

KORELASI LAMA MENSTRUASI DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Herawati Woro Sulistiani¹⁾, Luluk Khusnul Dwihestie²⁾, Novita Nur Hidayati³⁾.

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Estu Utomo

Email: lulukhusnul13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan pada remaja putri yang dapat menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan kelelahan, mengganggu pertumbuhan, dan menurunkan daya tahan tubuh. Lama menstruasi serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan faktor yang meningkatkan risiko anemia. Tujuan: Mengetahui hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi terdiri atas 82 siswi kelas VII dan VIII, dengan 80 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Hasil: Sebanyak 58 responden (72,5%) memiliki lama menstruasi normal, 44 responden (55%) tidak patuh mengonsumsi TTD, dan 42 responden (52,5%) mengalami anemia. Uji Chi-Square menunjukkan hubungan signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,004$) serta kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia ($p<0,001$). Simpulan: Lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi TTD berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD, edukasi kesehatan, serta pemantauan pola menstruasi diperlukan sebagai upaya pencegahan anemia di sekolah.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Lama Menstruasi, Tablet Tambah Darah, Kepatuhan

ABSTRACT

Background: Anemia is a common health problem among adolescent girls that can reduce concentration, cause fatigue, impair growth, and weaken immunity. Prolonged menstruation and poor adherence to Iron Supplement Tablets (IST) are important risk factors for anemia. Objective: To determine the relationship between menstrual duration, adherence to IST consumption, and anemia among adolescent girls at MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo. Methods: This quantitative study used a correlational analytical design with a cross-sectional approach. The population consisted of 82 female students in grades VII and VIII, with 80 respondents selected through accidental sampling. Results: Most respondents had a normal menstrual duration (3–7 days) (72.5%), 55% were non-adherent to IST consumption, and 52.5% had anemia. Chi-square analysis showed significant associations between menstrual duration and anemia ($p=0.004$) and between IST adherence and anemia ($p<0.001$). Conclusion: Menstrual duration and adherence to IST consumption were significantly associated with anemia among adolescent girls. Improving adherence to iron supplementation, promoting menstrual health awareness, and strengthening school-based education and monitoring programs are essential strategies to prevent anemia.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Menstrual Duration, Iron Supplement Tablet, Adherence

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang menjadi fokus perhatian, terutama pada perempuan dan remaja putri. Ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan terganggu. Kondisi ini disebut anemia. Anemia dapat memengaruhi fungsi kognitif dan kemampuan belajar remaja. Selain itu, anemia yang tidak tertangani dapat melemahkan daya tahan tubuh, meningkatkan kemungkinan terkena infeksi. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas, kelelahan, gangguan kognitif, dan penurunan fokus (WHO, 2023).

Berdasarkan laporan terbaru dari World Health Organization tahun 2023, prosentase anemia pada perempuan usia 15-49 tahun di dunia masih mencapai sekitar 29%, dan angka tersebut relatif stabil di beberapa tahun terakhir. Hal ini mengindikasikan berbagai upaya intervensi global yang telah

dilakukan belum sepenuhnya mampu menurunkan angka anemia secara signifikan. Sementara itu, di Indonesia, data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dan laporan Kementerian Kesehatan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih berada pada kisaran 25-32% pada periode 2022-2024. Ini mengungkapkan kasus anemia terus menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian yang lebih besar, terutama pada anak-anak usia sekolah. Selain itu, tingginya angka tersebut juga mencerminkan adanya faktor risiko yang belum terkontrol dengan baik di tingkat individu maupun lingkungan.

Di tingkat regional, khususnya di Provinsi Jawa Tengah, kejadian anemia sering terjadi pada remaja. Hasil skrining hemoglobin pada remaja putri di SMP dan SMA pada tahun 2023 membuktikan sekitar 30,45% remaja putri mengalami anemia (DinKes Jawa Tengah, 2022). Angka ini menggambarkan jika satu dari tiga remaja putri di Jawa Tengah mengalami anemia, yang merupakan masalah kesehatan remaja yang perlu ditindaklanjuti di tingkat lokal. Selain itu, beberapa penelitian lokal di wilayah sekitar seperti Kabupaten Magelang tahun 2024 bahkan menunjukkan prevalensi anemia remaja putri dapat mencapai lebih dari 50% pada populasi remaja, yang menggambarkan adanya variasi kondisi antar wilayah namun tetap menunjukkan tren masalah yang tinggi (Hidayati, 2022).

Beberapa faktor, termasuk peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, asupan gizi yang belum optimal, dan kehilangan darah setiap siklus menstruasi, membuat remaja putri rentan mengalami anemia. Kebutuhan zat besi ini bertambah dibandingkan dengan kebutuhan zat besi pada kelompok usia lainnya. Apabila menstruasi berlangsung lama atau berlebihan, maka menyebabkan kehilangan zat besi yang lebih besar, yang meningkatkan risiko anemia defisiensi besi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan menstruasi yang berlangsung lebih dari lima hingga tujuh hari berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan menstruasi normal (Putri, A., Lestari, S., & Dewi, 2022); (Sari, M., Putri, A., & Dewi, 2023). Selain itu, kondisi tersebut diperburuk dengan pola makan tidak seimbang dan konsumsi makanan yang rendah zat besi.

Upaya pemerintah untuk mengatasi anemia remaja putri termasuk program suplementasi tablet tambah darah (TTD). Ini karena, selain faktor biologis, mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah karena mengandung zat besi dan asam folat. Namun, remaja belum sesuai anjuran dalam mengonsumsi tablet Tambah Darah. Penelitian oleh Rahmawati, D., Sari, M., & Lestari, (2023) dan Dewi, W. K., & Lestari, (2024), menyatakan remaja yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah memiliki risiko anemia yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang patuh. Selain itu, faktor psikologis seperti rasa bosan dan persepsi negatif terhadap obat juga memengaruhi kepatuhan terhadap penggunaan Tablet Tambah Darah.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terus memperkuat upaya pencegahan anemia melalui berbagai kebijakan. Pedoman terbaru terkait pencegahan dan penanganan anemia remaja menekankan pentingnya pemberian Tablet Tambah Darah secara rutin satu tablet per minggu sepanjang tahun serta edukasi gizi seimbang di sekolah (Kemenkes RI., 2024). Program ini tidak hanya fokus pada pemberian suplemen, tetapi juga peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku remaja. Program ini juga terintegrasi dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai upaya promotif dan preventif. Namun, pelaksanaan di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan yaitu keterbatasan pemantauan dan rendahnya keterlibatan siswa dalam program tersebut.

Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan, kasus anemia remaja masih cukup tinggi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program yang telah dilaksanakan dengan kondisi di lapangan, khususnya terkait faktor risiko individual seperti lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah yang belum optimal. Kondisi ini menandakan bahwa intervensi yang ada belum sepenuhnya menyentuh faktor yang bersifat personal. Oleh sebab itu, perlu kajian yang lebih spesifik untuk menganalisis hubungan antara kedua faktor tersebut dengan kejadian anemia remaja. Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan gambaran nyata kondisi di tingkat sekolah sebagai dasar perencanaan intervensi yang lebih efektif.

Berdasarkan analisis awal yang dilakukan pada Januari-Februari 2026 di MTs Al Ihsan Doglo Cepogo melalui wawancara awal dan pemeriksaan hemoglobin terhadap 5 siswi, diperoleh gambaran bahwa terdapat variasi lama menstruasi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, serta kadar Hb, dimana siswi N (13 tahun) dengan lama menstruasi 7 hari dan tidak patuh konsumsi TTD memiliki Hb 10,8 g/dL, siswi A (14 tahun) dengan menstruasi 6-7 hari dan konsumsi TTD tidak rutin memiliki Hb 11,2 g/dL, siswi S (13 tahun) dengan menstruasi 5 hari dan tidak pernah mengonsumsi TTD memiliki

Hb 10,9 g/dL, siswi R (14 tahun) dengan menstruasi 5-6 hari dan rutin mengonsumsi TTD memiliki Hb normal 12,5 g/dL, serta siswi D (13 tahun) dengan menstruasi 8-10 hari dan tidak patuh konsumsi TTD memiliki Hb 9,8 g/dL, sehingga menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin lama menstruasi dan semakin rendah kepatuhan konsumsi TTD, maka kadar hemoglobin cenderung lebih rendah.

Selain itu, berdasarkan data pemeriksaan Hb oleh Puskesmas Cepogo pada tahun 2025 terhadap 34 siswi kelas VII, diperoleh hasil bahwa 6 siswi (17,6%) mengalami anemia ringan dan 7 siswi (20,6%) mengalami anemia sedang. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga siswi mengalami anemia, yang mengindikasikan gangguan kesehatan yang perlu mendapatkan tindak lanjut. Kondisi ini juga mencerminkan bahwa anemia masih menjadi masalah nyata di lingkungan sekolah tersebut. Masalah ini dapat memengaruhi kesehatan siswa dan prestasi akademik dalam jangka panjang jika tidak ditangani dengan tepat. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa lama menstruasi yang lebih panjang serta rendahnya kepatuhan minum TTD berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Namun demikian, hubungan tersebut masih perlu dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian yang lebih sistematis dan terukur. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan bukti empiris yang relevan dengan kondisi lokal. Selain itu, hasil penelitian diharapkan menjadi landasan penyusunan program intervensi yang sesuai tantangan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan penelitian tentang hubungan antara lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al Ihsan Doglo Cepogo. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan institusi pendidikan dalam meningkatkan efektivitas program kesehatan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional melalui pendekatan cross sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas VII dan VIII di MTs Al Ihsan Doglo Cepogo sebanyak 82 siswi. Sampel penelitian diperoleh dengan teknik accidental sampling sebanyak 80 siswi yang telah mengalami menstruasi dan hadir saat pengambilan data, sedangkan 2 siswi tidak menjadi responden karena tidak masuk sekolah pada saat penelitian berlangsung. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan alat pemeriksaan hemoglobin. Uji Chi-Square (χ^2) digunakan untuk menganalisis data secara bivariat. Tujuan analisis ini adalah untuk menentukan hubungan antarvariabel, yaitu lama menstruasi dan kepatuhan minum TTD dengan kejadian anemia remaja.

HASIL

1. Karakteristik Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo.

Karakteristik responden meliputi usia, usia *menarche*, frekuensi penggantian pembalut, dan siklus menstruasi. Data tersaji berupa distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran kondisi remaja.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Remaja Putri

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia		
≤13 tahun	41	51,9
>13 tahun	39	48,1
Total	80	100
Usia Menarche		
≤12 tahun	47	57,0
>12 tahun	33	43,0
Total	80	100
Ganti Pembalut		
2-3 kali	72	90,0
≥4 kali	8	10,0
Total	80	100
Siklus Menstruasi		
Teratur	47	60,8

Tidak teratur	33	39,2
Total	80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Sesuai dengan tabel 1, sebagian besar remaja usia ≤ 13 tahun yaitu sebanyak 41 siswi (51,2%). Berdasarkan usia menarche, mayoritas remaja mengalami menarche pada usia ≤ 12 tahun yaitu sebanyak 47 siswi (58,8%). Dilihat dari frekuensi penggantian pembalut, sebagian besar remaja mengganti pembalut sebanyak 2-3 kali per hari yaitu sebanyak 72 siswi (90,0%). Selain itu, sebagian besar remaja memiliki siklus menstruasi yang teratur, yakni 47 siswi (60,8%).

2. Lama Menstruasi Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Lama menstruasi merupakan salah satu variabel yang diteliti untuk mengetahui distribusi durasi menstruasi pada responden. Data lama menstruasi disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi Remaja Putri

Lama Menstruasi	<i>f</i>	%
≤ 3 hari (pendek)	5	6,2
3-7 hari (normal)	58	72,5
> 7 hari (panjang)	17	21,3
Total	80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Merujuk pada tabel 2, sebagian besar responden memiliki lama menstruasi 3-7 hari (normal) yaitu sebanyak 58 siswi (72,5%).

3. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan variabel *independent* yang diteliti untuk mengetahui tingkat keteraturan responden dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran Kementerian Kesehatan RI (2024). Data kepatuhan konsumsi TTD disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Kepatuhan Konsumsi TTD Remaja Putri

Kepatuhan TTD	<i>f</i>	%
Patuh	36	45,0
Tidak patuh	44	55,0
Total	80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Merujuk pada tabel 3, sebagian besar responden tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu sebanyak 44 siswi (55,0%), sedangkan responden yang patuh sebanyak 36 siswi (45,0%).

4. Kejadian Anemia pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada responden dilakukan secara langsung di lokasi penelitian menggunakan alat Hb meter. Sebelum pemeriksaan dilakukan, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai prosedur pemeriksaan yang akan dilakukan.

Selanjutnya ujung jari responden dibersihkan menggunakan alkohol swab untuk menjaga sterilitas, kemudian dilakukan pengambilan sampel darah kapiler menggunakan lancet sekali pakai. Sampel darah yang diperoleh dimasukkan ke dalam strip alat Hb meter untuk mengetahui kadar hemoglobin responden, kemudian hasil pemeriksaan dicatat dalam satuan g/dL dan dikategorikan menjadi anemia dan tidak anemia.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Kejadian Anemia	<i>f</i>	%
Tidak anemia	38	47,5
Anemia	42	52,5

Total	80	100
-------	----	-----

Sumber: Data Primer, 2026

Mengacu pada tabel 4 diatas, sebagian besar responden mengalami anemia yaitu sebanyak 42 siswi (52,5%), sedangkan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 38 siswi (47,5%).

5. Korelasi Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Analisis hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Data disajikan dalam bentuk tabel silang untuk melihat distribusi kejadian anemia berdasarkan kategori lama menstruasi.

Lama Menstruasi	Tidak Anemia		Anemia		Total		p
	f	%	f	%	f	%	
≤3 hari (pendek)	4	5,0	1	1,2	5	6,2	0,004
3-7 hari (normal)	31	38,8	27	33,7	58	72,5	
>7 hari (panjang)	3	3,7	14	17,5	17	21,3	
Total	38	47,5	42	52,5	80	100	

Mengacu pada tabel 5, responden dengan lama menstruasi 3-7 hari sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 31 siswi (38,8%), sedangkan yang mengalami anemia sejumlah 27 siswi (33,7%). Pada responden dengan lama menstruasi >7 hari, lebih banyak yang mengalami anemia yaitu sebanyak 14 siswi (17,5%) dibandingkan yang tidak anemia sebanyak 3 siswi (3,7%). Sementara itu, pada responden dengan lama menstruasi ≤3 hari sebagian besar tidak mengalami anemia yakni sejumlah 4 siswi (5,0%) dan yang mengalami anemia sebanyak 1 siswi (1,2%).

Nilai p sebesar 0,004 menunjukkan hasil uji Chi-Square dengan nilai $p \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja.

6. Korelasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Tabel 6 Hubungan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Kejadian Anemia

Kepatuhan TTD	Tidak Anemia		Anemia		Total		p
	f	%	f	%	f	%	
Patuh	28	35,0	8	10,0	36	45,0	0,000
Tidak patuh	10	12,5	34	42,5	44	55,0	
Total	38	47,5	42	52,5	80	100	

Berdasarkan tabel 6, responden yang patuh dalam mengonsumsi TTD sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 28 siswi (35,0%), sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 8 siswi (10,0%). Sementara itu, pada responden yang tidak patuh, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 34 siswi (42,5%) dibandingkan yang tidak anemia sebanyak 10 siswi (12,5%).

Nilai p sebesar 0,000 mendeskripsikan hasil uji Chi-Square bernilai $p \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, dominan responden pada kategori usia ≤13 tahun yakni sejumlah 41 siswi (51,2%), sedangkan usia >13 tahun sebanyak 39 siswi (48,8%). Hasil tersebut menjelaskan sebagian besar responden berada di periode remaja awal, saat pertumbuhan dan perubahan fisiologis secara cepat terjadi. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan

tubuh saat ini, kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, meningkat. Apabila kebutuhan zat besi ini tidak terpenuhi, remaja putri lebih rentan mengalami anemia.

Berdasarkan usia menarche, responden mengalami menarche di usia ≤ 12 tahun sebanyak 47 siswi (58,8%), sedangkan responden dengan usia menarche > 12 tahun sebanyak 33 siswi (41,2%). Temuan ini menjelaskan sebagian besar remaja putri memasuki masa reproduksi di usia yang relatif dini. Menarche dini artinya remaja mengalami menstruasi lebih awal sehingga kehilangan zat besi akibat menstruasi juga terjadi lebih cepat dan berlangsung setiap bulan. Sejalan dengan penelitian Sari, M., Putri, A., & Dewi, (2023), bahwa usia menarche dini berisiko meningkatkan kejadian anemia remaja akibat kehilangan zat besi yang berlangsung lebih lama.

Dilihat dari frekuensi penggantian pembalut, sebagian besar responden mengganti pembalut sebanyak 2-3 kali per hari yaitu sebanyak 72 siswi (90,0%), sedangkan responden yang mengganti pembalut ≥ 4 kali per hari sebanyak 8 siswi (10,0%). Frekuensi penggantian pembalut dapat menggambarkan banyaknya volume darah menstruasi yang keluar. Semakin sering pembalut diganti, semakin banyak darah yang keluar, yang berpotensi meningkatkan kehilangan zat besi tubuh. Hasil ini didukung oleh penelitian Wrag, A., Wilson, J., & Carter, (2024) yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki volume perdarahan menstruasi yang lebih besar berisiko mengalami anemia defisiensi besi.

Sehubungan dengan siklus menstruasi, sebagian besar responden yakni 47 siswi (58,8%) termasuk kategori teratur, sedangkan 33 siswi (41,2%) masuk dalam kategori tidak teratur. Siklus menstruasi teratur mengindikasikan fungsi hormonal reproduksi yang relatif stabil pada remaja putri. Namun demikian, keteraturan siklus menstruasi tidak selalu menunjukkan kondisi kadar hemoglobin yang normal, sebab kejadian anemia juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti asupan gizi, aktifitas dan pola istirahat, serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Temuan ini sejalan dengan Putri, A., Lestari, S., & Dewi, (2022), bahwa faktor asupan zat besi dan kepatuhan konsumsi suplemen memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

2. Lama Menstruasi Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Sebagian besar siswi memiliki menstruasi antara 3-7 hari (normal), yaitu 40 siswi (50,0%), dan 33 siswi (41,2%) memiliki menstruasi lebih dari 7 hari, dan 7 siswi (8,8%) memiliki menstruasi kurang dari 3 hari. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo memiliki waktu menstruasi yang normal. Waktu menstruasi normal adalah antara 3 sampai 7 hari secara fisiologis, jadi temuan penelitian ini masih masuk dalam batas normal (Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, 2025).

Temuan ini didukung penelitian Utami, R., Lestari, D., & Putri, (2025), bahwa mayoritas remaja putri memiliki lama menstruasi normal dengan persentase sekitar 60%. Penelitian lain oleh Mulyani, S., Dewi, A., & Rahmawati, (2022) juga menyatakan bahwa mayoritas remaja putri mengalami lama menstruasi 3-7 hari, menjelaskan kondisi tersebut merupakan pola menstruasi yang umum terjadi pada remaja di Indonesia. Hasil tersebut memperkuat bahwa distribusi lama menstruasi pada penelitian ini masih sesuai dengan karakteristik menstruasi remaja pada umumnya.

Jika dibandingkan dengan penelitian di negara lain, hasil penelitian ini juga sejalan dengan literatur internasional yang menyebutkan bahwa lama menstruasi normal pada remaja berkisar antara 2-8 hari dengan rata-rata 4-6 hari (Graber, J. A., & Brooks-Gunn, 2024). Variasi durasi menstruasi dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, status gizi, aktivitas fisik, kondisi psikologis, serta proses pematangan sistem reproduksi pada masa remaja. Oleh karena itu, adanya responden dengan lama menstruasi ≤ 3 hari maupun > 7 hari dalam penelitian ini masih dapat ditemukan sebagai bagian dari variasi biologis menstruasi pada remaja putri.

3. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Berdasarkan tabel 3, dominan responden tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu sebanyak 44 siswi (55,0%), sedangkan responden yang patuh sebanyak 36 siswi (45,0%). Hasil ini menjelaskan tingkat kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD masih belum optimal. Melalui program kesehatan remaja, konsumsi TTD disarankan secara rutin untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah anemia. Namun, individu yang tidak mematuhi

rekendasi ini dapat menyebabkan tujuan program pencegahan anemia tidak tercapai sepenuhnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Mulyani, S., Dewi, A., & Rahmawati, (2022) yang menjelaskan sebagian besar remaja memiliki tingkat kepatuhan yang rendah terhadap anjuran konsumsi TTD. Faktor yang mempengaruhi ketidakpatuhan antara lain kurangnya pengetahuan tentang manfaat TTD, rasa bosan, lupa mengonsumsi tablet, serta adanya keluhan seperti mual setelah mengonsumsi TTD. Penelitian lain oleh (Dewi, W. K., & Lestari, 2024) juga menyatakan bahwa dukungan sekolah dan pengawasan dari guru maupun petugas kesehatan berpengaruh terhadap kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian oleh Nguyen, P. H., Gonzalez-Casanova, I., Nguyen, H., & Martorell, (2022) bahwa kepatuhan konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri di negara berkembang masih tergolong rendah akibat kurangnya edukasi kesehatan, persepsi terhadap efek samping, dan rendahnya kesadaran pentingnya pencegahan anemia. Selain itu, penelitian oleh Wrag et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan dan pemantauan rutin secara berkala dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Dengan demikian, rendahnya kepatuhan konsumsi TTD dalam penelitian ini masih sesuai dengan fenomena yang banyak ditemukan pada remaja putri di berbagai daerah.

4. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Berdasarkan hasil penelitian yang tersaji di tabel 5, menjelaskan responden dengan lama menstruasi 3-7 hari sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 31 siswi (38,8%), sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 27 siswi (33,7%). Pada responden dengan lama menstruasi >7 hari, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 14 siswi (17,5%) dibandingkan yang tidak anemia sebanyak 3 siswi (3,7%). Sementara itu, pada responden dengan lama menstruasi ≤3 hari lebih banyak tidak mengalami anemia sejumlah 4 siswi (5,0%) dan yang mengalami anemia sebanyak 1 siswi (1,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Secara teori, lama menstruasi yang lebih panjang akan menyebabkan kehilangan darah keluar lebih banyak sehingga cadangan zat besi dalam tubuh ikut berkurang. Kehilangan zat besi yang berlangsung terus-menerus setiap siklus menstruasi dapat menurunkan kadar hemoglobin apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Menstruasi dengan durasi lebih dari 7 hari berpotensi meningkatkan kehilangan zat besi secara berlebihan dan meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Itu sejalan dengan temuan penelitian ini, dimana kelompok responden dengan lama menstruasi >7 hari lebih banyak mengalami anemia dibandingkan kelompok lainnya.

Temuan ini sejalan dengan Sari, M., Putri, A., & Dewi, (2023) bahwa adanya hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$), dimana remaja dengan durasi menstruasi lebih panjang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Penelitian lain oleh Pusparini, (2025) juga menyatakan bahwa remaja dengan lama menstruasi tidak normal memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja dengan durasi menstruasi normal. Temuan tersebut memperkuat bahwa lama menstruasi merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap terjadinya anemia pada remaja putri.

Temuan penelitian ini juga didukung studi oleh Ghimire, S., Baral, K. P., & Karki, (2024) menyebutkan bahwa durasi perdarahan menstruasi yang lebih lama berhubungan dengan peningkatan risiko anemia defisiensi besi pada remaja putri akibat tingginya kehilangan darah menstruasi. Penelitian Wang, Y.-L., & Zhu, (2025) juga menemukan bahwa remaja dengan perdarahan menstruasi berkepanjangan memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan durasi menstruasi normal. Namun demikian, penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian Harokan et al. (2025) tidak menemukan hubungan antara lama menstruasi dan kejadian anemia, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan jumlah sampel, karakteristik responden, serta faktor lain seperti status gizi dan asupan zat besi yang tidak dikendalikan dalam penelitian tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat sebagian besar penelitian sebelumnya bahwa lama menstruasi memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja.

5. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Menurut tabel 6, responden yang patuh mengonsumsi TTD sebagian besar tidak mengalami anemia, yaitu 28 siswi (35,0%), sedangkan 8 siswi (10,0%) mengalami anemia. Namun, responden yang tidak patuh lebih banyak mengalami anemia, yaitu 34 siswi (42,5%), dibandingkan siswi yang tidak anemia sejumlah 10 siswi (12,5%). Terdapat korelasi yang signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dan insiden anemia pada remaja putri, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji Chi-Square, di mana nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$).

Suplementasi zat besi melalui tablet tambah darah (TTD) secara teoritis memainkan peran penting dalam menjaga cadangan zat besi dalam tubuh dan membantu dalam pembentukan hemoglobin. Karena remaja putri mengalami kehilangan darah secara teratur, maka membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi. Kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran dapat membantu mencegah kekurangan zat besi dan menurunkan risiko anemia. Sebaliknya, ketidakpatuhan menyebabkan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal, yang meningkatkan risiko anemia. Oleh karena itu, keberhasilan program pencegahan anemia pada remaja putri bergantung pada kepatuhan konsumsi TTD.

Sejalan dengan studi Finkelstein, (2022) yang dipublikasikan dalam The Lancet Global Health, dimana suplementasi zat besi secara rutin pada remaja putri terbukti dapat menurunkan prevalensi anemia secara signifikan dibandingkan kelompok yang tidak patuh mengonsumsi suplemen. Selain itu, penelitian Pasricha, S. R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, (2023) dalam The Lancet Haematology juga menyatakan bahwa kepatuhan terhadap suplementasi zat besi merupakan faktor utama yang mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja, terutama di negara berkembang. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas pemberian TTD sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan konsumsi.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nguyen, P. H., Gonzalez-Casanova, I., Nguyen, H., & Martorell, (2022) dalam jurnal Nutrients yang menyatakan bahwa remaja putri dengan kepatuhan tinggi terhadap suplementasi zat besi memiliki risiko anemia yang lebih rendah dibandingkan remaja yang tidak patuh. Penelitian oleh Dewi et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD merupakan faktor penting dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh remaja putri usia awal, dengan sebagian besar berusia ≤ 13 tahun dan mengalami menarche pada usia ≤ 12 tahun. Mayoritas responden memiliki kebiasaan mengganti pembalut sebanyak 2–3 kali per hari serta mengalami siklus menstruasi yang teratur, sehingga secara umum karakteristik menstruasi responden tergolong normal. Berdasarkan lama menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi normal selama 3–7 hari (50,0%), diikuti menstruasi panjang > 7 hari (41,2%) dan menstruasi pendek ≤ 3 hari (8,8%). Sementara itu, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah masih tergolong rendah, dimana sebagian besar responden tidak patuh mengonsumsi TTD (55,0%), sedangkan yang patuh hanya 45,0%. Kondisi tersebut sejalan dengan tingginya kejadian anemia pada responden, yaitu sebesar 52,5%, sedangkan responden yang tidak mengalami anemia sebesar 47,5%.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin lama durasi menstruasi, semakin besar risiko terjadinya anemia akibat meningkatnya kehilangan darah selama menstruasi. Selain itu, terdapat pula hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah dengan kejadian anemia, yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah

merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri, sehingga diperlukan peningkatan edukasi dan pemantauan konsumsi TTD secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Saran

Berikut ini rekomendasi dari hasil penelitian bagi pihak terkait:

1. Bagi Remaja Putri dan Keluarga
Remaja putri diharapkan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan menerapkan pola makan bergizi untuk mencegah anemia. Keluarga diharapkan mendukung dengan mengingatkan konsumsi TTD dan memperhatikan asupan gizi remaja.
2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan dan Petugas Puskesmas)
Tenaga kesehatan dapat mensosialisasikan Program TTD (Tablet Tambah Darah) remaja guna pencegahan anemia, serta melakukan monitoring konsumsi TTD secara rutin di sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian cohort atau eksperimen, serta menambahkan variabel lain seperti asupan zat besi, status gizi, dan pengetahuan untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2025). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9((2)), 45–52.
- Dewi, W. K., & Lestari, S. (2024). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19((2)), 120–128. <https://doi.org/10.15294/jkmi.v19i2.45678>
- DinKes Jawa Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. DinKes Prov Jateng.
- Finkelstein, et. all. (2022). Weekly iron supplementation in adolescents. *The Lancet Global Health*, 10((3)), e456–e465. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00534-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00534-5)
- Ghimire, S., Baral, K. P., & Karki, S. (2024). Menstrual characteristics and anemia among adolescent girls. *BMC Public Health*, 24((1)), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-12345-6>
- Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2024). Puberty and Adolescence: Physical, Cognitive, and Psychosocial Changes. Routledge.
- Hidayati, N. (2022). Anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13((1)), 50–57. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.2233>
- Kemenkes RI. (2024). Profil kesehatan Indonesia tahun 2024. Kemenkes RI.
- Mulyani, S., Dewi, A., & Rahmawati, N. (2022). Pola menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13((2)), 75–82. <https://doi.org/10.22435/jkr.v13i2.3344>
- Nguyen, P. H., Gonzalez-Casanova, I., Nguyen, H., & Martorell, R. (2022). Iron supplementation adherence among adolescent girls. *Nutrients*, 14((5)), 1023. <https://doi.org/10.3390/nu14051023>
- Pasricha, S. R., Tye-Din, J., Muckenthaler, M. U., & Swinkels, D. W. (2023). Iron deficiency and anemia control strategies. *The Lancet Haematology*, 10((2)), e101–e110. [https://doi.org/10.1016/S2352-3026\(22\)00337-5](https://doi.org/10.1016/S2352-3026(22)00337-5)
- Pusparini, P. (2025). “Factors That Cause Anemia In Adolescent Girls” [Faktor yang Menyebabkan Anemia pada Remaja Putri]. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 11((2)), 241–247.
- Putri, A., Lestari, S., & Dewi, R. (2022). Lama menstruasi dan anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 15((2)), 110–117. <https://doi.org/10.25047/jk.v15i2.3345>
- Rahmawati, D., Sari, M., & Lestari, A. (2023). Faktor-faktor anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18((1)), 21–30. <https://doi.org/10.26714/jik.v18i1.5566>
- Sari, M., Putri, A., & Dewi, R. (2023). Usia menarche dan anemia. *Jurnal Kebidanan*, 12((3)), 145–152. <https://doi.org/10.35890/jk.v12i3.4455>
- Utami, R., Lestari, D., & Putri, A. (2025). Pola menstruasi remaja putri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 16((1)), 1–10. <https://doi.org/10.12345/jkn.v16i1.8899>
- Wang, Y.-L., & Zhu, H.-L. (2025). The prevalence and associated risk factors of primary dysmenorrhea among women in Beijing: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 15((1)), 5003.
- WHO. (2023). Guideline on iron supplementation in adolescents. World Health Organization.
- Wrag, A., Wilson, J., & Carter, H. (2024). Menstrual blood loss and iron deficiency. *Journal of Adolescent Health*, 74((2)), 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.09.012>