

# PENGARUH EFEK SAMPING TERHADAP PERILAKU KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI

Anas Tamsuri<sup>1</sup>, Zauhani Kusnul H.<sup>2</sup>, Aris Dwi Cahyono<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Stikes Pamenang

e-mail: [anastamsuri@gmail.com](mailto:anastamsuri@gmail.com)

**Abstract:** Anemia is one of the most common health problems in Indonesia, especially iron deficiency anemia. One of the efforts to prevent and treat anemia is by providing Iron Supplements. However, giving iron supplement has side effects for some people. The purpose of this study was to determine whether there was an influence of side effects on the decision to continue taking iron supplement in adolescent girls. This research method was cross-sectional. The study population was all high school students at SMAN 1 Pare Kediri (Pare State Senior High School) with a total of 365 people. The research sample was 186 respondents. The sampling technique was simple random sampling. Data collection was carried out using a questionnaire, and data analysis was carried out using the Mantel Hanzel Common Odds Ratio Estimate. The results of data processing showed that 18.82% respondents experienced side effects such as nausea, vomiting, diarrhea, constipation and dizziness. Of the number of respondents who experienced side effects, 67.65% decided to continue taking iron supplement and 32.35% decided not to take iron supplement. The results of the statistical test showed that the group with moderate side effects had a risk of stopping taking iron supplement 8.25 times greater than those with mild side effects. The statistical test also showed that the group with complex side effects had a risk of stopping taking iron supplement 2.5 times greater than those with side effects that were only one symptom. The results of the test showed that the results could not be generalized to a larger population. From this study, it is recommended to perform research with a larger sample size.

**Keyword :** Side effect, iron supplement, Taking medicine.

**Abstrak:** Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai di Indonesia, terutama anemia akibat kekurangan zat besi. Salah satu langkah pencegahan dan penanganannya adalah dengan pemberian suplemen zat besi. Namun demikian, sebagian individu melaporkan timbulnya efek samping setelah mengkonsumsi suplemen tersebut. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh efek samping terhadap keputusan remaja putri untuk tetap melanjutkan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan populasi seluruh siswi SMA Negeri 1 Pare di Kabupaten Kediri (365 siswi) dan sampel 186 responden yang dipilih secara acak sederhana. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan Mantel-Haenszel Common Odds Ratio Estimate. Hasil menunjukkan bahwa 18,82% responden mengalami efek samping, seperti mual, muntah, pusing, diare, dan sembelit. Dari jumlah tersebut, 67,65% memilih tetap melanjutkan konsumsi TTD, sedangkan 32,35% memutuskan berhenti. Efek samping kategori sedang memiliki risiko 8,25 kali lebih besar mempengaruhi keputusan berhenti minum TTD dibandingkan efek samping ringan. Efek samping kompleks (>1 gejala) meningkatkan risiko penghentian konsumsi 2,5 kali lipat dibandingkan efek samping tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa temuan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Studi lanjutan dengan sampel lebih besar sangat direkomendasikan.

Kata kunci : Efek Samping, TTD, Perilaku Minum Obat.

## PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan yang terjadi ketika konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah standar normal, sehingga mengganggu kemampuan darah dalam mengangkut oksigen. Kondisi ini

sering disertai dengan keluhan klinis berupa kulit tampak pucat, kelelahan, sakit kepala, serta sensasi pusing (Widianingsih, 2023). Secara global, jumlah penderita anemia diperkirakan mencapai hampir dua miliar jiwa, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi. Defisiensi zat besi

menghambat proses eritropoiesis sehingga produksi sel darah merah tidak berlangsung optimal, baik akibat asupan zat besi yang rendah maupun adanya gangguan kesehatan tertentu. Di Indonesia, anemia gizi masih menjadi permasalahan utama, khususnya yang berkaitan dengan ketidakcukupan zat besi (Febriani *et al.*, 2021).

Data epidemiologi menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia. Di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018, lebih dari separuh remaja putri dilaporkan mengalami anemia, sementara di Kabupaten Kediri prevalensinya mencapai sekitar seperempat dari total populasi remaja putri (Asrina and Setyarini, 2021). Berbagai strategi telah direkomendasikan untuk menurunkan angka kejadian anemia, antara lain perbaikan pola konsumsi pangan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan, serta pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri dan wanita usia subur (Kementerian Kesehatan RI, 2018). TTD merupakan suplemen yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,4 mg asam folat, yang distribusinya dapat dilakukan melalui layanan kesehatan maupun konsumsi mandiri (Mardiyah, 2021).

Namun demikian, penggunaan suplemen zat besi tidak selalu diterima dengan baik oleh seluruh individu. Pemberian zat besi secara oral sering dikaitkan dengan munculnya keluhan pada sistem pencernaan, seperti mual, muntah, diare, konstipasi, serta rasa tidak nyaman pada daerah epigastrium. Selain gangguan gastrointestinal, sebagian pengguna juga melaporkan keluhan berupa pusing atau rasa tidak enak badan setelah mengonsumsi tablet besi (Savitri *et al.*, 2022). Untuk mengurangi kemungkinan timbulnya efek samping tersebut, konsumsi TTD dianjurkan dilakukan setelah makan atau pada malam hari sebelum tidur.

Efek samping saluran cerna merupakan salah satu faktor yang berpotensi menurunkan kepatuhan konsumsi tablet besi. Beberapa individu, termasuk

perempuan, dapat mengalami sembelit atau diare setelah mengonsumsi suplementasi zat besi (Savitri *et al.*, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa efek samping suplementasi zat besi memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku konsumsi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efek samping yang ditimbulkan oleh konsumsi Tablet Tambah Darah dengan perilaku konsumsi TTD pada remaja putri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Variabel yang diteliti meliputi tingkat keparahan efek samping, kompleksitas gejala, dan keputusan melanjutkan konsumsi TTD. Populasi adalah seluruh siswi kelas 10 dan 11 SMA Negeri 1 Pare Kabupaten Kediri (365 siswi), sedangkan sampel sebanyak 186 responden yang diambil dengan *simple random sampling*. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu siswi yang telah mendapatkan suplemen tambah darah. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan pada 28 November 2024 saat kegiatan skrining UKS. Data dianalisis menggunakan Mantel-Haenszel *Common Odds Ratio Estimate* dengan bantuan SPSS versi 16.0. Penyelenggaraan penelitian telah mendapatkan ijin serta memenuhi kelayakan etik dari Stikes Pamenang nomor 180.ST/490/KEPK/D/XI/2024 tertanggal 15 November 2024.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden penelitian adalah sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Umur</b>		
14 tahun	1	0,53
15 tahun	86	46,27
16 tahun	84	45,16
17 tahun	15	8,06
<b>Kelas</b>		
Kelas 10	152	81,72
Kelas 11	34	18,28

## 2. Keluhan/ efek samping setelah mengkonsumsi TTD

Keluhan/ efek samping setelah mengkonsumsi TTD dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Keluhan Pasca Minum TTD

Keluhan/ Efek	Jumlah	%
Tidak Ada	152	81,18
Ada Keluhan	34	18,82

Hasil menunjukkan sebanyak 18,82% responden mengalami efek samping setelah mengkonsumsi TTD. Keluhan yang paling sering dilaporkan adalah mual (72,5%), pusing (17,5%), serta beberapa gejala lain seperti muntah, sulit BAB, perubahan warna feses, dan gatal/ reaksi alergi.

## 3. Berat Gejala Efek Samping

Berat gejala yang dialami oleh responden sebagai akibat mengkonsumsi TTD dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. Berat Efek Samping

Berat Efek Samping	Jumlah	%
Ringan	30	88,24
Sedang	4	11,76

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (88,24%) memiliki efek samping yang ringan, dan sebagian kecil (11,76%) mengalami gejala efek samping pada tingkat sedang.

## 4. Kompleksitas Efek Samping

Beberapa responden mengalami efek samping dari konsumsi TTD lebih dari satu macam. Ada yang mengeluh mengalami pusing dan mual sekaligus. Kompleksitas keluhan dapat digambarkan sebagai berikut:

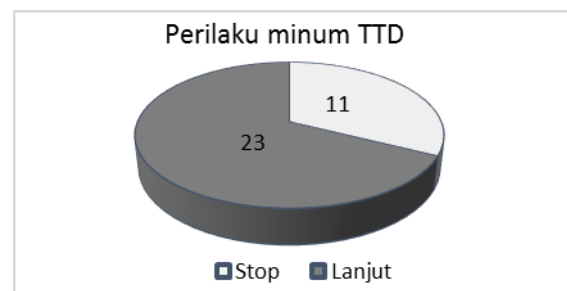
Tabel 4. kompleksitas Efek Samping

Kompleksitas Efek Samping	Jumlah	%
Keluhan tunggal	28	82,36
Keluhan > 1	6	17,64

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan beberapa responden mengalami / memiliki keluhan yang lebih dari satu sebanyak 6 orang (17,64%) sedangkan yang hanya memiliki satu gejala efek samping sebanyak 28 orang (82,36%).

## 5. Keputusan untuk tetap minum TTD setelah mengalami efek samping

Keputusan untuk melanjutkan minum TTD bagi remaja putri yang mengalami efek samping dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram keputusan konsumsi TTD setelah mengalami efek samping

Hasil menunjukkan dari 34 orang yang menderita efek samping, terdapat 23 orang (67,65%) memutuskan tetap minum TTD, dan 11 orang (32,35%) yang memutuskan tidak minum TTD.

**6. Pengaruh Berat gejala efek samping terhadap Keputusan untuk tetap minum TTD**

Berat gejala efek samping yang dialami oleh remaja putri terhadap keputusan untuk tetap minum TTD dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hubungan derajat efek samping terhadap keputusan minum TTD

Minum TTD	Lanjut	Stop	Jml
Berat Efek Samping			
Ringan	22	8	30
Sedang	1	3	4
Jml	23	11	34

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami efek samping ringan, 22 responden menyatakan tetap mengkonsumsi TTD sementara 8 orang menyatakan menghentikan konsumsi TTD. Dari 4 orang yang mengalami efek samping yang sedang, 1 orang menyatakan tetap akan mengkonsumsi TTD dan 3 orang lainnya menyatakan menghentikan konsumsi TTD.

Uji statistik dengan menggunakan *Mantel Hanzel Common Odds Ratio Estimate* didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 8,250 dengan signifikansi 0,085.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kelompok dengan efek samping yang sedang berisiko menyebabkan risiko perilaku menghentikan minum TTD 8,25 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping ringan. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,085 > 0,05$  yang bermakna bahwa hasil tidak signifikan, yang berarti bahwa hasil ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasinya.

**7. Pengaruh Kompleksitas Efek Samping terhadap Keputusan untuk tetap minum TTD**

Kompleksitas efek samping terhadap keputusan untuk tetap minum TTD dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Hubungan kompleksitas efek samping terhadap keputusan minum TTD

Minum TTD	Lanjut	Stop	Jml
Σ Efek Samping			
1 gejala	20	8	28
>1 gejala	3	3	6
Jml	23	11	34

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 28 responden yang mengalami satu jenis efek samping, 20 responden menyatakan tetap mengkonsumsi TTD sementara 8 orang menyatakan menghentikan konsumsi TTD. Dari 6 orang yang mengalami efek samping lebih dari satu macam, 3 orang menyatakan tetap akan mengkonsumsi TTD dan 3 orang lainnya menyatakan menghentikan konsumsi TTD.

Uji statistik dengan menggunakan *Mantel Hanzel Common Odds Ratio Estimate* didapatkan nilai *Odds Ratio* sebesar 2,5 dengan signifikansi 0,318.

Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa kelompok dengan efek samping yang kompleks berisiko menyebabkan risiko perilaku menghentikan minum TTD 2,5 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping yang hanya satu gejala.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,318 > 0,05$  yang bermakna bahwa hasil tidak signifikan, yang berarti bahwa hasil ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasinya.

## PEMBAHASAN

### 1. Kejadian Efek Samping minum TTD

Hasil pengolahan data menunjukkan terdapat 18,82% yang mengalami keluhan/ efek samping setelah mengkonsumsi TTD sementara sebagian besar remaja putri lainnya tidak mengalami keluhan/ efek samping setelah mengkonsumsi TTD.

Pemberian suplementasi zat besi, khususnya dalam bentuk tablet Fe, dapat memicu gangguan gastrointestinal seperti mual, muntah, diare, dan sembelit. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada remaja yang mendapat TTD, kurang dari 12% responden merasakan efek samping dari konsumsi TTD, antara lain mengalami mual, nyeri ulu hati, dan konstipasi (Masfufah *et al.*, 2022). Penelitian lain juga melaporkan terjadinya efek samping fisik setelah mengkonsumsi TTD seperti mual, pusing, dan ketidaknyamanan pada sistem pencernaan (Putri and Sartika, 2026).

### 2. Kompleksitas Efek Samping

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan beberapa responden mengalami efek samping yang lebih dari satu sebanyak 6 orang, dan terdapat 28 orang (82,35%) dengan satu gejala efek samping.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Juandri, dkk didapatkan bahwa beberapa orang mengalami gejala yang tidak tunggal; dimana dari 99 responden yang ditelitinya; total keluhan efek samping yang dilaporkan sebanyak 308 jenis keluhan. Hasil tersebut menunjukkan rata-rata setiap responden menyatakan mengalami 3 jenis efek samping dari minum TTD (Juandri *et al.*, 2024).

### 3. Berat Efek Samping

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (88,24%) memiliki efek samping yang ringan, dan sebagian kecil (11,76%) mengalami gejala efek samping pada tingkat sedang.

Memperhatikan penelitian lainnya didapatkan bahwa 6,9% remaja putri patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dengan mengalami efek samping ringan sedangkan 73,7% tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah karena mengalami efek samping yang berat (Damayanti *et al.*, 2025). Ketidaknyamanan karena efek samping minum TTD dapat menurunkan motivasi dan menyebabkan remaja putri tidak melanjutkan pengobatan (Damayanti *et al.*, 2025).

### 4. Keputusan minum TTD setelah mengalami efek samping

Hasil menunjukkan dari 34 orang yang menderita efek samping, 67,65% memutuskan tetap minum TTD, dan 32,35% responden memutuskan tidak minum TTD.

Menurut penelitian lainnya, didapatkan bahwa responden khususnya remaja putri tidak mau mengkonsumsi obat TTD dikarenakan ada efek samping yaitu sebanyak 48,2% mengatakan rasa yang tidak enak dan bau, dan sering mengalami mual setelah minum obat TTD (Nuraina and Sulistyoningsih, 2023).

### 5. Pengaruh Berat gejala efek samping terhadap Keputusan untuk tetap minum TTD

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kelompok dengan efek samping yang sedang berisiko menyebabkan risiko perilaku menghentikan minum TTD 8,25 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa efek

samping berhubungan dengan perilaku minum TTD (Damayanti *et al.*, 2025).

Adapun hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,085 yang berarti bahwa hasil ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasinya, kemungkinan sangat dipengaruhi oleh distribusi sampel yang mengalami efek samping yang relatif kecil yang menyebabkan tidak dapat digeneralisasikan.

#### 6. Pengaruh Kompleksitas Efek Samping terhadap Keputusan untuk tetap minum TTD

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kelompok dengan efek samping yang kompleks berisiko menyebabkan risiko perilaku menghentikan minum TTD 2,5 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping yang hanya satu gejala.

Selain efek negatif yang dirasakan setelah mengkonsumsi TTD, responden juga merasakan efek positif yaitu dapat meredakan pusing. Hal ini didukung oleh studi sebelumnya bahwa sebesar 32% perempuan merasakan manfaat TTD seperti meredakan lelah dan pusing yang dialami sehingga mereka memutuskan untuk melanjutkan mengkonsumsi tablet yang diberikan (Ainaya *et al.*, 2022). Namun beberapa orang yang mengalami gejala yang berat cenderung untuk menghentikan perilaku minum tablet tambah darah (TTD) karena adanya efek samping yang mengganggu.

Mengacu pada nilai signifikansi uji statistik sebesar  $0,318 > 0,05$  yang bermakna bahwa hasil tidak signifikan, yang berarti bahwa hasil ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasinya; kemungkinan disebabkan karena sampel penelitian (khususnya jumlah responden yang mengalami efek samping) relatif kecil sehingga tidak mampu mewakili populasinya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Sebagian besar remaja putri yang mengalami efek samping memutuskan tetap minum TTD.
2. Remaja putri dengan efek samping yang sedang berisiko menyebabkan perilaku menghentikan minum TTD 8,25 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping ringan.
3. Remaja putri yang mengalami efek samping yang kompleks berisiko menghentikan minum TTD 2,5 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki efek samping yang hanya satu gejala.

### Saran

Dari hasil penelitian ini maka disarankan:

1. Diharapkan pemerintah dapat memberikan solusi untuk mengatasi efek samping pemberian TTD untuk penguatan kepatuhan minum TTD seperti modifikasi suplemen TTD
2. Diharapkan Sekolah menguatkan memotivasi siswa agar tetap minum TTD melalui edukasi, pemberian dukungan sebaya (*peer*) serta pendampingan guru/ pengelola sekolah dalam pelaksanaan minum TTD
3. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga memungkinkan untuk generalisasi hasil

## DAFTAR RUJUKAN

- Ainaya, N.A., Apriningsih, Wahyuningtyas, W. and Makkiyah, F.A. (2022) 'Faktor-Faktor yang Memengaruhi Niat Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Desa Sirnagalih, Kabupaten Bogor', *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(2), pp. 365–371.
- Asrina, S.M. and Setyarini, A.I. (2021) 'Kepatuhan Remaja Minum Tablet

- Tambah Darah Sebelum dan Setelah Menggunakan Aplikasi Peningkat (Reminder)', *Malang Journal of Midwifery*, 3(1), pp. 35–42.
- Damayanti, F., Kusharisupeni, K., Adawiyah, A.R. and Hymawaty, H. (2025) 'Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(1).
- Febriani, A., Sijid, S.A. and Zulkarnain (2021) 'Artikel Review: Anemia defisiensi besi', in *PROSIDING BIOLOGI ACHIEVING THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS WITH BIODIVERSITY IN CONFRONTING CLIMATE CHANGE*. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/psb.v7i1.23466>.
- Juandri, D.A., Erika, E. and Putri, S.A. (2024) 'Hubungan Efek Samping Tablet Tambah Darah Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsinya Pada Masa Kehamilan', *Malahayati Nursing Journal*, 6(10), pp. 4036–4052.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardiyah, T.N. (2021) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di MTs Negeri 2 Kota Tasikmalaya*. Universitas Siliwangi Bandung.
- Masfufah, M., Kandarina, I. and Padmawati, R.S. (2022) 'Penerimaan remaja putri terhadap tablet tambah darah di Kota Yogyakarta', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), pp. 145–151. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/ijcn.37031>.
- Nuraina, V.F. and Sulistyoningsih, H. (2023) 'Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Ishlah Singapura', *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(2).
- Putri, R.S. and Sartika, M. (2026) 'Pengalaman remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD)', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 20(1), pp. 442–448. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v20i1.2363>.
- Savitri, M.K., Tupitu, N.D. and Iswah, S.A. (2022) 'Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: Systematic Review', *Kesehatan Tambusai*, 2(2), pp. 23–28.
- Widianingsih (2023) 'Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi', *Seiaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), pp. 723–726.