



Analisis Perilaku Remaja Yang Beresiko Mengalami Anemia

Sholihin ¹, Wina Eka Lestari ², Novita Surya Putri ²

¹ Progra1 Prodi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Banyuwangi

² Prodi D3 Ilmu Keperawatan, STIKes Banyuwangi

INFORMASI

Korespondensi:

sholihin@stikesbanyuwangi.ac.id

Keywords:

Adolescent, Anemia, Female, Lifestyle, and Qualitative Research

ABSTRACT

Objective: Anaemia is a common health problem in society, especially among adolescents, and is often found in developing countries, including Indonesia. Anaemia in adolescents is caused by lifestyle factors, namely the habit of drinking coffee, sleep patterns, eating habits, and a lack of knowledge regarding the consumption of Iron Folic Acid (IFA) supplements. This study aimed to identify the behaviours of adolescents at risk of experiencing anaemia.

Methods: This was qualitative research with a narrative approach. The data collection technique used was in-depth interviews with participant selection through purposive sampling, resulting in 6 participants who met the inclusion criteria. Data validation was conducted using member checking, and the data were analyzed using Burke's pentadic dramatism.

Results: The results of the study found that most female adolescents had a lack of knowledge about anaemia. The factors causing anaemia included a lack of understanding of the benefits of consuming iron supplements, poor eating habits, inadequate sleep patterns, and heavy menstruation. The school's support in reducing the risk of anaemia includes the routine distribution of iron supplements every Friday through the active role of the Youth Red Cross (YRC) students. Support from family and peers is a driving factor in reducing the risk of anaemia.

Conclusion: Female adolescents can be more diligent in taking iron supplements, checking their health, and adopting a healthier lifestyle to prevent anaemia.

PENDAHULUAN

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dialami remaja di negara berkembang seperti Indonesia (Budiarti et al., 2021). Anemia merupakan kondisi akibat jumlah atau fungsi sel darah merah yang tidak memadai. Pada remaja, kondisi ini dipengaruhi oleh stres, menstruasi, dan kebiasaan menunda makan. Selain itu, faktor gaya hidup seperti konsumsi kopi, pola tidur dan pola makan yang tidak sehat, manajemen stres yang kurang efektif, serta minimnya pengetahuan terkait pentingnya konsumsi tablet tambah darah (TTD) turut memperbesar risiko terjadinya anemia. Faktor lain yang berkontribusi adalah perdarahan kronis, rendahnya asupan maupun penyerapan zat besi, serta meningkatnya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan. Dampak yang ditimbulkan meliputi penurunan imunitas, berkurangnya konsentrasi belajar, menurunnya kebugaran fisik, hingga rendahnya produktivitas remaja (Cia et al., 2022).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi anemia mencapai 30%. Di negara berkembang, angka kejadian anemia diperkirakan sebesar 27%, sedangkan di negara maju hanya sekitar 6%. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, prevalensi anemia berkisar antara 25–40% (Fitriyani et al., 2023). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 15,5% (SKI, 2023). Dari total provinsi di Indonesia, terdapat 20 provinsi yang memiliki prevalensi anemia gizi besi melebihi angka nasional, termasuk Jawa Timur yang menempati urutan ke-11 dengan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 42% (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Data Dinas Kesehatan Banyuwangi tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia tertinggi pada remaja putri terdapat di wilayah kerja Puskesmas Mojopanggung dengan 298 kasus anemia ringan, 292 kasus anemia sedang, dan 8 kasus anemia berat. Disusul Puskesmas Genteng Kulon sebesar 268 anemia ringan, 117 anemia sedang, Puskesmas Gitik sebesar 118 anemia ringan, 203 anemia sedang, 16 anemia berat, Puskesmas Pesanggaran sebesar 111 anemia ringan, 157 anemia sedang, 4 anemia berat, Puskesmas Singojuruh sebesar 138 anemia ringan, 133 anemia sedang (Dinkes, 2023). Puskesmas Mojopanggung menempati peringkat pertama dengan prevalensi anemia terbanyak pada remaja di empat wilayah SMA, yaitu pada SMKN 1 Banyuwangi sebesar 269 siswi, SMA 1 GIRI sebesar 104 siswi, MA HABIB sebesar 0 siswi, SMK PGRI 1 sebesar 112 siswi (Puskesmas Mojopanggung, 2023). Tingginya prevalensi anemia tersebut menun-

jukkan pentingnya perhatian terhadap tingkat pengetahuan remaja mengenai anemia. Studi pendahuluan pada Desember 2024 juga mengungkapkan bahwa sebagian besar siswi belum memahami anemia secara jelas, Dimana hanya 2 siswi yang mampu menjawab dengan jelas dan mudah dipahami, 6 siswi hanya mengetahui bahwa anemia kekurangan darah selebihnya mereka mengatakan bingung, 2 siswi sisanya tidak mengetahui tentang anemia ataupun perilaku yang menyebabkan anemia.

Pada masa pubertas, tubuh remaja mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan akan zat besi meningkat untuk mendukung produksi sel darah merah. Kekurangan sel darah merah dalam tubuh dapat memicu terjadinya resiko anemia. Beberapa faktor, seperti adanya penyakit infeksi atau non-infeksi juga berperan dalam penyebab anemia. Faktor infeksi umumnya terkait infeksi parasit dan rendahnya asupan energi, protein, zat besi, vitamin C, serta pola makan yang tidak teratur. Sementara itu, faktor non-infeksi meliputi stres, kebiasaan minum teh atau kopi, rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), pola menstruasi, pola tidur, dan kebiasaan makan. Asupan gizi yang tidak memadai pada remaja dapat menghambat proses hematopoiesis serta sintesis hemoglobin (Hb). Kondisi ini, apabila berlangsung secara berulang, berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan metabolisme, mengganggu produksi hormon maupun sel darah merah, serta mempercepat hemolisis eritrosit. Akibatnya, jumlah eritrosit dalam tubuh menurun dan meningkatkan risiko terjadinya anemia (Sahashika & Setiyaningrum, 2024). Selain itu, anemia juga berdampak pada menurunnya kemampuan darah dalam mengikat serta mendistribusikan oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh (Budiarti et al., 2021).

Pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan memberikan suplementasi zat besi dan asam folat melalui dalam bentuk Tablet Tambah Darah (TTD) yang disediakan oleh layanan kesehatan, sekolah, maupun secara mandiri. Program pemberian TTD di sekolah ditujukan bagi remaja putri tingkat SMP, SMA/ sederajat, serta perempuan di luar sekolah sebagai langkah strategis memutus siklus permasalahan gizi. Tablet tersebut disalurkan melalui Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) yang didukung pemerintah. Program ini bertujuan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD sehingga menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Aulya et al., 2022). Menurut Fathony et al., (2022) edukasi anemia di sekolah penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan

remaja putri mengenai konsumsi tablet zat besi, baik melalui program sekolah maupun media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok dengan memberikan edukasi video tentang pengertian anemia dan salah satu upaya pencegahannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis terhadap perilaku remaja putri yang berisiko mengalami anemia. Tujuan dari penelitian ini diketahuinya perilaku remaja yang berisiko mengalami anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan naratif yang berfokus pada pengalaman individu secara detail dan perspektif, bukan pada pola umum. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*in-deph interview*) (Denise F, 2019) dengan teknik purposive sampling yang melibatkan enam partisipan sesuai kriteria inklusi yaitu berjenis kelamin perempuan, kelas 10, siswa yang kooperatif, dan tidak menstruasi saat wawancara. Validasi data dilakukan melalui member checking, sedangkan analisis data menggunakan pendekatan kualitatif naratif dengan teori dramatisme Burke. Model pentadik Burke memberikan kerangka analisis narasi dengan lima unsur utama, yaitu babak, adegan, pelaku, agensi, dan tujuan, yang dipahami secara relasional dalam bentuk rasio (Syarifuddin & Irwansyah, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Banyuwangi pada tanggal 17 Maret 2025. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etika Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Kesehatan Banyuwangi (No: Sains (STIKES) 166/01KEPK-STIKESBWI/2024-2025). Para peserta telah diberi informasi dan peneliti menjamin kerahasiaan dan anonimitas data peserta.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Uang Saku	Tinggal dengan	Tanda Anemia
P1	16	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	-
P2	16	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	Pucat
P3	16	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	-
P4	16	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	Pucat

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Uang Saku	Tinggal dengan	Tanda Anemia
P5	15	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	-
P6	16	P	10.000-50.00/hari	Orang tua	-

Berdasarkan tabel 1 mayoritas partisipan berusia 16 tahun dan menunjukkan bahwa uang saku 10.000-50.000/hari serta semua partisipan tinggal bersama orang tuanya.

Faktor Predisposisi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 didapatkan bahwa partisipan memperoleh pemahaman tentang anemia dari berbagai sumber, namun sebagian besar hanya mengetahui anemia sebagai kondisi "*kekurangan darah*" tanpa memahami penjelasan yang lebih detail.

Faktor Pemungkin/Pendukung

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan jika ada ketersediaan fasilitas puskesmas untuk penanggulangan anemia di SMK Negeri 1 Banyuwangi salah satunya ialah " *pemeriksaan HB "Hemoglobin" pada saat menjadi siswa baru dan berkontribusi memberikan tablet tambah darah (TTD) setiap hari jumat yang dibagikan oleh siswi PMR yang disediakan oleh puskesmas*".

Faktor Pendorong

Perilaku Remaja

Pada partisipan penelitian P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan perilaku remaja yang berisiko menyebabkan anemia pada remaja putri ialah "*pola makan seperti sering minum kopi, kurang makan gizi, jajanan pedas, serta frekuensi makan yang tidak teratur, pola menstruasi, pola tidur dan tidak rutin minum TTD*".

Pola Makan Remaja Putri

Pada partisipan penelitian P1, P2, P3, P4, P5, P6 didapatkan bahwa 4 partisipan sudah "*tidak pernah melewatkan sarapan pagi*" dan 2 partisipan memiliki "*frekuensi makan yang kurang teratur*".

Pola Menstruasi

Pada partisipan penelitian P1, P2, P3, P4, P5, P6 didapatkan bahwa partisipan "*SUDAH mengalami menstruasi semua, lama menstruasi 5-8 hari, darah menstruasi paling banyak keluar pada hari ke 2-4 dan mengganti pembalut sekitar 2-7 kali dalam sehari*".

Pola Tidur Remaja Putri

Pada partisipan penelitian P1, P2, P3, P4, P5, P6 ditemukan 4 partisipan mengakui masih sering melakukan “*begadang*” atau tidur larut malam di atas jam 10 malam. Alasan partisipan selalu “*tidur diatas jam 10 malam*” karena sulit tidur dan mengerjakan tugas.

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil wawancara pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan bahwa mendapatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang di dapat dengan *cara dibilangin, memperhatikan hidup anak dan mengawasi anak dalam membentuk perilaku remaja* untuk mengurangi risiko anemia pada remaja.

Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil wawancara pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan bahwa mendapatkan dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya dari “*kakak PMR, temannya yang kadang mengingatkan, besti-bestinya, dukungan dari pacarnya, dan support dari teman-temannya*” untuk memotivasi konsumsi TTD dengan rutin dalam membentuk perilaku remaja untuk mengurangi risiko anemia pada remaja.

PEMBAHASAN

Partisipan penelitian memperoleh pemahaman mengenai anemia dari beragam sumber. Namun, sebagian besar hanya mengidentifikasi anemia sebagai kondisi “*kekurangan darah*” tanpa mengetahui penjelasan yang lebih mendalam. Berdasarkan teori Rohmatun & Rasyid, (2022) pemahaman diartikan sebagai kemampuan individu dalam menangkap makna dari suatu materi atau bahan yang dipelajari. Aspek pemahaman ini berkaitan dengan kapasitas seseorang untuk mengerti dan menafsirkan makna suatu informasi dengan menggunakan bahasanya sendiri. Proses pemahaman mencakup kegiatan menginterpretasikan informasi yang diterima. Tingkat pemahaman sangat dipengaruhi oleh faktor usia, karena perkembangan kognitif, emosional, dan sosial berlangsung secara bertahap sesuai tahap kehidupan. Pada masa remaja, kemampuan berpikir abstrak dan kritis mulai terbentuk, sehingga mereka mampu memahami konsep yang lebih kompleks, termasuk gagasan moral, sosial, dan ilmiah. Selain itu, minat dan motivasi juga memiliki kontribusi penting dalam memperdalam pemahaman remaja (Faisal et al., 2024).

Pemahaman seseorang tentang anemia itu tergantung dari seberapa sering dia terpaparnya informasi. Pemahaman seseorang terhadap anemia sangat dipengaruhi oleh intensitas paparan informasi yang diterima. Pada

remaja, anemia sering dipahami hanya sebagai kondisi “*kekurangan darah*”, sehingga pengetahuan mereka masih dangkal dan belum menyentuh aspek medis yang lebih kompleks. Hal ini mengindikasikan bahwa informasi yang diperoleh masih bersifat umum dan belum sepenuhnya dipahami secara mendalam. Padahal, pada fase remaja kemampuan berpikir kritis dan abstrak mulai berkembang, yang seharusnya mendukung pemahaman terhadap konsep kesehatan secara lebih luas. Meskipun pengetahuan dasar sudah dimiliki, tingkat pemahaman remaja tentang anemia belum komprehensif. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi edukasi yang terarah, menyeluruh, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja agar pemahaman mereka terhadap isu kesehatan dapat ditingkatkan.

Ketersediaan fasilitas puskesmas untuk penanggulangan anemia di SMK Negeri 1 Banyuwangi salah satunya ialah “*pemeriksaan Hemoglobin*” pada saat menjadi siswa baru dan berkontribusi memberikan tablet tambah darah (TTD) setiap hari jumat yang dibagikan oleh siswi PMR yang disediakan oleh puskesmas. Berdasarkan teori Luthfianto et al., (2022) termasuk pencegahan anemia pada remaja. Fasilitas yang disediakan mencakup sarana, prasarana, tenaga kesehatan, dan program layanan untuk mendukung deteksi dini serta penanganan anemia. Dalam hal ini, puskesmas diharapkan melaksanakan skrining anemia (pemeriksaan hemoglobin), edukasi gizi, serta distribusi TTD secara teratur, mengingat efektivitas TTD hanya optimal apabila dikonsumsi sesuai aturan. Aturan pemakaian TTD menurut Sultan et al., (2024) dianjurkan dengan dosis satu tablet per minggu, serta satu tablet per hari selama periode menstruasi.

Puskesmas memiliki peran penting dalam upaya deteksi dini dan pencegahan anemia, terutama pada remaja putri sebagai kelompok dengan risiko tinggi. Layanan yang diberikan meliputi pemeriksaan kadar Hb, edukasi gizi, serta distribusi TTD sebagai wujud nyata peran fasilitas kesehatan tingkat pertama. Meskipun demikian, keberhasilan program sangat ditentukan oleh kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran. Oleh karena itu, ketersediaan sarana perlu didukung dengan edukasi dan pemantauan agar upaya penanggulangan anemia memberikan hasil optimal. SMK Negeri 1 Banyuwangi telah memperoleh dukungan dari puskesmas melalui pemeriksaan Hb bagi siswa baru serta pembagian TTD rutin setiap Jumat dengan melibatkan siswi Palang Merah Remaja (PMR), meskipun pemeriksaan kesehatan hanya dilakukan saat awal masuk sekolah. Hal ini menjadi bukti bahwa kolaborasi sekolah dan puskesmas berkontribusi dalam mendukung program promotif

dan preventif secara efektif.

Hasil wawancara yang dilakukan pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan perilaku remaja yang beresiko menyebabkan anemia pada remaja putri ialah “*pola makan seperti sering minum kopi, kurang makan gizi, jajanan pedas, serta frekuensi makan yang tidak teratur, Jarang melakukan sarapan, pola menstruasi, pola tidur dan tidak rutin meminum TTD*”. Berdasarkan teori Mursiti (2019), perilaku remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, sikap, emosi, dan motivasi, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh keluarga, teman sebaya, media, serta kondisi lingkungan fisik maupun nonfisik seperti iklim, sosial, ekonomi, dan budaya. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat dalam mendukung tumbuh kembang remaja yang sehat dan positif. Sejalan dengan temuan Sahashika & Setiyaningrum, (2024) konsumsi kopi berlebih dapat menghambat penyerapan zat besi karena kandungan taninnya, bahkan menurunkan daya serap zat besi sebesar 80–85% bila dikonsumsi bersamaan dengan makanan, sehingga meningkatkan risiko anemia. Selain itu, Hartini et al. (2024) menegaskan bahwa sarapan berperan dalam memenuhi 20–25% kebutuhan energi harian. Ketidakcukupan asupan nutrisi akibat tidak sarapan berpotensi menurunkan kadar hemoglobin, sehingga menjadi salah satu faktor penyebab anemia pada remaja.

Menurut Aulya et al. (2022), pola makan terdiri atas tiga aspek utama, yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada masa remaja, ketika individu mulai memasuki tahap kemandirian, perhatian terhadap pemilihan makanan menjadi semakin penting. Pola makan sendiri dapat diartikan sebagai gambaran mengenai jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi pada periode tertentu. Berdasarkan teori Dineti et al., (2022) secara fisiologis, menstruasi menyebabkan kehilangan darah secara rutin setiap bulan. Kehilangan darah ini juga diikuti dengan hilangnya zat besi, yaitu unsur penting dalam sintesis hemoglobin. Jika asupan zat besi dari makanan tidak memadai, maka kadar hemoglobin dapat menurun sehingga berisiko menimbulkan anemia defisiensi besi. Siklus menstruasi umumnya berlangsung setiap 22–35 hari dengan durasi 2–7 hari (Aulya et al., 2022).

Selain pola makan, kualitas tidur juga menjadi faktor penting. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjaga fungsi tubuh tetap normal, dengan durasi ideal 6–8 jam per hari pada remaja dan dewasa (Sahashika & Setiyaningrum, 2024) Namun, remaja

putri kerap mengalami gangguan pola tidur, seperti tidur kurang dari 5 jam, sering begadang, serta mengantuk di siang hari. Kurang tidur dapat meningkatkan kadar *hepcidin* sehingga penyerapan zat besi di saluran pencernaan maupun pelepasannya dari cadangan tubuh menjadi berkurang. Kebiasaan begadang juga dapat mengganggu regulasi hormon dan produksi sel darah merah akibat ketidakseimbangan metabolisme. Pola makan yang tidak sehat, misalnya sering mengonsumsi makanan cepat saji, rendah sayuran, melewatkan sarapan, atau makan tidak teratur, turut memperburuk kondisi kesehatan remaja putri dan berkontribusi terhadap risiko anemia. Gaya hidup seperti begadang, konsumsi kopi berlebih, dan kurang tidur mencerminkan lemahnya pengendalian diri serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan. Faktor internal maupun eksternal, termasuk pengaruh teman sebaya, keluarga, dan media, juga berperan dalam membentuk perilaku tersebut. Di sisi lain, pemahaman remaja putri mengenai menstruasi masih terbatas, sehingga mereka kurang menyadari bahwa kehilangan darah saat menstruasi berpotensi memicu anemia bila asupan zat besi tidak mencukupi. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi seimbang, terutama makanan kaya zat besi dan vitamin C, sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan serta mencegah anemia. Upaya edukasi gizi dan kesehatan yang komprehensif dari berbagai pihak menjadi penting agar remaja dapat membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk menjaga keteraturan pola makan dan pola tidur.

Hasil wawancara pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan bahwa mendapatkan dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang di dapat dengan *cara dibilangin, memperhatikan hidup anak dan mengawasi anak dalam membentuk perilaku remaja* untuk mengurangi risiko anemia pada remaja. Berdasarkan teori Samputri & Herdiani (2022), tingginya dukungan keluarga dapat menumbuhkan keyakinan normatif sehingga remaja putri memiliki persepsi positif terhadap gaya hidup sehat dan bertekad untuk mencegah anemia. Peran keluarga diyakini menjadi faktor penting dalam status anemia remaja, khususnya melalui pemberian informasi, pengawasan asupan gizi, serta motivasi untuk berperilaku sehat. Sebagai individu yang masih bergantung pada lingkungannya, remaja sangat dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga. Dukungan tersebut tidak hanya berupa penyediaan makanan bergizi, tetapi juga perhatian emosional, edukasi mengenai pentingnya zat besi, dan dorongan untuk pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan keterlibatan aktif keluarga dalam memberikan perhatian, arahan, dan pengawasan, remaja cenderung membangun kebiasaan sehat serta memiliki niat positif dalam menjaga kes-

ehatannya. Oleh karena itu, peran keluarga menjadi kunci dalam upaya pencegahan dan penurunan risiko anemia pada remaja.

Hasil wawancara pada P1, P2, P3, P4, P5, P6 menyatakan bahwa mendapatkan dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya dari “*kakak PMR, temannya yang kadang mengingatkan, besti-bestinya, dukungan dari pacarnya, dan support dari teman-temannya*” untuk memotivasi meminimalkan TTD dengan rutin dalam membentuk perilaku remaja untuk mengurangi risiko anemia. Ilham et al. (2023), Hubungan remaja putri dengan teman sebaya mencerminkan interaksi individu dalam kelompok yang lebih luas dan akrab, yang berperan penting dalam komunikasi serta pembentukan perilaku. Teman sebaya menjadi lingkungan eksternal kedua setelah keluarga yang berpengaruh besar terhadap sikap remaja; pergaulan positif cenderung membentuk perilaku baik, sedangkan pergaulan negatif dapat berdampak sebaliknya. Remaja bergabung dengan kelompok karena ingin diterima dan diakui, sehingga mereka menyesuaikan diri dengan norma dan prinsip kelompok. Interaksi dengan teman sebaya lebih dominan dibandingkan dengan keluarga, terutama karena remaja lebih banyak terlibat dalam aktivitas di luar rumah, seperti sekolah dan bermain bersama teman.

Perubahan perilaku menurut Lawrence Green, dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu *predisposing*, *enabling*, dan *reinforcing*. Faktor *enabling* atau pendukung berfungsi sebagai strategi awal pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan ini akan meningkatkan kesadaran remaja putri dan mendorong mereka untuk bertindak sesuai informasi yang diperoleh. Teman sebaya memegang peran penting, terutama dalam pencegahan anemia, karena pengingat dari teman untuk menjaga pola hidup sehat dan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin dapat memotivasi remaja melakukannya. Kelompok teman sebaya menjadi media pertukaran informasi dan pembentukan norma perilaku yang mendorong perubahan positif. Dengan adanya dorongan dari teman sebaya, remaja lebih mudah mengadopsi dan mempertahankan perilaku sehat. Oleh karena itu, peran teman sebaya sangat penting untuk mendukung kesadaran dan kepatuhan remaja putri terhadap upaya pencegahan anemia melalui perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian di SMK Negeri 1 Banyuwangi menunjukkan bahwa risiko anemia pada remaja dipengaruhi oleh rendahnya pemahaman tentang anemia dan

pencegahannya, serta pola hidup kurang sehat seperti kebiasaan makan tidak teratur dan begadang. Dukungan puskesmas dan PMR melalui pemeriksaan Hb dan pemberian TTD terbukti membantu, namun keterbatasan kontrol diri dan minimnya edukasi dari keluarga serta lingkungan menegaskan perlunya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja.

SARAN

Peningkatan edukasi kesehatan remaja perlu dilakukan melalui kerja sama sekolah, puskesmas, dan keluarga, guna mendorong pemahaman tentang anemia serta kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan bergizi, tidur cukup, dan konsumsi TTD rutin, dengan peran aktif teman sebaya dan PMR sebagai agen perubahan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Cia, A., Annisa, H. N., & Lion, H. F. (2022). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 4(2), 144–150. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.248>
- Denise F, C. T. B. (2019). Essentials of Nursing Research. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1, pp. 1–14). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&is-Allowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4503>
- Faisal, M., Hutagalung, B., Harahap, E. R., Maisaroh, R., Matondang, A. N., Putri, V., & Hasanah, N. (2024). Perkembangan Intelektual, Emosi, Sosial dan Moral Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,

- 8, 25755–25761.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>
- Fitriyani, R., Sipasulta, G. C., & Palin, Y. (2023). Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Anemia Pada remaja Putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(4), 690–697.
- Hartini, S., Prihandono, D. S., & Gustiani, D. (2024). Analisis Kadar Hemoglobin Mahasiswa Dengan Kebiasaan Sarapan. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 43–51. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i1.21929>
- Ilham, A. F. T. A., Yusriani, Y., & Bur, N. (2023). Dukungan Teman Sebaya Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 267–273. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.752>
- Luthfianto, M. N., Anindi, R. S., Adzani, A., & ... (2022). Penyuluhan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hb sebagai Upaya Mencegah Kejadian Anemia pada Remaja Putri Desa Jetis Kecamatan Baki. *National Confrence on Health Sciene*, 2963–1149, 55–60. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1125>
- Mursiti, T. (2019). Perilaku Makan Remaja Putri Anemia dan Tidak Anemia di SMA Negeri Kota Kendal. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jpki.11.1.1-13>
- Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Sma Negeri 1 Ngraho Bojonegoro. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1–6.
- Rohmatun, H., & Rasyid, A. (2022). Model Pembelajaran SETS (Science, Environment, Technology, Society) Berbantuan Media Video Terhadap Pemahaman Konsep Siswa. *Seminar Nasional Pendidikan*, 118–125. <https://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/789>
- Sahashika, A. P., & Setyaningrum, Z. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Ilmiah*, 24(3), 2164–2173. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5687>
- Samputri, F. R., & Herdiani, N. (2022). Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 69–73. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.69-73>
- SKI. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. In *Ministry of Health*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/Ski-2023-Dalam-Angka/>.
- Sultan, U., Tirtayasa, A., Susanti, S., Novriyanti, H., Novrinda, H., Studi, P., Masyarakat, K., Tinggi, S., & Kesehatan Banten, I. (2024). Factors Associated with Consumption of Blood Supplement Tablets in Adolescent Girls. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 13–18.
- Syarifuddin, A. S., & Irwansyah, I. (2021). Analisis Identifikasi dan Guilt pada Teori Dramatisme Kenneth Burke dalam Film “They Live 1988.” *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 72–85. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.1676>.