

BODY IMAGE KNOWLEDGE FE CONSUMPTION AND ADOLESCENT ANEMIA

Anggun Cahyati¹, Ajib Jayadi², Hidayatusy Syukrina Puteri³

Correspondensi e-mail: jurnal.kesehatan@gmail.com

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

ABSTRACT

Anemia is one of the most common nutritional problems among adolescents and is characterized by hemoglobin levels below the normal range. This study aimed to determine the association between body image, knowledge, and iron supplement consumption and the incidence of anemia among adolescent girls in the Sidorejo Community Health Center working area, Sekampung Udik District, East Lampung Regency, in 2025. This quantitative study employed an analytical survey with a cross-sectional design. The study was conducted from May to June 2025 and involved 84 adolescent girls selected using cluster random sampling. Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed that 49 respondents (58.3%) were anemic, while 35 (41.7%) were not. A total of 45 respondents (53.6%) had poor body image, 27 (32.1%) had low knowledge, and 48 (57.1%) demonstrated poor adherence to iron supplement consumption. Statistical analysis revealed significant associations between body image ($p=0.000$), knowledge ($p=0.000$), and iron supplement consumption ($p=0.044$) and anemia incidence. In conclusion, all three factors were significantly associated with anemia among adolescent girls in the study area in 2025.

ARTICLE INFO

Submitted: 11-7-2026

Revised: 21-7-2026

Accepted: 1-8-2026

Keywords:

Anemia; Body Image; TTD

HUBUNGAN CITRA TUBUH PENGETAHUAN KOMSUMSI TABLET FE DENGAN ANEMIA REMAJA

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang sering dialami remaja adalah anemia, yaitu kondisi kadar hemoglobin berada di bawah batas normal. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan citra tubuh, pengetahuan, dan konsumsi suplemen zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo, Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur tahun 2025. Penelitian kuantitatif menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan Mei-Juni 2025 terhadap 84 remaja putri yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan 49 responden (58,3%) mengalami anemia dan 35 responden (41,7%) tidak anemia. Sebanyak 45 responden (53,6%) memiliki citra tubuh kurang baik, 27 responden (32,1%) berpengetahuan kurang, dan 48 responden (57,1%) memiliki kebiasaan konsumsi suplemen zat besi yang kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh ($p=0,000$), pengetahuan ($p=0,000$), dan konsumsi suplemen zat besi ($p=0,044$) dengan kejadian anemia. Disimpulkan bahwa ketiga faktor tersebut berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah penelitian tahun 2025.

DOI:

<https://doi.org/10.70920/jkkmedika.v1i2.438>

Kata kunci:

Anemia; Citra Tubuh; TTD

Pendahuluan

Remaja berada pada fase peralihan krusial dari dunia anak-anak menuju gerbang kedewasaan, yang ditandai oleh dinamika perubahan dalam ranah biologis, cara berpikir, dan emosi. Pada tahap ini, tubuh mengalami lonjakan pertumbuhan, sistem hormon mulai menyesuaikan ritmenya, dan fungsi reproduksi mencapai titik kematangannya. Kecukupan nutrisi yang optimal sangat diperlukan pada masa remaja agar proses pertumbuhan dan

perkembangan dapat berlangsung secara maksimal. Dalam perspektif perkembangan usia, remTahapan perkembangan remaja dapat dibedakan menjadi tiga fase utama: Tahap awal perkembangan remaja terjadi pada rentang usia 10–13 tahun, diikuti fase pertengahan pada usia 14–16 tahun, serta fase akhir yang berlangsung antara 17–20 tahun. Umumnya, lonjakan pertumbuhan fisik pada remaja perempuan terjadi lebih awal, yakni sekitar usia 12 tahun, sedangkan remaja laki-laki cenderung mengalami puncaknya di usia sekitar 14 tahun(Kemenkes RI, 2023).

Di antara berbagai masalah gizi pada remaja, anemia menjadi salah satu yang paling sering dijumpai. Hal ini terjadi ketika terdapat penurunan jumlah sel darah merah maupun ketika kadar hemoglobin tidak berada dalam kisaran normal. Manifestasi klinis yang sering dialami mencakup kondisi lemah, lesu, rasa pusing, gangguan penglihatan berupa berkunang-kunang, serta wajah tampak pucat. Pada remaja, anemia dapat menimbulkan berbagai pengaruh negatif, Keadaan ini dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga individu lebih rentan terhadap infeksi, sekaligus berdampak pada penurunan konsentrasi yang mengakibatkan berkurangnya kualitas belajar maupun aktivitas sehari-hari(Proverawati, 2015).

WHO (2015) mendefinisikan anemia sebagai keadaan ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Keberadaan hemoglobin sebagai protein dominan dalam eritrosit memiliki fungsi vital, yakni memastikan oksigen terdistribusi ke seluruh jaringan tubuh. Apabila jumlah eritrosit mengalami penurunan atau kadar hemoglobin menurun, maka kebutuhan oksigen tidak terpenuhi dan kondisi ini memunculkan rasa lelah serta berbagai gejala lain(Agustina et al., 2018).

Remaja perempuan tergolong kelompok yang lebih rentan terhadap kondisi anemia, Penyebabnya terkait dengan kebutuhan zat besi yang meningkat selama fase pertumbuhan, serta adanya menstruasi bulanan yang berkontribusi pada hilangnya darah dari tubuh. Anemia pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang seimbang, tetapi juga oleh kondisi menstruasi yang abnormal. Hal ini terjadi ketika perdarahan berlangsung lebih lama dari 3–4 hari, dengan gejala pembalut atau tampon selalu penuh setiap jam hingga harus sering diganti. Anemia dapat muncul sebagai konsekuensi dari kehilangan darah yang cukup banyak ketika terjadi menstruasi (Herwender et al., 2021).

Pada tahun 2019, anemia masih menjadi persoalan kesehatan global dengan prevalensi sebesar 29,9% di kalangan perempuan usia reproduktif (15–49 tahun). Angka yang hampir serupa juga ditemukan pada perempuan tidak hamil dalam rentang usia tersebut, yakni 29,6%, termasuk di dalamnya kelompok remaja putri (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, data tahun 2022 menunjukkan bahwa proporsi remaja perempuan yang mengalami anemia berkisar antara 32,4% hingga 61%. Sementara itu, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 15,5% remaja berusia 15 sampai 24 tahun terdiagnosis menderita anemia(Kemenkes RI, 2023).

Angka prevalensi anemia di kalangan remaja putri di Provinsi Lampung pada tahun 2023 mencapai 63%, sehingga provinsi ini menempati peringkat pertama dengan prevalensi anemia tertinggi secara nasional (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2023), Dibandingkan remaja laki-laki, remaja putri menunjukkan angka kejadian anemia yang lebih tinggi. Di Kabupaten Lampung Timur, prevalensi anemia pada remaja putri pada tahun 2023 tercatat mencapai 26,08% (Dinas Kesehatan Lampung Timur, 2024).

Selain faktor biologis, pemahaman remaja putri terhadap anemia serta kebiasaan makan yang dijalani juga diduga memengaruhi kondisi anemia mereka. Keterbatasan pengetahuan mengenai anemia membuat remaja rentan menjalani pola konsumsi yang kurang sehat, sehingga kelompok ini memiliki risiko anemia yang relatif tinggi. Pengetahuan merupakan hasil dari proses persepsi terhadap suatu objek. Oleh karena itu, pemahaman tentang anemia menjadi aspek krusial yang wajib dimiliki oleh remaja putri. Hasil penelitian Dalam penelitiannya, Suryani (2020) menemukan adanya keterkaitan antara aspek pengetahuan dan status sosial ekonomi dengan kasus anemia pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Palu, Sulawesi Tengah (Suryani et al., 2024).

Azizah (2023) menekankan bahwa kepatuhan yang rendah terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya anemia pada remaja putri. Ketidakteraturan dalam mengonsumsi suplemen zat (tablet Fe) besi, padahal kepatuhan tersebut merupakan aspek penting dalam mencegah anemia pada kelompok usia muda. Rendahnya tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe kerap dikaitkan dengan adanya efek samping, di antaranya konstipasi, perubahan warna tinja menjadi lebih gelap, hingga keluhan perih ulu hati dan rasa mual setelah konsumsi (Azizah et al., 2023).

Survei yang dilaksanakan pada Maret 2025 di wilayah kerja Puskesmas Desa Sidorejo, Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur, melibatkan 321 remaja putri. Pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa 70% responden mengalami anemia. Informasi ini dikumpulkan melalui posyandu remaja dan pemeriksaan Hb secara langsung. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu keterhubungan antara citra tubuh, pengetahuan, serta perilaku konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan kondisi anemia pada remaja putri di Puskesmas Sidorejo, Kecamatan Sekampung Udik, Kabupaten Lampung Timur tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Dengan metode *survey analitik* dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur dan dilakukan pada bulan Mei hingga Juni tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 remaja putri. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster random sampling*. Uji statistika yang akan dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji *Chi square*.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presntase (%)
Usia responden		
12-14 tahun	25	29,8%
15-19 tahun	47	55,9%
20-21 tahun	12	14,3%
Pendidikan responden		
Sarjana	9	10,7%
SMA	48	57,2%
SMP	21	25,0%
Tidak sekolah	6	7,1%
Pekerjaan responden		
Pelajar	78	92,9%
Tidak bekerja	6	7,1%
Total	84	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa gambaran karakteristik remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dengan kategori terbanyak yaitu responden dengan usia 15-19 tahun sejumlah 47 (55,9%), kategori pendidikan terbanyak yaitu responden dengan pendidikan SMA sejumlah 48 (57,2%), dan pekerjaan terbanyak yaitu responden yang bekerja atau bersetatus sebagai pelajar sejumlah 78 (92,9%).

Tabel 2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Kejadian Anemia	Jumlah	Presentase (%)
anemia	49	58,3%
tidak anemia	35	41,7%
Total	84	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat diperoleh gambaran kejadian anemia pada remaja putri di Lokasi Penelitian terkait pada tahun 2025, yakni 49 responden (58,3%) menderita anemia, sementara 35 responden (41,7%) tidak mengalami anemia.

Tabel 3. Kejadian Citra Tubuh Pada Remaja Putri

Citra Tubuh	Jumlah	Presentase (%)
citra tubuh baik	39	46,4%
citra tubuh kurang baik	45	53,6%
Total	84	100%

Berdasarkan Tabel 3, gambaran citra tubuh remaja putri di Lokasi Penelitian terkait pada tahun 2025 menunjukkan bahwa 39 responden (46,4%) memiliki citra tubuh baik, sedangkan 45 responden (53,6%) tergolong memiliki citra tubuh kurang baik.

Tabel 4. Pengetahuan Pada Remaja Putri

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	33	39,3%
Cukup	24	28,6%
Kurang	27	32,1%
Total	84	100%

Analisis terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di lokasi penelitian pada tahun 2025 mengungkapkan sebaran yang menarik. Mayoritas responden, sejumlah 33 orang atau 39,3%, menunjukkan tingkat pemahaman yang baik. Namun, proporsi yang signifikan, yakni 24 responden (28,6%), hanya memiliki pengetahuan yang cukup, sementara 27 responden (32,1%) lainnya masuk dalam kategori pengetahuan kurang.

Tabel 5. Kepatuhan Komsumsi Tablet Tambah Darah (FE)

Konsumsi TTD	Jumlah	Presentase (%)
konsumsi TTD baik	36	42,9%
konsumsi TTD kurang baik	48	57,1%
Total	84	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa gambaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dengan kategori konsumsi tablet tambah darah baik sejumlah 36 (42,9%) responden dan kategori konsumsi tablet tambah darah kurang baik sejumlah 48 (57,1%) responden.

Tabel 6. Hubungan Citra Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Citra tubuh	Kejadian anemia						P- value	OR
	Anemia		Tidak anemia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Citra tubuh baik	14	28,6	25	71,4	39	100	0,000	3,393- 16,32 6
Citra tubuh kurang baik	35	71,4	10	28,6	45	100		
Total	49	58,3	35	41,7	84	100,0		

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui dari jumlah responden sebanyak 84 responden dengan hubungan citra tubuh dengankejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dengankategori citra tubuhbaik mengalami anemia sejumlah14 (28,6%) responden dan yang mengalami tidak mengalmmai anemia sejumlah 25 (71,4%) responden. Sedangkan kategori citra tubuh kurang baik yang mengalami anemia 35 (71,4%) responden dan yang mengalami tidak mengalmmai anemia sejumlah 10 (28,6%) responden. Diketahui hasil nilai uji *chi square*

nilai p-value $0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai OR 3,393-16,326 dengan hasil H_a terima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan citra tubuh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025.

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pengetahuan	Kejadian anemia						p-value
	anemia		Tidak Anemia		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	26	53,1	7	20,0	33	100	0,007
Cukup	12	24,5	12	24,5	24	100	
Kurang	11	22,4	16	45,7	27	100	
Total	49	58,3	35	41,7	84	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui dari jumlah responden sebanyak 84 responden dengan hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dengan kategori tingkat pengetahuan baik mengalami anemia sejumlah 26 (53,1%) responden dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 7 (20,0%) responden. Sedangkan kategori tingkat pengetahuan cukup mengalami anemia sejumlah 12 (24,5%) responden dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 12 (24,5%) responden. Sedangkan kategori tingkat pengetahuan kurang mengalami anemia sejumlah 11 (22,4%) responden dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 16 (45,7%) responden. Diketahui hasil nilai uji *persone chi square* nilai p-value $0,007 < \alpha (0,05)$ dengan hasil H_a terima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025.

Tabel 8. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Konsumsi TDD	Kejadian anemia						OR	p-value
	anemia		Tidak Anemia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Baik	16	32,7	20	57,1	36	100	1,121-6,744	0,044
Kurang baik	33	67,3	15	42,9	48	100		
Total	49	58,3	35	41,7	84	100		

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui dari jumlah responden sebanyak 84 responden dengan hubungan konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dengan kategori konsumsi TDD baik mengalami anemia sejumlah 16 (32,7%) responden dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 20 (57,1%) responden. Sedangkan kategori konsumsi TDD kurang baik mengalami anemia sejumlah 33 (67,3%) responden dan yang tidak mengalami anemia sejumlah 15 (42,9%) responden. Diketahui hasil nilai uji *chi square* nilai p-value $0,044 < \alpha (0,05)$ dan nilai OR 1,121-6,744 dengan hasil H_a terima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo.

Diskusi

Anemia adalah kondisi medis yang didefinisikan oleh kadar hemoglobin dalam darah yang tidak mencapai batas normal, sesuai dengan pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015. Penting untuk diketahui, hemoglobin adalah protein krusial yang memainkan peran utama dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh sel dan jaringan tubuh. Anemia merupakan kondisi medis yang didefinisikan oleh kadar hemoglobin dalam darah yang tidak mencapai batas normal, sesuai dengan pedoman Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015 (Azizah et al., 2023).

Remaja putri menghadapi risiko anemia yang lebih tinggi karena kondisi ini dapat melemahkan sistem imun, sehingga rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Penyebab utamanya adalah siklus menstruasi yang terjadi setiap bulan serta periode pertumbuhan yang menuntut asupan zat besi lebih besar. Ketidakseimbangan nutrisi juga menjadi faktor penting yang memicu anemia. Salah satu penyebab anemia yang signifikan adalah gangguan siklus menstruasi, terutama bila terjadi perdarahan berlebihan lebih dari 3-4 hari, dengan pembalut atau tampon yang sering kali basah dan harus diganti setiap jam. Kehilangan darah dalam jumlah besar selama menstruasi diyakini sebagai salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri.

Distribusi frekuensi citra tubuh pada remaja putri di lokasi penelitian terkait pada tahun 2025 dengan kategori citra tubuh kurang baik sejumlah 45 (53,6%) responden dan kategori citra tubuh baik sejumlah 39 (46,4%) responden. Citra tubuh ibarat lensa personal yang membingkai bagaimana seseorang “melihat” dirinya sendiri—bukan sekadar refleksi yang terlihat oleh orang lain. Ini adalah dialog batin yang menggabungkan kesadaran dan naluri tentang ukuran, bentuk, fungsi, dan pesona fisik yang dimiliki seseorang. Gambaran diri ini sangat mempengaruhi jiwa dan kepribadian; mereka yang mampu memeluk citra tubuhnya dengan realistis cenderung dipenuhi rasa percaya diri, ketenangan, dan bebas dari bayang-bayang kecemasan (Ahadzadeh et al., 2018).

Dalam ranah citra tubuh, terbagi dua arus utama: mereka yang menikmati setiap lekuk dan ukuran tubuhnya dengan bangga, dan mereka yang terus berjuang dengan rasa ketidakpuasan (Maryusman et al., 2020). Pikiran positif adalah bahan bakar yang menyalakan api kepuasan dan kebahagiaan, sementara pikiran negatif bisa menjadi badai yang menggoyang kedamaian batin, memicu kegelisahan terhadap perubahan fisik. Jadi, citra tubuh sejatinya adalah seni menyeimbangkan persepsi dan perasaan, menjadikan diri kita sahabat terbaik bagi diri sendiri (Maryusman et al., 2020).

Distribusi frekuensi pengetahuan pada remaja putri di lokasi penelitian terkait pada tahun 2025 dengan kategori tingkat pengetahuan baik sejumlah 33 (39,3%) responden, tingkat pengetahuan cukup sejumlah 24 (28,6%) responden, dan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 27 (32,1%) responden. Pemahaman remaja tentang anemia, meski berada pada level yang tinggi, tak akan membawa pengaruh berarti terhadap status gizinya jika tidak disertai tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tanpa praktik hanyalah teori yang menggantung. Di sisi lain, remaja dengan pengetahuan yang minim sekalipun tetap memiliki peluang besar untuk terhindar dari anemia asal mereka menerapkan pola makan yang seimbang dan memiliki kemampuan tubuh yang baik dalam menyerap zat besi. Dengan kata lain, bukan sekadar seberapa banyak yang diketahui, tetapi seberapa jauh pengetahuan itu dihidupkan dalam kebiasaan harianlah yang menentukan kondisi gizi seseorang (Munir et al., 2022).

Analisis terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe) di lokasi penelitian terkait pada tahun 2025 menunjukkan bahwa mayoritas tidak disiplin. Dari keseluruhan responden, 48 orang (57,1%) dikategorikan memiliki kepatuhan yang kurang baik, sedangkan hanya 36 orang (42,9%) yang menunjukkan tingkat kepatuhan yang baik. Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen esensial yang diformulasikan untuk melawan anemia defisiensi besi. Setiap tabletnya mengandung 200 mg ferrous sulfat ekuivalen dengan 60 mg zat besi elemental dan diperkaya dengan 0,25 mg asam folat. Kombinasi ini menjadikannya intervensi yang vital dalam penanggulangan anemia. Permasalahan anemia paling banyak ditemukan pada kelompok remaja, terutama pada remaja putri. Kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat tajam menjadi 14,8 mg per hari demi mencegah anemia. Peningkatan ini disebabkan oleh siklus menstruasi yang rutin, yang mengakibatkan penurunan kadar sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh (Savitri et al., 2021).

Menurut riset Azizah (2023), disiplin yang rendah dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu pemicu utama anemia. Dengan demikian, tingkat kepatuhan remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS) dalam mengonsumsi TTD menjadi parameter penting yang menentukan keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada kelompok populasi tersebut (Azizah et al., 2023).

Berbagai faktor diduga berkontribusi pada insidensi anemia di kalangan remaja putri, termasuk tingkat pengetahuan mereka mengenai kondisi tersebut dan pola diet yang mereka terapkan sehari-hari. Rendahnya pemahaman terhadap anemia membuat remaja rentan mengadopsi perilaku konsumsi yang kurang sehat, sehingga kelompok ini termasuk yang paling rentan terhadap anemia. Pengetahuan merupakan proses di mana seseorang menginternalisasi persepsi terhadap suatu objek. Perilaku kesehatan, baik secara individu maupun kolektif, dibentuk oleh beberapa faktor: niat terhadap isu kesehatan, persepsi citra tubuh, dukungan sosial dari komunitas, informasi yang relevan, otonomi dalam bertindak, serta kondisi eksternal yang mendukung terlaksananya perilaku tersebut (Ahadzadeh et al., 2018).

Persepsi terhadap citra tubuh sangat berperan dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Mereka yang memiliki pandangan positif tentang tubuhnya cenderung memiliki status gizi yang lebih optimal. Studi menunjukkan bahwa hampir 40% perempuan muda berusia 15-24 tahun merasa berat badannya melebihi batas normal menurut Indeks Massa Tubuh (IMT), meskipun lebih dari 27% di antara mereka sebenarnya berada dalam kategori berat badan normal. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif pada status gizi dan memengaruhi pola konsumsi makanan di kalangan remaja (Maryusman et al., 2020).

Temuan ini membuktikan bahwa pengetahuan tentang anemia merupakan faktor yang krusial dalam memengaruhi prevalensi kondisi tersebut pada kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Sidorejo. Menurut Muliani (2023), terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu anemia pada remaja putri. Salah satunya adalah pola makan yang didominasi oleh asupan nabati, bukan hewani, sehingga asupan zat besi (Fe) tidak tercukupi. Selain itu, banyak remaja putri yang menjalani diet ketat demi mencapai berat badan ideal. Faktor lainnya adalah menstruasi bulanan, yang membuat mereka memerlukan zat besi tiga kali lipat lebih banyak daripada remaja laki-laki (Muliani et al., 2023).

Pengetahuan yang dimiliki remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini akan memengaruhi pemahaman mereka mengenai manfaat tablet zat besi (Fe). Pemberian suplementasi zat besi atau tablet Fe merupakan salah satu intervensi krusial dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia. Pengetahuan yang baik tentang manfaat tablet zat besi (Fe) adalah katalisator yang dapat mendorong pola makan sehat, dan pada akhirnya, membawa seseorang pada status gizi yang lebih baik (Suryani et al., 2024). Temuan ini selaras dengan studi Sulistiyawati (2018), yang menyimpulkan bahwa pengetahuan merupakan benteng pertahanan utama. Remaja putri dengan pemahaman yang baik akan jauh lebih waspada dan proaktif dalam mencegah anemia, dibandingkan mereka yang pengetahuannya minim (Sulistiyawati et al., 2018).

Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square mengonfirmasi temuan ini dengan nilai p sebesar 0,044. Nilai ini, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05, membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, menegaskan adanya hubungan kuat antara konsumsi TTD dan prevalensi anemia. Hasil Odds Ratio (OR) sebesar 1,121–6,744 semakin memperkuat bukti bahwa remaja yang mengabaikan konsumsi TTD memiliki risiko anemia yang jauh lebih tinggi. Anemia defisiensi besi adalah kondisi di mana berkurangnya simpanan zat besi dalam tubuh mengganggu sintesis hemoglobin. Keadaan ini dinilai melalui kadar hemoglobin dalam sel darah merah. Nilai normal hemoglobin pada wanita berada di kisaran 12–16 g/dl. Penting diketahui bahwa zat besi merupakan unsur utama yang krusial untuk pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, penurunan asupan zat besi akan secara langsung menurunkan kadar hemoglobin dalam tubuh (Muliani et al., 2023).

Menurut Handayani dkk (2022), masalah kepatuhan terhadap suplementasi tablet tambah darah harian merupakan sebuah tantangan yang kompleks, bahkan menuntut pengawasan langsung dari petugas kesehatan. Berbagai studi sebelumnya juga telah mengidentifikasi faktor-faktor kunci yang memengaruhi kejadian anemia: pengetahuan gizi, pola makan, dan, yang terpenting, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Ini menunjukkan bahwa edukasi saja tidak cukup tanpa adanya kepatuhan yang berkelanjutan (Handayani & Budiman, 2022).

Faktor lain yang diduga kuat menjadi pemicu anemia pada remaja putri adalah ketidakpatuhan mereka dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Yuniarti et al (2021) menegaskan bahwa manfaat suplementasi zat besi seringkali tidak tercapai optimal karena rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe. Hal ini menggarisbawahi pentingnya sikap patuh sebagai kunci utama, melampaui sekadar ketersediaan tablet, dalam upaya pencegahan anemia pada wanita muda (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Kesimpulan

Terdapat hubungan citra tubuh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025, terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025 dan terdapat hubungan konsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kec. Sekampung Udik Kab. Lampung Timur tahun 2025.

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama dan diharapkan dapat menambah variabel yang diteliti guna menambah riset dalam penelitian yang akan dilakukan seperti mengkaji pola asuh orang tua, mengkaji konsumsi makanan yang dikonsumsi yang merupakan keterbatasan dari penelitian ini. Diharapkan juga peneliti selanjutnya mampu memperbesar sampel dalam penelitiannya nanti sehingga dalam proses penelitian selanjutnya dapat menambah sampel menjadi 100 responden atau lebih.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia;2023.
- Proverawati. Anemia. Yogyakarta: Nuha Media; 2015.
- Agustina, E. E., Laksono, B., & Indriyanti, D. R. (2017). Determinan Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri Berdasarkan Jenjang Pendidikan di Kabupaten Kebumen. *Public Health Perspective Journal*, 2(1).
- Herwandar, F. R., Nuryanti, T., & Soviyati, E. (2022). Factors Associated With Mother's Knowledge About Verbal Abuse Against Children in West Java, Indonesia. *KnE Medicine*, 231-236.
- World Health Organization. Worldwide Prevalence of Anemia 2021. 2021.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022. 2023.
- Dinas Kesehatan Lampung Timur. Profil Kesehatan Daerah Lampung Timur Tahun 2023. 2024.
- Suryani, L., Rafika, R., & Gani, S. I. A. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smk Negeri 6 Palu. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 11(1), 19-26.
- Azizah, S. K., & Fatah, M. Z. (2023). Literature Review: Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) dalam Pencegahan Anemia. *JIIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10336-10340.
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918774251.
- Maryusman, T., Mawapi, Y. P., & Syah, M. N. H. (2020). Apakah citra tubuh dan risiko gangguan makan berisiko anemia? Studi kasus pada siswa putri. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 22-31.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 1(02), 83-93.
- Savitri M, Tupitu ND, Iswah SA, Safitri A. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *J Kesehat Tambusai*. 2021;2(2):43-9

- Muliani, U. (2023). Sosialisasi Resiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan Propinsi Lampung. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 116-121.
- Sulistyawati, N. (2018). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri Sman 1 Piyungan Bantul. *JURNAL KESEHATAN SAMODRA ILMU*. 2018;9(2):214-20
- Handayani Y, Budiman IA. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet FE Terhadap Kejadian Anemia. *J Ilm Kebidanan*. 2022;9(2)121-30
- Yuniarti, Y., & Zakiah, Z. (2021). Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253-2262.