



PENGETAHUAN REMAJA TENTANG TABLET TAMBAH DARAH DENGAN PENGGUNAAN TABLET TAMBAH DARAH DI MAN 1 TUBAN

**Karina Sasla Bila Putri¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana N³, Binti
Yunariyah⁴**

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban Poltekkes Kemenkes
Surabaya

Email Korespondensi: karinasalsa9910@gmail.com

ABSTRAK

Anemia dikategorikan sebagai salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada kelompok remaja putri. Permasalahan yang kerap dihadapi oleh kelompok remaja dengan penggunaan tablet tambah darah secara konsisten hingga saat ini masih belum sepenuhnya diterapkan oleh kalangan remaja. Risiko terjadinya anemia dapat ditekan dengan melalui pemberian dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan remaja mengenai Tablet Tambah Darah dengan penggunaannya di MAN 1 Tuban. Metode : Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan melalui pendekatan *cross-sectional*. Penelitian melibatkan populasi sebanyak 230 siswi kelas XI MAN 1 Tuban, yang kemudian disaring menjadi 146 responden sebagai sampel dengan melalui teknik *simple random sampling*. Hasil : Data penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan serta perilaku dalam penggunaan Tablet tambah darah pada sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban berada dalam kategori baik. Hasil analisis bivariat turut mengonfirmasi bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan ($p\text{-value} < 0,04$). Kesimpulan : Pengetahuan remaja putri mengenai tablet tambah darah (TTD) memiliki hubungan searah dengan penggunaan TTD tersebut. Berdasarkan hal tersebut, penguatan edukasi serta promosi kesehatan terkait TTD menjadi langkah yang penting dalam mengoptimalkan tingkat kepatuhan konsumsinya.

Kata Kunci : Pengetahuan Remaja, Tablet Tambah Darah, Penggunaan

ABSTRACT

Anemia is classified as one of the most common health conditions among adolescent girls. A common challenge faced by adolescents is the inconsistent use of iron supplements, a practice that has yet to be fully adopted by this age group. The risk of anemia can be reduced through the regular administration and consumption of iron supplements. Objective: This study aims to determine the relationship between adolescents' knowledge of iron supplements and their use at MAN 1 Tuban. Methods: The design of this study employed a correlational method using a cross-sectional approach. The study involved a population of 230 female students in the 11th grade at MAN 1 Tuban, who were then selected as a sample of 146 respondents using simple random sampling. Results: The data from this study indicate that the level of knowledge

and behavior regarding the use of iron supplements among the majority of adolescents at MAN 1 Tuban falls into the “good” category. The results of the bivariate analysis also confirm that these two variables are significantly correlated ($p\text{-value} < 0.04$). Conclusion: Adolescent girls’ knowledge of iron supplements is positively correlated with their use of these supplements. Based on this, strengthening education and health promotion regarding iron supplements is an important step in optimizing adherence to their use.

Keywords: Knowledge, Adolescent Girls, Iron Supplement Tablets, Iron Supplement Tablet Use, Anemia.

PENDAHULUAN

Berdasarkan dari ketentuan Kementerian Kesehatan (2020), Tablet Tambah Darah (TTD) diformulasikan sebagai asupan suplemen 60 mg zat besi elemental dan 400 mcg asam folat. Program intervensi pada TTD ini ditujukan untuk mengoptimalkan kecukupan nutrisi remaja putri, serta meminimalkan risiko anemia, sekaligus menguatkan simpanan zat besi tubuh sebagai upaya strategis pencegahan stunting secara berkelanjutan. Adapun standar dosis yang dianjurkan bagi remaja putri adalah 60 mg elemental, yang dapat disuplai menggunakan variasi senyawa fero seperti fero sulfat, fero fumarat, maupun fero glukonat. Sikap konsumsi tablet tambah darah (TTD) ialah sesuatu wujud aksi yang dicoba anak remaja dalam upaya kurangi resiko terdapatnya anemia serta wujud permasalahan kesehatan lain pada anak muda. Mengonsumsi zat besi yang lumayan mempunyai guna tingkatkan pembuatan hemoglobin

Menurut data WHO (World Health Organization) negara Asia selatan mencakup program WIFAS (weekly iron-folic-acid supplementation) cakupan WIFAS pada tahun 2022, tingkat capaian berada dikisaran 10 hingga 15%, lalu mengalami peningkatan pada cakupan WIFAS ditahun 2023 sebanyak 30-45 %, peningkatan tersebut terjadi karena adanya Program di sekolah & puskesmas, peningkatan signifikan lewat edukasi budaya. Berdasarkan dari data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terjadi lonjakan yang cukup berarti dalam penyaluran Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri. Tren kenaikan ini terlihat dari proporsi penerimaan TTD yang semakin bertambah secara konsisten, yakni berawal dari 31,3% pada 2021, melonjak ke angka 50% pada 2022, hingga menyentuh 78,9% pada 2023.

Minimnya pengetahuan remaja terhadap keutamaan tablet tambah darah menjadi salah satu alasan utama mereka untuk tidak mengonsumsi (TTD), sehingga menjadi salah satu faktor yang memicu masalah kesehatan terhadap individu. Mayoritas remaja menganggap TTD hanya berkhasiat saat menstruasi untuk menggantikan darah yang hilang. Padahal, suplementasi TTD dapat sangat efektif untuk mencegah sekaligus meminimalkan risiko terjadinya anemia. Konsumsi TTD yang teratur tidak hanya menjaga stamina fisik agar remaja tetap bertenaga, fokus, dan tidak pucat, tetapi juga berperan penting dalam mempersiapkan kondisi tubuh yang optimal sejak dini. yang akan selalu mendukung kesehatan saat hamil maupun melahirkan.

Intervensi dengan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat terbukti efektif dalam menanggulangi anemia dikalangan remaja putri. Program edukasi dan pembagian TTD ini bertujuan untuk memenuhi kecukupan zat besi harian ketika asupan dari gizi makanan belum tercapai secara maksimal. Berpijak dari kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan remaja terhadap TTD dengan penggunaan Tablet tambah darah (TTD) di MAN 1 Tuban.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan korelasional dimana seluruh responden penelitian ini adalah remaja perempuan kelas XI di MAN 1 Tuban Tahun Ajaran 2025/2026 dengan jumlah sampel 146 remaja. Teknik *simple random sampling*

diterapkan dalam penelitian ini untuk menentukan sampel yang akan diuji. Variabel yang diukur terdiri atas pengetahuan tentang Tablet Tambah Darah (TTD) dengan penggunaannya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja yang berdasarkan Umur di MAN 1 Tuban April 2026

Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
15 Tahun	2	1,4%
16 Tahun	27	18,5%
17 Tahun	104	71,2%
18 Tahun	13	8,9%
Total	146	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar (71,2%) remaja di man 1 tuban berusia 17 tahun.

Tabel 4.2 Pengetahuan Remaja tentang Tablet Tambah Darah di MAN 1 Tuban Bulan April 2026

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Baik	80	54.8 %
Cukup	40	27.4 %
Kurang	26	17.8 %
Total	146	100 %

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar (54,8%) remaja di man 1 tuban memiliki pengetahuan terhadap tablet tambah darah dengan kategori baik.

Tabel 4.3 Penggunaan Tablet Tambah Darah Pada Remaja Di Man 1 Tuban Bulan April 2026

Penggunaan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Selalu	7	4,8%
Sering	21	14,4%
Kadang-kadang	41	28,1%
Tidak pernah	77	52,7%
Total	146	100%

Berdasarkan data pada Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar (52.7%) remaja di man 1 tuban tidak pernah menggunakan Tablet Tambah Darah

Tabel 4.4 Analisis Hubungan Pengetahuan Tablet Tambah Darah Dengan Penggunaan Tablet Tambah Darah Pada Reamaja di MAN 1 Tuban Bulan April 2026

Pengetahuan	Penggunaan Tablet Tambah Darah									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	6	7,5%	15	18,8%	26	32,2%	33	41,2%	80	100%
Cukup	1	2,5%	2	5,0%	14	35,0%	23	57,5%	40	100%
Kurang	0	0,0%	4	15,4%	1	3,8%	21	80,8%	26	100%
Total	7	4,8%	21	14,4%	41	28,1%	77	52,7%	146	100%
Uji <i>Chi-Square</i> pada 146 responden (N=146), diperoleh nilai signifikansi (<i>p-value</i>) 0,004 dengan ($p < 0,05$).										

Data pada Tabel 4.4 mengindikasikan bahwa sebagian besar responden, yakni sebesar 41,2% remaja, berada dalam kategori tingkat pengetahuan yang baik mengenai tablet tambah darah dan hampir seluruhnya (80,8%) remaja tidak pernah menggunakan tablet tambah darah. Melalui uji statistik *Chi-Square*, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,004, dimana angka ini berada dibawah batas signifikansi *p-value* 0,05. Temuan ini membuktikan bahwa H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang tablet penambah darah dan penggunaan tablet tambah di MAN 1 Tuban.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban mempunyai pengetahuan terhadap tablet tambah darah berada dalam kategori baik. Tingkat Pengetahuan seseorang ditentukan oleh beberapa faktor utama, yang meliputi aspek pendidikan, akses informasi, latar belakang budaya, serta nilai-nilai keagamaan, dan pengalaman.

Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa remaja di Man 1 Tuban tidak pernah menggunakan tablet tambah darah Penggunaan suatu produk kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan kesadaran individu terhadap manfaat kesehatan. Dalam penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD), pengetahuan yang mendalam mengenai cara pencegahan anemia dan keutamaan TTD mendorong kesadaran remaja terhadap penggunaan Tablet Tambah Darah.

Sejalan dengan studi terdahulu, berdasarkan hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengetahuan pada sebagian besar remaja ada pada kategori baik. Maka dari itu, sosialisasi dan edukasi kesehatan yang berkesinambungan di lingkungan sekolah sangat penting dilakukan agar pengetahuan remaja terkait manfaat penggunaan Tablet Tambah Darah untuk kehidupan di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai pengetahuan serta penggunaan Tablet Tambah Darah di kalangan siswa MAN 1 Tuban menghasilkan beberapa poin kesimpulan, yaitu:

1. Sebagian besar remaja yang ada di MAN 1 Tuban mempunyai pengetahuan dalam kategori baik mengenai tablet tambah darah.

2. Sebagian besar remaja di MAN 1 tidak pernah menggunakan Tablet Tambah Darah (TTD)
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan mengenai Tablet Tambah Darah (TTD) dan penggunaan Tablet Tambah Darah (TTD) remaja di MAN 1 Tuban

SARAN

1. Remaja putri bisa meningkatkan pengetahuan mengenai Tablet Tambah Darah dengan aktif mencari informasi dari sumber yang terpercaya, seperti website resmi Kementerian Kesehatan, media edukasi kesehatan, penyuluhan yang diberikan petugas kesehatan, serta media informasi sekolah
2. Sarankan untuk remaja putri agar mulai mengonsumsi TTD sesuai anjuran petugas kesehatan atau program sekolah, khususnya pada remaja perempuan dimana rentan mengalami anemia yang disebabkan dengan hilangnya darah selama masa menstruasi. Saran jika ingin mengonsumsi harus di buatkan jadwal Bersama teman sebaya untuk saling mengingatkan satu sama lain jika waktunya minum obat
3. Institusi pendidikan SMA bisa menjalin kerja sama dengan Dinas Kesehatan maupun pihak puskesmas setempat dalam menyelenggarakan program edukasi kesehatan mengenai anemia

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S., Sahar, J., & Hastono, S. P. (2022). Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Wanita Usia Subur di Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional*
- Alfiah, E. et al. (2020) Coverage and Adherence of Weekly Iron Folic Acid Supplementation among School Going Adolescent Girls in Indonesia *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66(Supplement), pp. S118–S121. Available at: <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S118>.
- Alem, A. Z., Efendi, F., McKenna, L., dkk. (2023). Prevalence and factors associated with anemia in women of reproductive age across low- and middle-income countries based on national data. *Scientific Reports*, 13(1), 1–13.
- Arma, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat Anemia gizi terutama yang merupakan kelainan gizi di SMPN 36 Semarang. *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), 25–36.
- Adolph, J. E., Fleischhack, G., dkk (2021). Systemic Chemotherapy of Pediatric Recurrent Ependymomas: Results From the German HIT-REZ Studies. *Journal of Neuro-Oncology*, 155(2), 193–202. <https://doi.org/10.1007/s11060-021-03867-8>
- Adolph, R. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi obat tablet tambah darah pada remaja putri di SMAIT UKHUWAH Banjarmasin. Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin. *Kebutuhan Gizi Pada Remaja*. 1–23.
- Anggraeni, T., Setiaji, B., Irianto, S. E., & Budiati, E. (2025). Analisis Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja di SMP Negeri 1 Kepahiang. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu 14(1), 19–28.
- Anggraini, D., Munawaroh, M., & Helmizar, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap

- Terhadap Status Anemia Pada Remaja Perempuan Di Man 1 Padang Tahun 2024. *Nusantara Hasana Journal*, 4(12), 98–110. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i12.1436>
- Collins, J., Maughan, R. J., Gleeson, M., dkk (2021). UEFA Expert Group Statement on Nutrition in Elite Football: Current Evidence to Inform Practical Recommendations and Guide Future Research. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 416. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101961>.
- Hardianti, R. N., & Nikma, N. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Siswi Sma 5 Kota Ternate. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 93–102.
- Haerani, Riedha, Alfiana. 2021. Gambaran perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah di SMK An-Nuriyah Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif HidayatullahJamilah. (2021). Materi Himpunan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Helmyati, S., Syarif, C. A., Rizana, N. A., dkk, D. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 50–61. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairunnisa, K., Flora, R., Idris, H., Nurlaili, N., & Ikhsan, I. (2020). Pemanfaatan UKS dalam Pencegahan Anemia pada Anak Sekolah Dasar di Daerah Endemik Malaria. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.47741>
- MBA - Finanzas Especialidad. (2020). Evaluasi program pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Jakarta Timur. Program Studi Gizi Universitas Binawan. *Finanzas Especialidad. Ceupe*.
- Njar Nurrohmah, Indarwati2; Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami 3. (2026). Studi kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Kota Surakarta. *Studi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Kota Surakarta*, 17(1), 26–36.
- Notoatmodjo. (2021). Hubungan pengetahuan dan dukungan guru dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di SMAN 4 Tana Toraja. Definisi pada tingkat pengetahuan. 1–23.
- Nua, A., & Yani, A. (2025). Anemia Pada Perempuan Dan Remaja Putri Tinjauan Multidimensional Atas Determinan Gizi, Sosial Dan Ekonomi Di Berbagai Konteks Global : Literature Review. 9, 4186–4201.
- Nursalam. (2020). Hubungan pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 5)* (5th ed.). Salemba Medika.
- Rosyida, D. A. C. (2020). Effectiveness of Menstrual Calender Application to Adolescent Girl Behavior in District Gunung Anyar Tambak City of Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 19–24. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5278>
- Simatupang, S., & Widiyarti, S. H. (2024). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Anemia Remaja di SMPN 1 Parongpong. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1567–1576. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14273>
- Sugiyono. (2022). *Factor associated with consumption of blood supplement tablets in adolescent girls. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukma, A. A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Anaemia Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri SMAN 3 Siak Hulu. UIN Suska Riau.
- Surtimanah, T., & Irfan Nafis Sjamsuddin, I. (2025). Determinan Perilaku Minum Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Menurut *Health Belief Model*: Studi Kualitatif. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.47034/ppk.v7i1.1087>

- Wati, E., Sistiarani, C., & Rahardjo, S. (2023). Diet behavior and consumption of iron inhibitors: Incidence anemia in adolescent girls. *Journal of Public Health in Africa*, 14(12), 6. <https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2593>
- Wicaksono, A. (2022). Anaemia. Diakses pada tanggal 14 Mei 22.57 WIB dilaman website resmi <https://www.who.int/news/item/12-05-2023-who-calls-for-accelerated-action-to-reduce-anaemia>. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pengantar Ringkas)*. Penerbit Garudhawaca.
- Yulianti, Herdhianta, Ediyono. 2023. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di Kota Bandung. Universitas Sebelas Maret
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. H. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research and Development (R n D)*. Yayasan Pondok Pesantren Al-Mawaddah Warrahmah.