
Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri : *Literature Review*

The Relationship Between Adherence to Iron Tablet Consumption and the Incidence of Anemia in Adolescent Girls: A Literature Review

Defa Dwiputri Swandi^{1*}, Anjalika Herdiana Putri¹

¹Program Studi Sarjana Gizi, Institut Kesehatan Mitra Bunda

*Email korespondensi : defadps09@gmail.com

INFO ARTIKEL

Article History

Received : 19 Juli 2025

Revised: 05 Agustus 2025

Accepted : 22 Agustus 2025

Kata Kunci:

Anemia, kepatuhan, konsumsi tablet Fe, remaja putri

Keywords:

Adolescent girls, anemia, compliance, iron tablet consumption

Copyright@author

Licensed by CC BY-SA 4.0

ABSTRAK

Anemia diklasifikasikan sebagai isu kesehatan masyarakat berskala global yang prevalensinya tinggi di kalangan remaja perempuan, utamanya disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi. Artikel ini bertujuan untuk meninjau hubungannya di antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah beberapa artikel dengan rancangan *cross sectional* yang diterbitkan pada tahun 2020-2025 di jurnal nasional dan tersedia secara *open access*. Temuan ini mengungkapkan bahwasanya sebagian besar penelitian menemukan hubungan bermakna di antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan penurunan kejadian anemia pada remaja putri. Berbagai faktor yang mempunyai pengaruhnya pada kepatuhan antara lain pengetahuan tentang anemia, efek samping tablet Fe, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekolah. Namun, masih ditemukan beberapa studi yang melaporkan tidak adanya hubungan signifikan, diduga karena adanya faktor protektif lain seperti pola makan yang baik. Kesimpulan dari kajian ini adalah kepatuhan konsumsi tablet Fe secara teratur sangat penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Disarankan agar edukasi dan intervensi berbasis sekolah serta pelibatan keluarga terus ditingkatkan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

ABSTRACT

Anemia is classified as a global public health issue with a high prevalence among adolescent females, primarily due to increased iron requirements during puberty and menstruation. This article aims to review the relationship between adherence to iron (Fe) tablet consumption and the incidence of anemia in adolescent girls. This study employs a literature review method by examining several cross-sectional studies published between 2020 and 2025 in national journals available through open access. The findings reveal

that most studies identified a significant association between adherence to Fe tablet consumption and a reduction in anemia incidence among adolescent females. Various factors influencing adherence include knowledge about anemia, side effects of Fe tablets, and support from family and school environments. However, some studies reported no significant association, potentially due to protective factors such as good dietary patterns. The conclusion of this review underscores the critical importance of regular adherence to Fe tablet consumption in anemia prevention among adolescent girls. It is recommended that school-based education and interventions, alongside family involvement, be continuously enhanced to improve adherence to Fe tablet consumption and consequently reduce anemia prevalence in this population.

PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai kondisi yang ditandai dengan jumlah sel darah merah yang kurang dari normal atau konsentrasi hemoglobin yang lebih rendah dalam darah. Hemoglobin sangat penting untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh; ketika kadarnya rendah atau sel darah merah abnormal, kapasitas darah untuk mengantarkan oksigen ke jaringan berkurang. Kondisi ini memengaruhi orang di seluruh dunia, memengaruhi anak-anak, remaja putri, ibu hamil, dan wanita pascapersalinan.¹

Anemia merupakan masalah kesehatan secara global yang signifikan, terutama memengaruhi kelompok rentan seperti anak-anak, remaja putri, wanita yang sedang menstruasi, dan wanita hamil atau pascapersalinan. Menurut data WHO tahun 2023 menunjukkan prevalensi yang tinggi, dengan 40% anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, maupun 30% wanita usia 15-49 tahun mengalami anemia.¹ Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 melaporkan bahwasanya 15,5% individu berusia 15-24 tahun menderita anemia, dengan prevalensi yang sedikit lebih tinggi, yaitu 18% pada perempuan dibandingkan dengan 14,4% pada laki-laki dalam kelompok usia 15-24 tahun.²

Remaja merupakan kelompok usia pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang secara fisiologis dan psikososial belum mencapai tahap kematangan. Remaja beresiko mengalami berbagai masalah secara kesehatan, salah satunya seperti masalah anemia.³ Kejadian anemia pada remaja putri terjadi peningkatan setiap tahunnya di Negara berkembang dengan

jumlah lebih dari satu milyar dari jumlah populasi remaja putri yang mengalami anemia (10-19 tahun).⁴

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai defisiensi zat gizi, termasuk kurangnya asupan zat besi, vitamin B12, dan protein. Penyebab anemia lainnya meliputi kekurangan zat gizi atau asupan makanan kaya zat besi yang tidak mencukupi, baik dari sumber hewani maupun nabati. Kondisi kehilangan darah seperti infeksi cacing dan trauma dapat menyebabkan kehilangan darah, sehingga menurunkan kadar hemoglobin.⁵ Remaja sering memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan pagi, mengikuti diet guna menurunkan berat badan secara drastis yang tidak sehat, dan mengonsumsi *junk food*. Selain faktor asupan, pendarahan menstruasi yang berat juga meningkatkan resiko anemia pada remaja putri.⁶ Kebiasaan makan, seperti tidak teraturnya pola makan, pilihan makanan yang buruk, dan melewatkan makan, juga dapat secara signifikan berdampak pada kejadian anemia dengan tidak memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.⁷ Faktor lainnya status gizi buruk secara langsung juga dapat berkontribusi pada kemungkinan seorang gadis remaja mengalami anemia.⁸

Remaja putri yang mengalami anemia sering melaporkan gejala seperti pusing, penglihatan kabur, bibir dan kulit pucat, kelelahan, lemas, maupun lesu. Jika tidak ditangani, anemia dapat meningkatkan risiko kematian saat melahirkan. Langkah-langkah pencegahan anemia mencakup beberapa strategi, termasuk perbaikan pola makan, fortifikasi pangan, dan suplementasi zat besi.

Upaya-upaya ini terutama ditujukan kepada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Meningkatkan asupan makanan dengan makanan seimbang yang kaya zat besi, ditambah dengan konsumsi sumber pangan kaya vitamin C guna meningkatkan penyerapan zat besi, merupakan strategi diet yang penting. Pemberian suplemen zat besi, khususnya Tablet Tambah Darah (TTD), merupakan intervensi penting, terutama bagi remaja putri dan WUS.⁵

Pencegahan anemia, terutama anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi suplementasi besi atau tablet besi. Suplementasi besi tersebut mengandung asam folat yang menjadi salah satu penyebab suplemen sebagai pencegahan anemia. Kopi dan teh mampu memberikan hambatan pada penyerapan zat besi, apabila dikonsumsi bersamaan dengan tablet besi maka akan mengurangi manfaat dari tablet besi.⁹

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe penting bagi remaja putri untuk mencegah anemia. Anemia merupakan masalah umum di kalangan remaja putri karena pertumbuhan yang cepat selama masa pubertas dan siklus menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan, antara lain pengetahuan tentang gizi, pola makan, dan kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi tablet zat besi. Dukungan keluarga dan sekolah juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan anjuran kesehatan. Untuk meningkatkan kepatuhan diperlukan konseling tentang pentingnya tablet zat besi yang berkolaborasi dengan guru, meningkatkan kepatuhan penting untuk meningkatkan konsumsi tablet zat besi secara teratur yang dapat membantu mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi.¹⁰

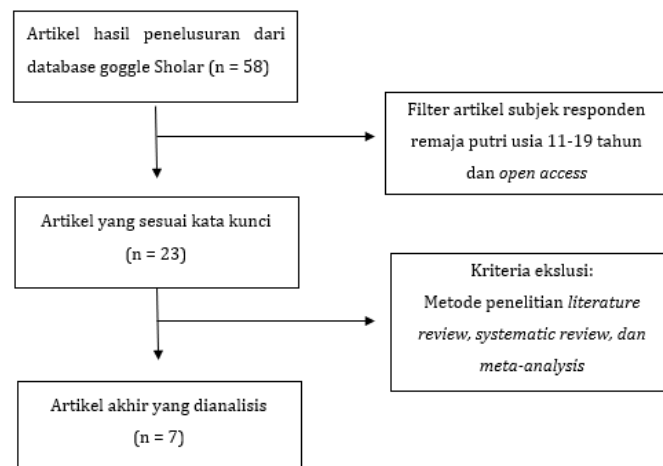
Dampak anemia meliputi penurunan prestasi pada remaja putri. Selain dampak mental maupun fisik, anemia dapat mengganggu sistem reproduksi pada remaja putri. Kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat akibat kehilangan darah selama menstruasi dan kemungkinan asupan nutrisi yang tidak memadai.¹¹ Kekurangan zat besi dapat menjadi penyebab anemia, yang pada akhirnya dapat

menyebabkan kelelahan maupun penurunan konsentrasi, yang mempunyai dampaknya yang negatif pada produktivitas di masa pertumbuhan mereka.⁴

Tujuan dari dilakukannya artikel ini yaitu tinjauan pustaka guna mengetahui hubungannya di antara konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri sering kali memiliki masalah terkait kepatuhan, kurangnya informasi yang didapatkan remaja putri menjadi salah satu kendala utama. Tinjauan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang intervensi kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia, diharapkan dengan adanya tinjauan ini remaja putri lebih sadar akan kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri.

BAHAN DAN METODE

Kajian ini menggunakan metode *literature review*. Pencarian artikel dilakukan menggunakan basis data *Google Scholar*, dengan fokus pada topik yang dibahas. Sumber yang digunakan untuk tinjauan ini terdiri dari artikel yang diterbitkan di jurnal nasional antara tahun 2020 dan 2025. Proses pencarian artikel menggunakan kata kunci utama berupa anemia, konsumsi tablet Fe, remaja putri, dan kepatuhan. Berdasarkan kata kunci, didapatkan 23 artikel yang sesuai dengan pencarian. Analisis data dilakukan dengan mengkaji dan membandingkan beberapa artikel yang relevan dengan topik pembahasan dalam kajian ini. Kriteria inklusi untuk memilih artikel dalam tinjauan ini yaitu penelitian yang mengadopsi remaja putri 11- 19 tahun sebagai responden dalam penelitian dan akses artikel yang bersifat bebas (*open access*). Sedangkan kriteria eksklusi dalam pemilihan artikel yaitu jika metode yang digunakan dalam artikel pencarian berupa *literature review*, *systematic review*, dan *meta-analysis*. Pendekatan ini memungkinkan untuk menyusun tinjauan pustaka yang sistematis dan komprehensif sesuai dengan topik tinjauan, yaitu kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia.



Gambar 1. PRISMA Diagram Flow

HASIL

Tabel 1. Artikel Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Remaja Putri.

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Riandini et al., (2025). ¹²	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 2 Karang Intan Wilayah	Penelitian survei analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Populasi berjumlah 68 responden yang diikutsertakan sebagai sampel dengan teknik total sampling. Data dihimpun dengan instrumen kartu kendali yang diisi oleh responden. Penelitian ini melakukan analisis data dengan uji <i>Chi-Square</i> .	Temuan ini mengungkapkan hubungannya yang signifikan secara statistik, dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwasanya kepatuhan mengonsumsi tablet Fe berhubungan dengan kejadian anemia.
2.	Septiani & setyaningrum (2024). ¹³	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta	Penelitian ini sebagai penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Populasi penelitian terbagi atas 165 siswi, dengan 60 responden dipilih secara <i>Simple Random Sampling</i> . Data dihimpun melalui wawancara, kuesioner, maupun pemeriksaan kadar Hb. Penelitian ini menganalisis data dengan digunakannya uji <i>Chi-Square</i> .	Penelitian ini menghasilkan nilai statistik p value sebesar 0,620, yang berarti nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu, disimpulkan bahwasanya tidak ada hubungannya yang signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta.
3.	Suaib et al., (2024). ⁴	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah	Penelitian deskriptif korelasi dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Populasi berjumlah 31	Temuan ini mengungkapkan terdapat hubungannya yang signifikan di antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
		Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	siswi dengan sampel total populasi. Pengumpulan data dengan wawancara maupun kuesioner kepatuhan konsumsi TTD, dan pemeriksaan kadar Hb. Penelitian ini menggunakan uji <i>Chi-Square</i> untuk analisis data.	darah dengan kejadian anemia, ditunjukkan dengan nilai <i>p value</i> 0,038 ($p < 0,05$).
4.	Putra et al., (2020). ¹⁰	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri di SMP 1 Tapen Kabupaten Bondowoso	Penelitian analitik korelasi dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Sampel berjumlah 33 responden dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> . Penelitian ini melakukan analisis data dengan uji <i>Spearman Rho</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat hubungannya yang bermakna secara statistik antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia dengan nilai <i>p value</i> sebesar 0,007 yang berarti nilai $p < 0,05$.
5.	Rahayu et al., (2020). ¹⁴	Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Penelitian analitik korelasi dengan desain studi <i>cross sectional</i> , Sampel berjumlah 33 responden dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> . Penelitian ini melakukan analisis data dengan uji <i>Spearman Rho</i> .	Hasil penelitian dengan uji <i>Spearman Rho</i> memperlihatkan nilai <i>p value</i> sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapatnya hubungan yang bermakna secara statistik antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia.
6.	Utami Sudaryanto (2025). ¹⁵	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Jenis penelitian survey analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dengan teknik <i>Stratified Random Sampling</i> berjumlah 100 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan pemeriksaan kadar Hb. Penelitian ini melakukan analisis data dengan uji <i>Pearson Correlation</i> .	Temuan penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik, dengan nilai $p < 0,001$ yang berarti nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.
7.	Karwati et al., (2024). ¹⁶	Kebiasaan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Jenis penelitian survey analitik dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 204 individu, yang dipilih menggunakan metode <i>Stratified Random Sampling</i> . Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan	Hasil analisis statistik menunjukkan nilai <i>p value</i> = 0,064 yang berarti nilai $p > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwasanya tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
			pengambilan darah kapiler. Penelitian ini menggunakan uji <i>Chi-Square</i> untuk analisis data.	

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi *literature review* yang dilakukan terdapat 5 dari 7 artikel yang dianalisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia pada remaja putri. Sebaliknya, 2 artikel melaporkan tidak ada korelasi yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan anemia pada kelompok demografi ini. Terdapatnya perbedaan yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia pada remaja putri, hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti kebutuhan zat besi (Fe) yang sudah terpenuhi dari sumber makanan. Menurut Handini dkk (2023) semakin baik penerapan pola makan remaja putri dan terpenuhinya kebutuhan zat besi (Fe), risiko remaja putri mengalami anemia semakin kecil. Namun sebaliknya, penerapan pola makan yang kurang baik dan tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi (Fe) dari makanan dan tidak patuh mengonsumsi tablet zat besi (Fe), maka risiko remaja putri mengalami anemia akan semakin meningkat.¹⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Riandini et al., (2025) menemukan bahwasanya remaja putri yang secara konsisten mengonsumsi tablet zat besi (Fe) dengan keadaan tidak mengalami anemia, sedangkan mereka yang tidak patuh lebih rentan mengalami anemia. Selain konsumsi tablet zat besi, status gizi diidentifikasi sebagai faktor langsung yang memengaruhi anemia pada remaja putri. Faktor tidak langsung yang dapat berkontribusi terhadap anemia pada populasi ini meliputi status sosial ekonomi, praktik budaya, dan kondisi lingkungan.¹²

Hasil penelitian yang sejalan oleh Rahayu et al., (2020) melibatkan 33 remaja putri dengan mayoritas menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe (72,7%), sehingga hal ini menunjukkan adanya korelasi antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menekankan peran penting suplementasi zat

besi secara konsisten dalam mencegah anemia dan menjaga parameter darah yang sehat. Remaja putri sangat rentan terhadap anemia karena pertumbuhan yang cepat dan proses fisiologis menstruasi.³

Hasil penelitian yang sejalan oleh Utami & Sudaryanto (2025) menunjukkan adanya korelasi yang bermakna secara statistik antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini mengaitkan dengan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan, yaitu kurangnya pengetahuan tentang anemia, gejala, penyebab, dan akibatnya, serta potensi efek mual dari konsumsi tablet tambah darah.¹⁵

Penelitian oleh Putra et al., (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dengan kejadian anemia. Hubungan ini menunjukkan bahwasanya kepatuhan yang lebih tinggi terhadap konsumsi tablet zat besi (Fe) dengan kadar Hb yang lebih normal. Oleh karena itu, penelitian menyimpulkan bahwasanya kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) memiliki dampak signifikan dengan pencegahan anemia pada remaja putri.¹⁰

Studi oleh Suaib et al., (2024) mengungkapkan korelasi yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia pada remaja putri. Temuan ini menyoroti peran penting konsumsi tablet zat besi (Fe) secara teratur dalam mencegah anemia pada kelompok demografi ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan meliputi pengetahuan tentang pentingnya tablet tambah darah dan dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah. Anemia merupakan masalah gizi yang signifikan, terutama bagi remaja putri karena terjadinya perubahan fisiologis seperti menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat besi mereka.⁴

Temuan Septiani & Setyaningrum (2024) menunjukkan hubungan yang tidak signifikan secara statistik antara kepatuhan konsumsi tablet penambah darah dengan kejadian anemia

pada remaja putri. Salah satu kemungkinan penjelasan untuk kurangnya hubungan yang signifikan ini adalah bahwasanya remaja dengan kebiasaan makan yang baik dapat terhindar dari anemia meskipun tidak mematuhi konsumsi tablet penambah darah.¹³ Sebaliknya, individu yang tidak patuh berisiko mengalami anemia jika pola makannya buruk. Remaja putri yang memiliki kebiasaan jajan makanan di luar dan berdampak terhadap rasa kenyang sehingga kurang untuk mengonsumsi makanan sehat¹⁸. Selain itu kebiasaan makan yang kurang menyajikan sayur dan buah di rumah dari orang tua dapat berdampak pada pola makan yang kurang sehat dan mempengaruhi tingkat kejadian anemia.¹⁸

Hasil penelitian oleh Karwati et al., (2024) menunjukkan bahwasanya tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik terkait kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe) dan kejadian anemia remaja putri, meskipun hubungan langsung tidak terbukti secara statistik, data deskriptif menunjukkan manfaat dari asupan tablet zat besi secara teratur. Penelitian ini menunjukkan beberapa faktor yang menjelaskan kurangnya signifikansi statistik. Faktor-faktor tersebut meliputi terjadinya efek samping seperti mual, yang dapat menyebabkan berkurangnya nafsu makan dan konsumsi tablet sebagian, serta masalah kurangnya kesadaran umum mengenai manfaat tablet zat besi. Studi ini juga mencatat bahwasanya kepatuhan terhadap regimen tablet zat besi merupakan faktor penting dalam keberhasilan program pencegahan anemia. Program pemberian regimen tablet zat besi ini ditujukan untuk penanganan jangka pendek, selain pemberian regimen tablet zat besi pencegahan anemia bisa dilakukan dengan perbaikan pola makan dan menjaga waktu makan pagi, siang dan malam. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja putri menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki pola makan yang mengandung zat besi (Fe) cukup baik yaitu 45,6% sering mengonsumsi sayuran hijau, 33,3% mengonsumsi daging merah, dan 22,5% mengonsumsi susu.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Temuan kajian pustaka ini menunjukkan bahwasanya kepatuhan terhadap konsumsi tablet zat besi (Fe) berperan signifikan dalam menurunkan insiden anemia pada remaja putri. Tingkat kepatuhan yang tinggi terhadap asupan

tablet Fe berkorelasi kuat dengan penurunan prevalensi anemia. Sebaliknya, kepatuhan yang rendah muncul sebagai faktor risiko utama perkembangan anemia pada kelompok demografi ini. Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kepatuhan meliputi pengetahuan individu tentang anemia, efek samping yang dirasakan, dan tingkat dukungan yang diterima dari lingkungan keluarga dan sekolah. Temuan ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan dukungan sosial untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet zat besi (Fe).

Berdasarkan temuan ini, diperlukan upaya berkelanjutan dari tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga untuk memberikan edukasi yang komprehensif mengenai pentingnya konsumsi tablet zat besi (Fe) secara teratur. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga disarankan untuk mengeksplorasi strategi inovatif untuk meningkatkan kepatuhan dan mengidentifikasi hambatan spesifik wilayah terhadap kepatuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Accelerating anaemia reduction [Internet]. 2023. 1–38 p. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367661/9789240074033-eng.pdf>
2. Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. Minist Heal. 2023;1–68.
3. Rahayu A, Rahman F, Marlinae L, Husaini, Meitria, Yulidasari F, et al. Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan [Internet]. Penerbit CV Mine. 2020. 1–219 p. Available from: <http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-1000-HARI-PERTAMA-KEHIDUPAN.pdf>
4. Suaib Fatmawaty *, Sitti Sahariah Rowa WA. media kesehatan politeknik kesehatan makasar. J Kebidanan J Ilmu Kesehat Budi Mulia. 2024;19(1):171–6.
5. Kemenkes. PEDOMAN pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur(WUS). Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning Sebuah Stud Mengenai Koran Lampu Hijau. 2015;16(2):39–55.
6. Suryani D, Hafiani R, Junita R. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja

- Putri Kota Bengkulu. J Kesehat Masy Andalas. 2017;10(1):11–8.
7. Astuti ER. Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. Jambura J Heal Sci Res. 2023;5(2):550–61.
8. Anisa Yulianti, Siti Aisyah, Sri Handayani. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. Lentera Perawat. 2024;5(1):10–7.
9. Putri P, Purnama Eka Sari Wi, Andini IF. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. J Midwifery. 2023;11(2):280–8.
10. Putra KA, Munir Z, Siam WN. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapani Kabupaten Bondowoso. J Keperawatan Prof. 2020;8(1):49–61.
11. Simbolon D, Anggraini H, Sari AP. Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Indonesia: Meta-Analisis. Nutr J Gizi Pangan dan Apl. 2023;7(2):85–98.
12. Riandini S I, Yuniarti Y, Hipni R, Hapisah H. 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. J Penelit Multidisiplin Bangsa. 2025;1(8):1255–61.
13. Septiani FR, Setiyaningrum Z. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2025;25(1):345.
14. Rahayu S, Margareta C, Nurhalisa S. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. J Alaqoh. 2024;10(2):36–40.
15. Utami AP, Sudaryanto A. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jik J Ilmu Kesehat. 2025;9(1):104.
16. Karwati, Damai Yanti dan SM (2024). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15303> Kebiasaan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Karwati. 2024;15(November 2022):2022–5.
17. Handini KN, Malkan I, Ilmi B, Simanungkalit SF, Octaria YC. Hubungan Pengetahuan Anemia, Pola Tidur, Pola Makan, Inhibitor, dan Enhancer dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Kota Tangerang Selatan. J Amerta Nutr. 2023;7(2):147–54.
18. Aspihani dkk 2023. Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kualitas Hidup Siswi Smp Negeri 1 Boyolali Ashifa Miftakhul Fatwa¹, Dewi Kartika Sari² 1,2. 2025;3(3):538–49.