu (*cue to action*), seperti edukasi dari tenaga kesehatan atau guru. Oleh karena itu, mengukur tingkat pengetahuan merupakan langkah awal kritis untuk mengidentifikasi celah yang perlu diisi melalui pendidikan kesehatan, guna membentuk persepsi yang benar dan mendorong perilaku yang diinginkan.

4. Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Kesehatan reproduksi, sebagaimana didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009, adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, bukan hanya bebas dari penyakit, yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Pada remaja putri, kesehatan reproduksi yang baik mencakup pemahaman tentang siklus menstruasi, kebutuhan gizi khusus (termasuk zat besi), serta persiapan untuk kehamilan yang sehat di masa depan (Mayasari et al., 2021).

Anemia defisiensi besi secara langsung mengancam kesehatan reproduksi. Zat besi merupakan komponen penting dalam sintesis hemoglobin, yang membawa oksigen ke seluruh jaringan, termasuk organ reproduksi. Defisiensi dapat mengganggu proses ovulasi dan kualitas endometrium, serta meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan (Camaschella, 2019). Dengan demikian, pencegahan anemia melalui suplementasi TTD dan edukasi gizi bukan hanya program penanggulangan masalah gizi, tetapi juga investasi fundamental untuk kesehatan reproduksi berkelanjutan dan kualitas generasi mendatang (Oktafia & Indriastuti, 2022).

Berdasarkan kerangka teori di atas, penelitian ini akan menganalisis gambaran pengetahuan remaja putri sebagai fondasi utama dalam membangun kepatuhan terhadap program TTD, yang pada akhirnya diharapkan dapat berkontribusi pada pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan reproduksi mereka.

B. METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian dan Desain

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-*

sectional, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang Tablet Tambah Darah (TTD) untuk pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi pada satu waktu pengukuran tertentu. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi dan menganalisis variabel-variabel terkait pengetahuan tanpa memanipulasi kondisi subjek penelitian.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di SMAN 15 Kota Bekasi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan salah satu sasaran program pemberian TTD dalam cakupan wilayah kerja UPTD Puskesmas Ciketing Udik, sehingga memiliki relevansi langsung dengan konteks program yang sedang berjalan.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 15 Kota Bekasi yang berjumlah 757 orang. Sampel penelitian diambil sebanyak 50 orang dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Penarikan sampel dilakukan secara bertahap: pertama, menentukan kriteria inklusi, kemudian memilih responden yang memenuhi kriteria secara acak dari daftar siswi yang tersedia.

Kriteria inklusi sampel meliputi:

- Siswi berusia 14–17 tahun,
- Telah mengalami menstruasi,
- Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan,
- Aktif bersekolah di SMAN 15 Kota Bekasi pada saat penelitian.

Kriteria eksklusi meliputi:

- Siswi yang tidak hadir saat pengumpulan data,
- Mengisi kuesioner tidak lengkap.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

- Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang dibuat dengan *Google Form*.

Kuesioner terdiri dari dua bagian:

- Data demografi (usia, kelas, usia pertama menstruasi),
- Pengetahuan tentang anemia dan TTD, yang terbagi ke dalam 4 domain:
 - Pengetahuan dasar anemia (2 butir),
 - Gejala anemia (2 butir),
 - Pencegahan anemia melalui makanan dan suplementasi (2 butir),
 - Dampak anemia jangka panjang (2 butir).

Total terdapat 8 pertanyaan pilihan ganda dengan satu jawaban benar. Kuesioner telah diuji validitas isi oleh ahli (pembimbing) dan diuji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,649, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang dapat diterima untuk penelitian eksploratif.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan tautan kuesioner melalui guru dan perwakilan kelas. Responden mengisi kuesioner secara mandiri di bawah pengawasan peneliti dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dan kesukarelaan.

4. Analisis Data

Data yang terkumpul diolah dan dianalisis secara statistik deskriptif menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel*. Analisis dilakukan dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel pengetahuan. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk mempermudah interpretasi gambaran umum pengetahuan responden. Tidak dilakukan analisis inferensial karena tujuan penelitian adalah pemaparan deskriptif, bukan pengujian hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi dan pengalaman subjek secara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari empat informan, yaitu tiga anak didik dan satu tutor di PKBM. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi.

Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan daftar pertanyaan terbuka yang difokuskan untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman belajar dan peran tutor. Dokumentasi berupa rekaman, catatan lapangan, dan dokumen pendukung lainnya turut digunakan untuk memperkuat data.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap: reduksi data yang bertujuan menyaring data relevan dan penting, penyajian data yang mengorganisasi hasil wawancara dan dokumentasi dalam bentuk narasi deskriptif, serta penarikan kesimpulan yang merumuskan makna dan pola dari data yang telah disajikan.

Untuk memastikan validitas data, penelitian menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari ketiga anak didik dan satu tutor serta data dokumentasi, sehingga menghasilkan temuan yang kredibel dan akurat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 siswi SMAN 15 Kota Bekasi yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden menunjukkan distribusi usia mayoritas pada kelompok 16 tahun (60%), diikuti usia 15 tahun (20%) dan 17 tahun (18%). Sebanyak 54% responden berasal dari kelas X, sementara 46% dari kelas XI. Data awal menstruasi (*menarche*) menunjukkan pola yang umum, dengan 46% responden mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun, dan 28% pada usia 13 tahun. Karakteristik ini mencerminkan sampel yang representatif untuk menilai pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan TTD pada fase pertengahan hingga akhir remaja.

Tabel 4.1 Karakteristik Demografi Responden (n=50)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	14 tahun	1	2%
	15 tahun	10	20%
	16 tahun	30	60%
	17 tahun	9	18%
Kelas	X	27	54%
	XI	23	46%
Usia <i>Menarche</i>	10 tahun	3	6%
	11 tahun	8	16%
	12 tahun	23	46%
	13 tahun	14	28%
	14 tahun	2	4%

Sumber: Diolah Peneliti, 2026

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dan TTD

Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat pengetahuan responden pada empat domain yang diukur.

2.1 Pengetahuan Dasar Anemia

Pada domain pengetahuan dasar anemia, seluruh responden (100%) mampu mendefinisikan anemia secara benar sebagai "penyakit kekurangan darah". Namun, ketika ditanya penyebab utama anemia pada remaja putri, sebanyak 94% menjawab benar dengan pilihan "kurang asupan zat besi", sementara 6% responden menjawab "kurang makan sayur dan buah". Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman konseptual tentang anemia sudah baik, masih ada sebagian kecil responden yang belum sepenuhnya memahami etiologi spesifik anemia defisiensi besi.

2.2 Pengetahuan tentang Gejala Anemia

Dalam mengenali gejala anemia, 76% responden mampu mengidentifikasi semua gejala yang umum (lemas, pusing, dan kulit pucat). Namun, ketika ditanya secara spesifik apakah "sulit berkonsentrasi dan sering mengantuk" termasuk gejala anemia, semua responden (100%) menjawab benar. Disparitas ini mengindikasikan bahwa gejala yang lebih umum dan mudah diamati (seperti lemas dan pucat) sudah dikenal baik, namun gejala nonspesifik seperti gangguan kognitif mungkin memerlukan penekanan lebih dalam edukasi.

2.3 Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia

Pengetahuan mengenai pencegahan anemia melalui asupan makanan menunjukkan hasil yang sangat baik, dengan 100% responden mengetahui bahwa makanan seperti bayam, daging merah, dan kacang-kacangan kaya akan zat besi. Dalam hal suplementasi, 96% responden menyadari pentingnya konsumsi suplemen zat besi selama menstruasi, sementara 4% masih menjawab "tidak". Hal ini mencerminkan penerimaan yang tinggi terhadap program TTD, meskipun masih ada sedikit resistensi atau kurangnya informasi.

2.4 Pengetahuan tentang Dampak Jangka Panjang Anemia

Domain pengetahuan tentang dampak jangka panjang anemia menunjukkan tingkat pemahaman yang paling rendah. Hanya 46% responden yang mengetahui bahwa semua pilihan jawaban (gangguan pertumbuhan, penurunan performa akademik, dan masalah kesehatan saat hamil dan melahirkan) merupakan dampak anemia. Sebanyak 52% responden hanya mengidentifikasi "masalah kesehatan saat hamil dan melahirkan" sebagai dampak utama, sementara 2% hanya memilih "gangguan pertumbuhan". Ini menunjukkan bahwa

meskipun dampak maternal sudah cukup dipahami, pemahaman tentang dampak komprehensif anemia masih perlu ditingkatkan.

2.5 Distribusi Pengetahuan Responden berdasarkan Domain (n=50)

Domain Pengetahuan	Pertanyaan	Jawaban Benar	Persentase (%)
Dasar Anemia	Definisi anemia	50	100%
	Penyebab utama anemia	47	94%
Gejala Anemia	Mengenali gejala umum	38	76%
	Gejala sulit konsentrasi	50	100%
Pencegahan Anemia	Makanan kaya zat besi	50	100%
	Perlunya suplemen saat menstruasi	48	96%
Dampak Anemia	Dampak jangka panjang	23	46%

Sumber: Diolah Peneliti, 2026

3. Pembahasan

3.1 Pengetahuan Dasar Anemia dan Relevansinya dengan Program TTD

Tingginya tingkat pengetahuan tentang definisi anemia (100%) dan penyebabnya (94%) menunjukkan keberhasilan program edukasi kesehatan dasar di sekolah maupun lingkungan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Masfufah et al. (2022) yang melaporkan bahwa remaja putri di wilayah perkotaan memiliki pemahaman dasar yang baik tentang anemia. Namun, fakta bahwa 6% responden masih mengaitkan penyebab anemia hanya dengan kurang sayur dan buah mengindikasikan perlunya penyempurnaan materi edukasi yang lebih spesifik mengenai peran zat besi sebagai mikronutrien kunci.

3.2 Pemahaman Gejala: Antara yang Kasat Mata dan Tidak

Meskipun semua responden mengenali gejala kognitif (sulit konsentrasi dan mengantuk), hanya 76% yang mengenali seluruh gejala fisik anemia. Ini mungkin disebabkan oleh gejala fisik seperti pucat dan lemas sering dianggap sebagai kondisi normal atau kelelahan biasa oleh remaja. Camaschella (2019) mencatat bahwa gejala anemia seringkali

tidak spesifik dan mudah diabaikan, terutama pada remaja yang memiliki aktivitas padat. Oleh karena itu, edukasi perlu menekankan bahwa gejala-gejala tersebut dapat menjadi indikator anemia yang memerlukan intervensi.

3.3 Penerimaan terhadap TTD dan Implikasi Program

Tingkat penerimaan yang tinggi terhadap suplementasi zat besi selama menstruasi (96%) merupakan indikator positif untuk keberlanjutan program TTD. Jayadi et al. (2021) menyatakan bahwa pengetahuan yang baik tentang manfaat suplementasi berkorelasi dengan kepatuhan yang lebih tinggi. Namun, 4% yang masih menjawab "tidak" mungkin dipengaruhi oleh faktor seperti stigma, efek samping, atau kurangnya motivasi. Pasricha et al. (2021) mencatat bahwa efek samping gastrointestinal menjadi hambatan utama kepatuhan konsumsi TTD.

3.4 Dampak Jangka Panjang: Celah dalam Perspektif Kesehatan Reproduksi

Rendahnya pemahaman tentang dampak komprehensif anemia (hanya 46% yang menjawab lengkap) mencerminkan kurangnya perspektif jangka panjang dalam edukasi kesehatan reproduksi. Mayoritas responden (52%) hanya mengaitkan anemia dengan risiko kehamilan di masa depan, tetapi tidak dengan dampak langsung seperti gangguan pertumbuhan dan penurunan prestasi akademik. Oktafia & Indriastuti (2022) menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi pada remaja harus holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, dan psikososial.

3.5 Implikasi untuk Penguatan Program Kesehatan Sekolah

Temuan penelitian ini mendukung pentingnya pengintegrasian materi pencegahan anemia ke dalam kurikulum kesehatan sekolah, dengan fokus pada:

- Penjelasan yang lebih mendalam tentang etiologi spesifik anemia defisiensi besi,
- Edukasi tentang gejala yang sering diabaikan,
- Penekanan pada dampak jangka panjang yang komprehensif, termasuk aspek kognitif dan pertumbuhan,
- Strategi untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD, seperti pengaturan waktu konsumsi untuk mengurangi efek samping.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Namun, temuan ini memberikan dasar empiris untuk pengembangan intervensi edukasi yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan nyata remaja putri.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran pengetahuan remaja putri tentang Tablet Tambah Darah (TTD) untuk pencegahan anemia dan kesehatan reproduksi di SMAN 15 Kota Bekasi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dasar-dasar anemia dan pencegahan melalui asupan makanan sudah sangat baik. Semua responden (100%) mengetahui definisi anemia dan makanan kaya zat besi, sementara 94% mengetahui penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi gizi dasar di sekolah dan lingkungan telah memberikan hasil yang positif.
- Pengetahuan tentang gejala anemia menunjukkan pola yang berbeda. Meskipun semua responden (100%) mengenali gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi dan mengantuk sebagai gejala anemia, hanya 76% yang mampu mengidentifikasi semua gejala fisik yang umum (lemas, pusing, kulit pucat). Hal ini mengindikasikan bahwa gejala fisik yang lebih kasat mata mungkin dianggap sebagai kondisi normal oleh sebagian remaja putri.
- Penerimaan terhadap program TTD cukup tinggi, namun masih perlu optimalisasi. Sebanyak 96% responden menyadari pentingnya konsumsi suplemen zat besi selama menstruasi, menunjukkan dukungan yang kuat terhadap program TTD. Namun, 4% yang masih menjawab "tidak" mengindikasikan adanya ruang untuk peningkatan pemahaman tentang manfaat TTD.
- Pemahaman tentang dampak jangka panjang anemia masih terbatas dan belum komprehensif. Hanya 46% responden yang memahami secara utuh semua dampak jangka panjang anemia, termasuk gangguan pertumbuhan, penurunan performa akademik, dan risiko kesehatan saat hamil dan melahirkan. Sebagian besar (52%) hanya mengaitkan anemia dengan risiko kehamilan di masa depan, menunjukkan kurangnya perspektif holistik tentang konsekuensi anemia.
- Diperlukan penguatan program edukasi kesehatan reproduksi yang lebih terintegrasi dan komprehensif. Temuan ini menegaskan pentingnya materi edukasi yang tidak hanya fokus pada aspek dasar anemia dan TTD, tetapi juga mencakup pemahaman tentang dampak jangka panjang yang luas, strategi peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, dan pendekatan untuk mengatasi hambatan psikososial dalam program suplementasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Camaschella, C. (2019). Iron Deficiency. *Blood, The Journal of the American Society of Hematology*, 133(1), 30–39. Retrieved from <https://ashpublications.org/blood/article-abstract/133/1/30/6613>
- Husada, R. F. A. Stik. B., & Arianti, C. D. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Kelas XII SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 8(2), 123–130. <https://doi.org/10.37848/jurnal.v8i2.167>
- Jayadi, Y. I., Palangkei, A. S. I. A., & Warahmah, J. F. (2021). Evaluasi Pemberian Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri Wilayah Puskesmas Binamu Kota. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 168–175. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.455>
- Lopez, A., Cacoub, P., Macdougall, I. C., & Peyrin-Biroulet, L. (2016). Iron Deficiency Anaemia. *The Lancet*, 387(10021), 907–916. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60865-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60865-0)
- Masfufah, M., Kandarina, I., & Padmawati, R. S. (2022). Penerimaan Remaja Putri Terhadap Tablet Tambah Darah di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 145–151. <https://doi.org/10.22146/ijcn.37031>
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Gerakan Peduli Sehat Reproduksi Wanita (GELIS P-SAN) Sebagai Upaya Pemberdayaan Deteksi Dini Kesehatan Reproduksi Wanita di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(5), 1443–1449. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.584>
- Pasricha, S.-R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, D. W. (2021). Iron Deficiency. *The Lancet*, 397(10270), 233–248. Retrieved from [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32594-0/abstract?rss=yes](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32594-0/abstract?rss=yes)
- Rosenstock, I. M. (1974). The Health Belief Model and Preventive Health Behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 354–386. <https://doi.org/10.1177/109019817400200405>
- Stoffel, N. U., Zeder, C., Brittenham, G. M., Moretti, D., & Zimmermann, M. B. (2020). Iron Absorption from Supplements Is Greater with Alternate Day Than With Consecutive Day Dosing In Iron-Deficient Anemic Women. *Haematologica*, 105(5), 1232–1239. <https://doi.org/10.3324/haematol.2019.220830>