

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG

Dewi Rindu¹, Sedy Pratiwi Rahmadhani², Arie Anggraini³, Fika Minata Wathan⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kader Bangsa, Palembang
Email: dewirindu2001@gmail.com - HP: 082274514114

ABSTRAK

Permasalahan gizi remaja merupakan salah satu isu kesehatan prioritas pada remaja putri. Prevalensi anemia di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka akan berlanjut dari sistem reproduksi, pada masa kehamilan, persalinan hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food, dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2025 di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survey analitik dengan *cross sectional* populasi pada penelitian ini adalah 633 dan sampel sebanyak 87 responden diambil dari data primer teknik *stratified random sampling*. Data penelitian ini diperoleh melalui proses wawancara dan instrumen kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil analisis univariat dari 87 responden yang mengalami anemia berjumlah 33 orang (37,9%) dan hasil yang tidak anemia berjumlah 54 orang (62,1%), kualitas tidur baik sebanyak 54 (62,1%), tidak sering mengonsumsi *junk food* sebanyak 50 (57,5%), dan patuh mengonsumsi TTD 53 (60,9%). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur (*p value* 0,000), frekuensi konsumsi *junk food* (*p value* 0,000), dan kepatuhan konsumsi TTD (*p value* 0,000), dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025. Penelitian ini dapat di jadikan masukan untuk peneliti selanjutnya dan diharapkan dapat dijadikan bahan referensi untuk mencari faktor lain mengenai apa saja penyebab anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsumsi Junk Food, dan Kepatuhan Tablet Tambah Darah.

ABSTRACT

*Adolescent nutrition problems is one of the priorities of health issues for adolescent girls. If the prevalence of anemia among teenagers is not handled properly, it will continue to the reproductive system, during pregnancy, childbirth to adulthood and will contribute greatly to maternal mortality rates. The objective of this study is to reveal the relationship between the sleep quality, the frequency of consumption of junk food, and the compliance with the consumption of Blood Supplement Tablets (TTD) and the incidence of anemia in adolescents. This study was conducted in August 2025 at SMA (Senior High School) Muhammadiyah 1 Palembang. This study is a quantitative research study using an analytical survey method with a cross-sectional method. The number of population of this study is 633 and a sample of 87 respondents. The data used are the primary data taken by using a stratified random sampling technique. The data for this study are obtained through an interview process and questionnaire instruments. The analysis used is the chi square statistical test. The results of the univariate analysis of 87 respondents reveal that those who experienced anemia were 33 people (37.9%) and those who were not anemic were 54 people (62.1%), 54 (62.1%) had good sleep quality, 50 (57.5%) did not often consume junk food, and 53 (60.9%) adhered to consuming TTD. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between the sleep quality (*p value* 0.000), the frequency of consumption of junk food (*p value* 0.000), and the compliance with TTD consumption (*p value* 0.000), and the incidence of anemia in young girls at SMA Muhammadiyah 1 Palembang in 2025. This research can be used as input for future researchers and it is hoped that it can be used as reference material to look for other factors regarding what causes anemia in young girls.*

Keywords : Sleep Quality, Junk Food Consumption, and Tablet Compliance

1. PENDAHULUAN

Gizi remaja merupakan masalah kesehatan utama pada anak sekolah dan remaja (Yanti et al., 2024). WHO menetapkan target pengurangan anemia pada perempuan usia reproduktif sebesar 50% pada 2025 dan memasukkan pengurangan

anemia sebagai bagian dari SDGs 2030 yang berkaitan dengan pengentasan kelaparan serta peningkatan kesehatan dan kesejahteraan (WHO, 2024). Anemia, yang paling sering ditemukan pada remaja putri, menurunkan imunitas, menyebabkan kelelahan dan menurunkan konsentrasi sehingga

berdampak negatif pada kinerja akademik; penanganan yang tidak memadai juga berkontribusi pada peningkatan angka kematian ibu selama kehamilan dan persalinan (Aulya et al., 2022). (Fauziyah et al., 2023).

Anemia didefinisikan sebagai penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin/hematokrit di bawah batas normal. Pada remaja putri, anemia ditetapkan bila Hb <12 g/dL—ringan 11–11,9 g/dL, sedang 8,0–10,0 g/dL, dan berat <8 g/dL—yang menyebabkan gejala seperti lesu, lemah, dan kelelahan (sering disebut "5 L"). Kelompok rentan mencakup anak-anak, wanita hamil dan nifas, remaja putri, serta wanita menopause (WHO, 2025; Apriningsih, 2023). Anemia juga merupakan indikator kekurangan mikronutrien (terutama zat besi) dan memiliki prevalensi global 30,7% pada wanita usia 15–49 tahun (2023); faktor penyebab meliputi asupan makanan yang tidak memadai, infeksi (mis. malaria, TBC, HIV), peradangan, penyakit kronis, gangguan ginekologi/kebidanan, kelainan sel darah bawaan, dan kelaparan (Aliyaah, 2023; WHO, 2025).

Anemia merupakan salah satu tantangan gizi utama di Indonesia bersama malnutrisi dan kelebihan gizi. Data nasional menunjukkan 32% remaja putri usia 15–24 tahun terpengaruh (Kemenkes RI, 2022), dengan prevalensi 16% pada 2023 dan 22,6% pada periode Januari–September 2024 menurut SKI. Di tingkat provinsi, Sumatera Selatan melaporkan peningkatan prevalensi anemia remaja putri dari 4,28% (2022) menjadi 15,73% (2024), yaitu kenaikan 11,45% dalam dua tahun. Meski Komisi IX DPR RI mencatat penurunan prevalensi sebesar 14% antara 2022–2023, terjadi kenaikan 4,6% pada 2024. Untuk menanggulangi masalah ini, pemerintah menjalankan program pemberian Tabelt tambah darah (TTD) sebagai intervensi pencegahan. (Kemenkes RI, 2022; Dinkes Sumsel, 2023–2024; Komisi IX DPR RI, 2025).

Data Dinas Kesehatan Kota Palembang menunjukkan 80 kasus anemia pada remaja putri pada periode Januari–April 2025; secara tahunan, kasus meningkat dari 89 pada 2023 menjadi 301 pada 2024 (kenaikan 212 kasus). Peningkatan ini terkait dengan faktor gizi: khususnya asupan zat besi yang kurang, penyerapan yang buruk, dan kebutuhan zat besi yang meningkat; serta kebiasaan hidup seperti tidur dan pola makan yang tidak sehat dan penggunaan TTD yang tidak tepat. Faktor lain yang berperan meliputi kekurangan mikronutrien, infeksi dan peradangan, penyakit kronis, masalah ginekologi/kebidanan, dan kelainan sel darah

bawaan (Wandasari, 2022; Sahashika & Setiyaningrum, 2024; Wiafeet et al., 2023; WHO, 2023).

Survei awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Palembang terhadap 20 remaja putri (tanggal) menunjukkan bahwa 4 siswa (20%) memiliki kadar hemoglobin <12 g/dL berdasarkan pengukuran menggunakan hemoglobin meter EasyTouch, sedangkan 16 siswa (80%) memiliki Hb 12 g/dL. Hasil wawancara mengungkap tingkat kepatuhan konsumsi Tabelt tambah darah (TTD, 1 Tabelt/minggu) rendah, hanya 7 responden (35%) yang patuh, meskipun sekolah memiliki UKS dan bekerja sama dengan puskesmas untuk penyediaan TTD tiap semester. Faktor gaya hidup yang berpotensi berkontribusi meliputi tidur kurang dari 8 jam pada 12 remaja (60%) dan konsumsi junk food yang sering pada 14 remaja (70%).

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan survei analitik cross-sectional. Variabel dependen—anemia pada remaja—dan variabel independen meliputi kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food, serta kepatuhan minum Tabelt tambah darah (TTD). Semua variabel diobservasi dan datanya dikumpulkan secara bersamaan dalam satu periode pengukuran sesuai pendekatan Iskandar (2023).

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025 dengan jumlah 633 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling yaitu dengan cara membagi populasi kedalam tingkatan strata berdasarkan kajian yang akan di ambil seperti tingkat kelas. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia di SMA Muhammadiyah 1 Palembang sebanyak 87 remaja putri yang dipilih sebagai sampel.

Penelitian ini dengan memakai data primer. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh saat mengisi kuesoner. Data yang diambil saat penelitian yaitu kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food dan kepatuhan konsumsi Tabelt tambah darah pada remaja putri.

Pengolahan data dengan melakukan tahapan Editing (pemeriksaan data), Coding (pemberian kode pada data), Entry data (pemasukan data ke sistem), Cleaning (pembersihan data). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan melakukan uji statistik chi-square untuk mengetahui hubungan antara memiliki

tingkat kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi = 0,05 (Narimawati, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Anemia, Kualitas Tidur, Frekuensi Konsumsi Junk Food, Kepatuhan Konsumsi Tabelt Tambah Darah

No	Kategori	F	%
Kadar Anemia			
1	Tidak	54	62,1
2	Ya	33	37,9
Kualitas Tidur			
1	Baik	54	62,1
2	Buruk	33	37,9
Frekuensi Konsumsi Junk Food			
1	Tidak sering	50	57,5
2	Sering	37	42,5
Kepatuhan Konsumsi Tabelt Tambah Darah			
1	Patuh	53	60,9
2	Tidak patuh	34	30,1

Berdasarkan tabel 1 mendapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami anemia sebanyak 54 (62,1%), remaja dengan kualitas tidur lebih banyak dengan kategori cukup sebanyak 54

(62,1%), remaja lebih banyak tidak sering mengkonsumsi junk food sebanyak 50 (60,9%) dan lebih banyak remaja putri patuh terhadap konsumsi Tabelt tambah darah sebanyak 53 (60,9%).

Prevalensi anemia yang tinggi dapat di sebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kekurangan darah kronis akibat asupan zat besi yang tidak mencukupi, kurangnya penyerapan yang tidak memadai, dan kebutuhan zat besi yang terus bertambah (Wandasari, 2022). Kualitas tidur yang tidak baik, pola makan yang buruk, ataupun pola konsumsi TTD yang tidak benar. Oleh sebab itu remaja putri rentan mengalami anemia (Sahashika & Setiyaningrum 2024). Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti defisiensi besi, penyerapan zat besi tidak memadai, meningkatnya kebutuhan zat besi, faktor pola tidur, cara mengkonsumsi TTD, dan pola makan (Wiafeet al., 2023).

Peneliti berasumsi bahwa anemia pada remaja dapat terjadi. Penyebab anemia yaitu kekurangan hemoglobin di dalam darah yang mengakibatkan remaja tampak lelah, letih, lesu dan lunglai, ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia diantaranya kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food dan kepatuhan minum Tabelt tambah darah.

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025

Kualitas Tidur	Kadar Anemia				Total N (%)	P- Value	OR
	Tidak Anemia		Patuh				
	n	%	n	%			
Baik	52	96,3	2	3,7	54 100%	0.000	403.000
Buruk	2	6,1	31	93,9	33 100%		
Total	54		33		87		

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 87 responden terdapat 54 responden kualitas tidur baik, tidak mengalami anemia sebanyak 52 orang (96,3%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 33 responden, sebagian besar mengalami anemia sebanyak 31 orang (93,9%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,000 hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan kejadian anemia pada remaja putri. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 403,000 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik memiliki kemungkinan

403 kali lebih besar untuk tidak mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur buruk.

Penelitian ini didukung dengan teori bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat disebabkan oleh aktivitas yang buruk, karena pada usia remaja seseorang sedang berada dipuncak keaktifannya. Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan rasa lelah baik kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Durasi tidur yang pendek dapat menghambat proliferasi (pembentukan sel-sel darah merah) dan diferensiasi prekursor eritroid

(menggubah sel darah merah) sehingga menekan proses eritropoiesis (pembentukan sel darah merah) disumsung tulang belakang yang mengakibatkan penurunan jumlah eritrosit (sel darah merah) yang dihasilkan oleh tubuh, jika sering begadang dapat menurunkan keseimbangan metabolisme tubuh akan terganggu produksi hormon dan sel darah merah terganggu sehingga bisa beresiko terkena anemia dan buruknya kualitas tidur akan menyebabkan kecemasan dan stres. Stres dapat menyebabkan adrenalin meningkat sehingga membuat seseorang sering terjaga (Ariani et al 2022). Efek tidur yang kurang dapat menimbulkan efek negative seperti konsentrasi menjadi menurun, menimbulkan depresi, lebih pelupa, kelebihan berat badan, anemia, dan resiko penyakit jantung (Fatmawati et, al 2023).

Penelitian yang dilakukan di SMA 1 Godean Yogyakarta juga menunjukkan hasil serupa, dengan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan kekuatan hubungan sebesar -0,635, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan kejadian anemia (Yulian et al 2025).

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang baik tidak selalu berkorelasi langsung dengan status hemoglobin atau tidak cukup menjadi satu-satunya

faktor pencegah terjadinya anemia. Hasil analisis penelitian ditemukan 2 responden (3,7%) mengalami anemia dengan kualitas tidur yang baik. Temuan ini membuktikan bahwa tidak cukup kualitas tidur saja berkontribusi dalam menurunkan hemoglobin, kemungkinan lain yang dapat menjelaskan kondisi tersebut adalah ketidakseimbangan asupan nutrisi harian atau adanya perdarahan berlebih saat menstruasi. Sebaliknya, terdapat 2 responden (6,1%) dengan kualitas tidur buruk yang tidak mengalami anemia. Dari hasil wawancara mendalam, diketahui bahwa mereka rutin mengonsumsi Tabelet tambah darah dan memiliki pola makan yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kualitas tidur terganggu, pemenuhan nutrisi dan kepatuhan terhadap suplementasi zat besi dapat membantu menjaga kadar hemoglobin tetap stabil. Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, terutama bila disertai dengan pola hidup yang kurang sehat. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan remaja putri dan berdampak pada konsentrasi belajar di sekolah

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Junk Food Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Kadar Anemia				Total N (%)	P- Value	OR
	Tidak Anemia		Patuh				
	n	%	n	%			
Tidak sering	48	96	2	4	50 100%	0.000	124,000
Sering	6	16,2	31	83,8	37 100%		
Total	54		33		87		

Pada tabel 3 diatas bahwa dari 87 responden terdapat 50 responden tidak sering mengonsumsi junk food tidak anemia sebanyak 48 orang (96%), sedangkan 37 responden sering mengonsumsi junk food tidak anemia sebanyak 6 orang (16,2%) dan anemia sebanyak 31 orang (83,8%). Hasil uji chi-square dengan nilai p sebesar 0,000, hal ini menandakan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian anemia pada remaja putri. Odds Ratio (OR) sebesar 124,000 mengindikasikan bahwa responden yang tidak sering mengonsumsi junk food memiliki kemungkinan 124 kali lebih besar

untuk terhindar dari anemia dibandingkan dengan responden yang sering mengonsumsi junk food.

Penelitian ini didukung dengan teori tentang junk food adalah kelompok jenis makanan yang memiliki kadar lemak, karbohidrat, natrium yang tinggi, serta rendah vitamin, mineral beserta serat dan junk food merupakan makanan yang tidak sehat sehingga dapat menurunkan kadar darah dalam tubuh (Setyawati dan Arif, 2022). Junk food dideskripsikan sebagai makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, istilah junk food mengacu pada makanan mengandung nilai gizi yang rendah dan seringkali tinggi lemak (pizza,

nugget, gorengan dll), garam (makanan kaleng), gula (minuman kemasan), dan kalori. Junk food yang umum termasuk makanan ringan asin, makanan cepat saji yang digoreng dan minuman bersoda (Ramdhana, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang berjudul *Pola Makan Remaja Putri terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban*, yang menemukan bahwa salah satu faktor penyebab anemia adalah konsumsi junk food. Hasil uji statistik pada penelitian tersebut menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($< 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pola makan junk food dan kejadian anemia (Wardhani et al 2024). Demikian pula, penelitian lainnya yang melaporkan hasil uji statistik dengan nilai p sebesar 0,003 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa pola makan

memiliki kaitan dengan kejadian anemia pada remaja (Hariyanto et al 2022).

Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan sering mengonsumsi junk food seperti daging olahan, minuman manis, makanan tinggi garam, serta makanan tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Pola makan yang didominasi oleh makanan rendah zat besi dan nutrisi esensial lainnya berpotensi menurunkan kadar hemoglobin dalam darah. Ditemukan responden tidak sering mengonsumsi junk food dengan anemia sebanyak 2 (4%) dari hasil wawancara penyebabnya mentruasi yang banyak, kurangnya pemenuhan kebutuhan nutrisi harian. Artinya, meskipun tidak sering mengonsumsi junk food, anemia tetap dapat terjadi jika faktor lain seperti kebutuhan zat besi dan nutrisi makro-mikro tidak terpenuhi

Tabel 4 Hubungan Kepatuhan Tablet Tambah Darah Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Kadar Anemia				Total N (%)	P-Value	OR
	Tidak Anemia		Patuh				
	n	%	n	%			
Ya	51	96,2	2	3,8	53 100%		
Tidak	3	8,8	31	91,2	34 100%	0.000	263.500
Total	54		33		87		

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 87 responden terdapat 53 responden patuh mengonsumsi Tablet tambah darah tidak anemia sebanyak 51 orang (96,2%), sedangkan dari 34 responden tidak patuh mengonsumsi Tablet tambah darah lebih banyak yang mengalami anemia sebanyak 31 orang (91,2%). Berdasarkan hasil uji chi-square dengan tingkat signifikansi = 0,05, diperoleh nilai p sebesar 0,000 adanya hubungan signifikan secara statistik antara kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet tambah darah dan kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah dengan kejadian anemia dapat diterima. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 263,500 menunjukkan bahwa responden yang patuh mengonsumsi Tablet tambah darah memiliki peluang 263 kali lebih besar untuk terhindar dari anemia dibandingkan dengan responden yang tidak patuh.

Penelitian ini didukung dengan teori, Tablet tambah darah adalah penambahan gizi dalam bentuk

Tablet yang dapat meningkatkan kadar darah, pentingnya rutin mengonsumsi Tablet tambah darah dimulai dari remaja berkisar usia 10-24 tahun khususnya untuk remaja putri (Yanniarti et, al 2024). Tablet tambah darah (TTD) adalah salah satu suplementasi untuk penanggulangan anemia pada remaja yang dilakukan oleh pemerintah yang memiliki kandungan berupa zat besi 60 mg FeSO (Ferrous Sulfate) dan asam folat 0,25 mg (Padmawati 2022). Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) tahun 2014 dosis pemberian Tablet Fe yaitu satu minggu satu kali, tujuan pemerintah memberikan TTD untuk mencegah anemia pada remaja putri (Permenkes, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang berjudul *Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Kota Palembang*, yang menemukan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh adalah tingkat kepatuhan siswi dalam mengonsumsi Tablet tambah darah. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang

mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah dan kejadian anemia (Yanti et al, 2024),

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Siyami et al (2023), dengan judul *Hubungan Pengetahuan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Penelitian tersebut melaporkan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan mengonsumsi Tablet tambah darah dan kejadian anemia pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami anemia. Kepatuhan dalam konsumsi TTD secara teratur, sesuai anjuran yakni satu Tablet per minggu, diyakini dapat membantu menjaga kadar hemoglobin dalam darah tetap optimal. Terdapat 2 responden (3,8%) yang patuh mengonsumsi TTD mengalami anemia dari hasil wawancara diketahui bahwa responden hanya mengonsumsi TTD saat menstruasi dan tidak secara rutin sesuai pedoman. Selain itu, mereka juga tidak mencukupi kebutuhan nutrisi harian, khususnya asupan protein, yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan semu (hanya pada waktu tertentu) tanpa diimbangi asupan gizi yang cukup tetap dapat menyebabkan anemia.

4. KESIMPULAN

Ada hubungan kualitas tidur, frekuensi konsumsi junk food dan kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah secara simultan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Tahun 2025

5. SARAN

Bagi SMA Muhammadiyah 1 Palembang, Hasil penelitian ini dapat di jadikan masukan untuk siswi di sekolah SMA Muhammadiyah 1 Palembang agar siswi tidak mengalami anemia untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

Afiah. (2022). Laporan Penelitian Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia di MTS Dinul Hasanah Wilayah Kerja Puskesmas Balai Jaya. diakses tanggal 18-4-2025 pukul 11.07

Ariani, N. L., Sudiwati, N. L. P. E., Panggayuh, A., & Khofifah, K. (2022). Pengaruh Kualitas Tidur LB. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 10(1), 139–147. diakses tanggal

15-4-2025 pukul 13.30

Astuti, Diana Fitri., Amlah, & Reffi Dhamayanti. (2023). Hubungan Status Gizi, Frekuensi Antenatal Care (ANC) dan Konsumsi Tablet Fe dengan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 6(2), 23–29. diakses tanggal 15-4-2025

Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2. diakses tanggal 24-4-2025 pukul 12.53

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2021). LKjIP Dinkes Prov. Sumsel 2021. 173

Febriana, E. (2021). Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Air Jeruk Lemon Plus Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Di Pondok Pesantren Harsallakum Dan Darussalam Kota. diakses tanggal 24-4-2025 pukul 21.10

Hadriani, H., Entoh, C., Radjulaeni, Z., & Astuti, M. D. (2023). Relationship of Diet and Menstrual Cycle with Anemia in Young Women. *Napande: Jurnal Bidan*, 2(1), 48–53. <https://doi.org/10.33860/njb.v2i1.2188>. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 10.45

Hafizah, Y. N., Ang, L. C., Yap, F., Najwa, W. N., Cheah, W. L., Ruzita, A. T., Jumuddin, F. A., Koh, D., Lee, J. A. C., Essau, C. A., Reeves, S., Summerbell, C., Gibson, E. L., & Poh, B. K. (2019). Validity and reliability of a food frequency questionnaire (FFQ). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23).

Hariyanto, N., Fatimawati, I., Hastuti, P., Budiarti, A., & Poddar, S. (2022). Relationship between Diet Patterns and the Incidence of Anemia among Adolescent Girls at SMA Giki 1 Surabaya. *Malaysian Journal of Nursing*, 14(2), 14–19.

Hartati, Deri Manila, Harian, M. (2024). faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 4(4657), 78–84. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 19.30

Ilmi, D. (2023). Dian Ilmi Fadila_After extra (2).pdf. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 20.15

Iskandar, A. (2023). Dasar Metode Penelitian. In mitra cendekia medika.

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada

- Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331.
- Kemkes RI. (2022). Aksi Bergizi Di sekolah. <https://kemkes.go.id/id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remaja-masa-kini>, diakses tanggal 15-4-2025 pukul 10.05
- Kesehatan, D. sumsel. (2023). Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan Dinas Pendidikan. 47, 8-9
- Khoirunnisa, R. (2023). Oleh : Risma Khoirunnisa 30902000004. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 14.23
- Maghfirah, N., Masfufah Masfufah, & Nuristha Febrianti. (2024). Screen Time dan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 01–09.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). hubungan durasi dan frekuensi penggunaan gadget dengan pola tidur remaja di panti asuhan kasih agape surabaya selama pandemi covid-19. 6. diakses tanggal 30-4-2025 pukul 22.05
- Nadila, ni kadek. (2022). hubungan pola konsumsi junk food dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa jimbaran.
- Narimawati, U. (2020). Metode penelitian dalam implementasi ragam analisis. *ANDI*. diakses tanggal 21-4-2025 pukul 23.07
- Ningsih, D. A. (2020). Hubungan Konsumsi Tabelt Fe Dengan Kadar Hb Pada Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(1), 33–42.
- Noviyanti, E. (2024). Determinan risiko anemia pada remaja putri kelas x di man kota palangka raya. diakses tanggal 21-4-2025 pukul 05.45
- Nur, muhamad afifudin. (2024). pengolahan data. , 15(1), 37–48.
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Higeia Journal Of Public Health Kepatuhan Konsumsi Tabelt Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan. 7(2), 244–254. diakses tanggal 21-4-2025 pukul 10.04
- Padmawati, R. S. (2022). Penerimaan remaja putri terhadap Tabelt tambah darah di Kota Yogyakarta. 18(3), 145–151. <https://doi.org/10.22146/ijcn.37031>. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 14.44
- Ramdhana, D. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Junk food Dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 22 Makassar.
- Rahmawaty, F., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman Thecorrelation between diet patterns and theincidenceof anemia in femaleadolescents at stateJunior High School of 5 Sleman. 2(September), 1122–1126. diakses tanggal 18-4-2025 pukul 20.22
- Ramdhana, D. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Junk food Dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 22 Makassar. diakses tanggal 15-4-2025 15 pukul 12.53
- RI, komisi I. D. (2025). anemia dan kebiasaan makan remaja putri di indonesia. XVII(3), 1–5. VOL. XVII, NO. 3/I/PUSAKA/FEBRUARI/2025. diakses tanggal 20-4-2025 pukul 21.33
- Sadewa, F., Ruhayatim Yati, Jajat, J., Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 8(1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so> diakses tanggal 18-4-2025 pukul 13.33
- Sahashika, A. P., & Setyaningrum, Z. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. 24(3), 2164–2173. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5687>. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 11.22
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on theQuality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 13.51
- Tumiarti, & Hidayah, N. (2023). Hubungan Pola Tidur Dengan Perkembangan Emosi Anak Usia 7 Sampai 12 Tahun Di TFK Ainul Mardhiyyah. *Iktifak 51 Journal of Child and Gender Studies*, 1(1), 51–62. diakses tanggal 21-4-2025 pukul 13.55
- Umi, Q. (2021). pengelolaan anemia pada remaja dengan pendekatan akupuntur. 45–55. diakses tanggal 21-4-2025 pukul 12.24
- Wandasari, D. Y. (2022). Faktor Faktor yang Memengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam 1. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents, 12–26. diakses tanggal 18-4-2025 pukul 14.23
- WHO. (2023). anemia. https://www-who-int.translate.goog/health-topics/anaemia?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc. diakses tanggal 15-

- 4-2025 pukul 22.04
- WHO. (2024). Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 21.45
- WHO. (2025). anaemia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>. diakses tanggal 02-5-2025 pukul 15.44
- Yahya, S., Khan, R., Amin, S., Fatima, I., & Qayyum, Y. (2022). Iron Deficiency Anemia and its Relation with Junk Food. 16(07), 713–715. diakses tanggal 15-4-2025 pukul 17.22
- Yanfeng Zhang, Rongroung Wang, Qiming Chen, Sizhe Dong, Xuejio Guo, Zhiying Feng, Yuefeng Rao. (2021). Reliability and validity of a modified 8-item morisky medication adherence scale in patients with chronic pain. *Annals of Palliative Medicine*, 10(8), 9088–9095. <https://doi.org/10.21037/apm-21-1878>
- Yanti, R. D., Asiani, G., & Harokan, A. (2024). Avicenna Issn : 1978 – 0664 Analisis Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Kota Palembang Tahun 2024
- Analysis Of The Incidence Of Anemia In High School Adolescent Girls In The Working Area Of The Palembang. diakses tanggal 18-4-2025 pukul 19.27
- Yeni Indrawatiningsih, Hamid, ST. Aisyah., Erma puspita sari, & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Yulian Indah Wardani, Fitnanngsih Endang, ELlyda Rizky. (2025). hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA 1 godean Yogyakarta. 4(9), 6651–6658. diakses tanggal 30-4-2025 pukul 22.04
- Yudianto, C. O., Dwihestie, L. K., Sajidalloh, F. N., & Info, A. (2025). Minum Tablet Fe Dengan Risiko Anemia Pada. 02(01), 18–27. di akses tanggal 29-8-2025 pukul 20.10
- Yanniarti Sri, Epti Yorita, Rolita Efriani. (2024). anemia pada remaja dan cara mengatasinya (p. 24)