

## Hubungan *self awareness* dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri

### *The relationship between self-awareness and compliance with iron supplement consumption in adolescent girls*

Verina Raisya Irawan<sup>1</sup>, Ari Rahmat Aziz<sup>1</sup>, Herlina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

#### Abstrak

#### Article history

Received date: 6 April 2026

Revised date: 30 Mei 2026

Accepted date: 10 Juni 2026

#### \*Corresponding author:

Verina Raisya Irawan,  
Fakultas Keperawatan Universitas  
Riau, Pekanbaru, Indonesia,  
[verina.raisya4077@student.unri.ac.id](mailto:verina.raisya4077@student.unri.ac.id)

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia, namun tingkat kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri masih rendah. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam kepatuhan konsumsi TTD adalah *self-awareness*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *self-awareness* dengan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di SMK Negeri 1 Pekanbaru. Desain penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 239 siswi yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*. *Self-awareness* diukur menggunakan kuesioner yang mencakup tiga dimensi, yaitu subjektif, objektif, dan simbolik, sedangkan kepatuhan konsumsi TTD diukur berdasarkan jumlah tablet yang dikonsumsi dalam satu bulan terakhir. Mayoritas responden memiliki *self-awareness* yang baik pada ketiga dimensi, namun sebagian besar tidak patuh mengonsumsi TTD (67,4%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* subjektif ( $p = 0,397$ ), objektif ( $p = 0,133$ ), maupun simbolik ( $p = 0,129$ ) dengan kepatuhan konsumsi TTD. Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan melibatkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan tenaga kesehatan.

**Kata Kunci:** Kepatuhan, remaja putri, *self-awareness*, tablet tambah darah

#### Abstract

Anemia is a common health problem among adolescent girls due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. The government has implemented an iron supplement tablet (IST) program as an effort to prevent anemia, but compliance rates among adolescent girls remain low. One internal factor suspected to influence compliance is *self-awareness*. This study aimed to determine the relationship between *self-awareness* and iron supplement tablet compliance among adolescent girls at SMK Negeri 1 Pekanbaru. A correlational design with a *cross-sectional* approach was used. A total of 239 female students were selected using *stratified random sampling*. *Self-awareness* was measured using a questionnaire covering three dimensions — subjective, objective, and symbolic — while compliance was measured based on the number of tablets consumed in the past month. The majority of respondents had good *self-awareness* across all three dimensions, yet most were non-compliant with iron supplement tablet consumption (67.4%). No significant relationship was found between subjective ( $p = 0.397$ ), objective ( $p = 0.133$ ), or symbolic *self-awareness* ( $p = 0.129$ ) and iron supplement tablet compliance. Improving compliance requires a more comprehensive approach involving external factors such as family support, peer support, and health worker involvement.

**Keywords:** Adolescent girls, compliance, iron-folic acid tablets, *self awareness*



Copyright: © 2026 by the authors.  
This is an open access article  
distributed under the terms and  
conditions of the CC BY-SA. 4.0.

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen berkurang. Anemia pada remaja putri paling banyak disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin (Ainaya et al., 2022).

Prevalensi anemia secara global pada wanita usia 15–49 tahun diperkirakan mencapai 40–88%, dengan angka tertinggi terjadi pada remaja putri di negara berkembang sebesar 53,7% (WHO, 2025). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 15,5% remaja putri Indonesia mengalami anemia, atau satu dari enam remaja putri (Winurini, 2025). Di tingkat daerah, Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2019 melaporkan prevalensi anemia pada remaja putri usia 10–18 tahun sebesar 19,4%, sedangkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menunjukkan peningkatan menjadi 29,6% pada kelompok usia yang sama (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2020), yang mengindikasikan kecenderungan peningkatan kasus anemia di kalangan remaja putri di Provinsi Riau.

Salah satu strategi pencegahan anemia yang telah diterapkan secara nasional adalah suplementasi zat besi melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah. Program ini bertujuan memenuhi kebutuhan zat besi guna menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kesehatan remaja (Ainaya et al., 2022). Meskipun program TTD berjalan secara rutin dan terstruktur, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai tantangan, terutama lemahnya pengawasan dan rendahnya kepatuhan konsumsi TTD (Maulida et al., 2023). Secara nasional, terdapat 8,3 juta remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi TTD secara rutin dari total 12,1 juta yang menjadi target program (Kemenkes RI, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa hanya sekitar 1,4% remaja putri di Indonesia yang mengonsumsi suplemen zat besi sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2023). Norlita et al. (2023) melaporkan bahwa 90,7% remaja putri di SMK Abdurrahman Pekanbaru memiliki tingkat kepatuhan yang rendah. Pendekatan edukasi kesehatan melalui berbagai media terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, yang merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku kepatuhan (Mahdi et al., 2023).

Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD dipengaruhi oleh interaksi faktor eksternal dan faktor internal. Salah satu faktor internal yang diduga memiliki kontribusi terhadap kepatuhan adalah kesadaran diri atau *self-awareness*. *Self-awareness* merupakan kemampuan dasar individu untuk mengenali dan memahami aspek-aspek dirinya secara mendalam, memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, dan mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar atau nilai yang diyakini (Hafizha, 2021). Gambaran tingkat *self-awareness* pada remaja menunjukkan hasil yang bervariasi. Hafizha (2021) menemukan bahwa 67% remaja memiliki tingkat *self-awareness* sedang, 27% rendah, dan hanya 6,5% yang tinggi. Agustini dan Wahyuningsih (2024) juga melaporkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki kesadaran diri yang kurang (35,7%), sedangkan hanya 30% yang memiliki kesadaran diri baik.

Ria et al. (2024) menjelaskan bahwa kesadaran diri merupakan faktor dominan yang memengaruhi perilaku kesehatan berisiko *stunting* pada remaja, dan menyimpulkan bahwa intervensi pada remaja perlu secara komprehensif menasar peningkatan kesadaran diri agar remaja mampu membuat keputusan kesehatan secara mandiri. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 22 Juli dan 6 Oktober 2025 di SMK Negeri 1 Pekanbaru melalui wawancara dengan Pembina UKS dan delapan siswi menunjukkan bahwa program TTD sudah berjalan secara rutin, satu kali per bulan kepada seluruh siswi, namun mayoritas siswi tidak mengonsumsi TTD secara rutin. Kondisi ini mengindikasikan kemungkinan adanya kesenjangan antara *self-awareness* dan tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *self-awareness* dengan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri di SMK Negeri 1 Pekanbaru.

## METODE

### Desain dan *setting* penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Pekanbaru pada Januari–Februari 2026. SMK Negeri 1 Pekanbaru dipilih karena merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan dengan jumlah siswi terbesar di Kota Pekanbaru yang telah menjalankan program TTD secara rutin. Desain *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu, sehingga efisien untuk menggambarkan hubungan antarvariabel pada populasi yang besar dalam periode penelitian yang terbatas.

### Populasi dan sampel

Populasi adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMK Negeri 1 Pekanbaru Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 595 orang. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif yang mendapatkan atau mengonsumsi TTD, berusia 12–18 tahun, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir atau berhenti sekolah selama periode pengambilan data. Pembatasan pada kelas X dan XI dilakukan karena siswi pada jenjang tersebut secara aktif menerima TTD dalam program sekolah, sedangkan siswi kelas XII tidak disertakan karena berpotensi tidak berada di sekolah selama jadwal praktik kerja lapangan. Penerapan kriteria inklusi dan eksklusi ini bertujuan memastikan bahwa seluruh responden memiliki pengalaman langsung dengan program TTD sehingga data kepatuhan yang diperoleh mencerminkan kondisi yang relevan dengan tujuan penelitian.

### Teknik *sampling* dan penentuan sampel

Sampel diambil secara proporsional dari masing-masing strata agar setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih (Notoatmodjo, 2018). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dari total populasi 595 siswi, sehingga diperoleh 239 siswi. Pembagian sampel pada masing-masing strata dilakukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswi di setiap kelas (Notoatmodjo, 2018). Teknik *stratified random sampling* dipilih untuk memastikan keterwakilan yang proporsional dari kedua tingkat

kelas sehingga hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi populasi secara keseluruhan. Penggunaan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% dipilih karena populasi penelitian bersifat homogen dalam hal keterpaparan terhadap program TTD, sehingga tingkat kesalahan tersebut dianggap memadai untuk menghasilkan estimasi yang cukup akurat.

### Variabel penelitian

Variabel independen adalah *self-awareness* dan variabel dependen adalah kepatuhan konsumsi TTD. *Self-awareness* terdiri dari tiga dimensi, yaitu subjektif, objektif, dan simbolik, yang dijumlahkan dan dikategorikan menjadi baik dan kurang baik berdasarkan nilai median sebagai *cut-off point*. Kepatuhan konsumsi TTD dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh berdasarkan jumlah tablet yang dikonsumsi dalam satu bulan terakhir. Nilai median digunakan sebagai *cut-off point* karena distribusi skor *self-awareness* tidak diasumsikan normal secara apriori (Notoatmodjo, 2018). Variabel lain seperti usia, usia *menarche*, dan sumber informasi mengenai TTD dianalisis secara deskriptif dan tidak dimasukkan dalam analisis bivariat.

### Instrumen dan pengumpulan data

Instrumen *self-awareness* merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh Fa'izah et al. (2025), terdiri dari 15 pernyataan dengan skala Likert lima poin mencakup tiga dimensi: subjektif, objektif, dan simbolik. Instrumen dinyatakan valid ( $r$  hitung >  $r$  tabel 0,374) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* = 0,766). Instrumen kepatuhan disusun oleh Nasir et al. (2024) berdasarkan jumlah TTD yang dikonsumsi dalam satu bulan terakhir; dinyatakan valid ( $r$  hitung >  $r$  tabel 0,374) dan reliabel (*Cronbach's Alpha* = 0,78). Responden dikategorikan patuh apabila mengonsumsi  $\geq 8$  tablet ( $\geq 75\%$  dari total 11 tablet yang dianjurkan) dan tidak patuh apabila mengonsumsi <8 tablet. Penetapan batas kepatuhan sebesar  $\geq 75\%$  dari total tablet yang dianjurkan mengacu pada standar yang umum digunakan dalam penelitian kepatuhan konsumsi suplemen pada remaja putri di Indonesia.

Pengumpulan data dimulai pada 14 Januari 2026 dengan memperoleh daftar nama siswi dari setiap kelas. Responden ditentukan secara acak menggunakan aplikasi pengacak, kemudian diundang bergabung ke dalam grup *WhatsApp* dan diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Pada 19 Januari 2026, *informed consent* dan kuesioner disebarluaskan melalui *Google Form*. Pengumpulan data secara daring dipilih untuk meminimalkan gangguan terhadap kegiatan belajar mengajar. Pemantauan pengisian kuesioner dilakukan secara berkala melalui grup *WhatsApp* untuk memastikan seluruh responden mengisi kuesioner dalam tenggat waktu yang telah ditetapkan. Kelengkapan data diperiksa sebelum analisis dilakukan.

### Analisis data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 25 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Analisis univariat menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat *self-awareness*, dan kepatuhan konsumsi TTD. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan uji *Fisher's Exact* apabila syarat uji *chi-square* tidak terpenuhi. Uji *Fisher's Exact* digunakan apabila terdapat sel dengan nilai ekspektasi kurang dari 5, yang dapat terjadi pada subkelompok *self-awareness* kurang baik dalam penelitian ini.

### Etika penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 4134/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025. Seluruh responden menandatangani *informed consent* sebelum berpartisipasi. Partisipasi bersifat sukarela dan responden dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan data dijaga dengan memberikan kode pada setiap responden dan menyimpan data dalam berkas yang dilindungi kata sandi yang hanya dapat diakses oleh peneliti. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak dipublikasikan dalam bentuk yang memungkinkan identifikasi individu responden.

## HASIL

### Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 239)

Variabel	n	%
Usia		
15 tahun	51	21,3
16 tahun	119	49,8
17 tahun	66	27,6
18 tahun	3	1,3
Usia <i>menarche</i>		
<12 tahun	81	33,9
12–15 tahun	153	64,0
>15 tahun	5	2,1
Sumber informasi TTD		
Penyuluhan/edukasi	29	12,1
Media sosial	14	5,9
Sekolah	190	79,5
Keluarga	5	2,1
Lainnya	1	0,4

Sebagian besar responden berusia 16 tahun (49,8%), mengalami *menarche* pada usia 12–15 tahun (64,0%), dan memperoleh informasi mengenai TTD melalui sekolah (79,5%) (Tabel 1).

Tabel 2. Distribusi *self-awareness* dan kepatuhan konsumsi TTD (n = 239)

Variabel	n	%
<i>Self-awareness</i> subjektif		
Baik	224	93,7
Kurang baik	15	6,3
<i>Self-awareness</i> objektif		
Baik	221	92,5
Kurang baik	18	7,5
<i>Self-awareness</i> simbolik		
Baik	217	90,8
Kurang baik	22	9,2
Kepatuhan konsumsi TTD		
Patuh	78	32,6
Tidak patuh	161	67,4
Total	239	100,0

Mayoritas responden memiliki *self-awareness* yang baik pada ketiga dimensi: subjektif (93,7%), objektif (92,5%), dan simbolik (90,8%). Meskipun demikian, sebagian besar responden tidak patuh mengonsumsi TTD (67,4%) (Tabel 2).

### Hubungan *self-awareness* dengan kepatuhan konsumsi TTD

Tabel 3. Hubungan *self-awareness* dengan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri

<i>Self-awareness</i>	Tidak patuh, n (%)	Patuh, n (%)	Total (n)	Nilai <i>p</i>
Subjektif				
Kurang baik	12 (80,0)	3 (20,0)	15	0,397
Baik	149 (66,5)	75 (33,5)	224	
Objektif				
Kurang baik	15 (83,3)	3 (16,7)	18	0,133
Baik	146 (66,1)	75 (33,9)	221	
Simbolik				
Kurang baik	18 (81,8)	4 (18,2)	22	0,129
Baik	143 (65,9)	74 (34,1)	217	

Responden dengan *self-awareness* baik cenderung memiliki proporsi kepatuhan yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan *self-awareness* kurang baik pada ketiga dimensi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* subjektif ( $p = 0,397$ ), objektif ( $p = 0,133$ ), maupun simbolik ( $p = 0,129$ ) dengan kepatuhan konsumsi TTD (Tabel 3).

### PEMBAHASAN

*Self-awareness* remaja putri di SMK Negeri 1 Pekanbaru mayoritas berada pada kategori baik, namun tingkat kepatuhan konsumsi TTD justru masih rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *self-awareness* yang baik belum secara otomatis mendorong terbentuknya perilaku patuh dalam mengonsumsi TTD secara rutin. Hafizha (2021) menjelaskan bahwa *self-awareness* merupakan kemampuan individu untuk mengenali diri, memahami kondisi diri, dan mengevaluasi perilakunya. Tridiyawati et al. (2024) menemukan bahwa *self-awareness* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan konsumsi TTD, sedangkan dukungan teman sebaya dan tenaga kesehatan menunjukkan pengaruh yang lebih besar. Ria et al. (2024) juga menyebutkan bahwa pembentukan *self-awareness* pada remaja tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku kesehatan. Samputri dan Herdiani (2022) menjelaskan bahwa kepatuhan konsumsi TTD lebih banyak dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan pengetahuan dibandingkan kesadaran diri, dan Siyami et al. (2023) menemukan bahwa pengetahuan dan dukungan lingkungan sosial merupakan faktor yang lebih dominan. Temuan-temuan tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa faktor eksternal memiliki peran yang lebih besar dibandingkan faktor internal berupa *self-awareness*.

*Self-awareness* subjektif merupakan tahap paling dasar dalam pembentukan kesadaran diri (Baron & Byrne, dalam Hafizha, 2021). Meskipun sebagian besar responden memiliki *self-awareness* subjektif yang baik, hal ini belum cukup untuk mendorong kepatuhan konsumsi TTD. Ispriantari et al. (2025) menyatakan bahwa *perceived self-efficacy* merupakan determinan yang lebih kuat dalam membentuk perilaku kesehatan pada remaja, dan Chalatha Doa et al. (2024) menemukan bahwa *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya menjalankan perilaku kesehatan berperan lebih besar dalam membentuk kepatuhan dibandingkan kesadaran diri pada tahap subjektif.

*Self-awareness* objektif merupakan kemampuan individu menyadari kondisi dirinya dan mengevaluasi perilakunya dalam pengambilan keputusan kesehatan (Setyorini & Revika, 2024). Individu dengan *self-awareness*

objektif yang baik diharapkan mampu menilai manfaat konsumsi TTD dan mengevaluasi perilaku yang belum sesuai dengan tujuan kesehatannya. Kemampuan evaluasi diri yang tinggi pada responden penelitian ini belum terwujud dalam perilaku patuh, yang mengindikasikan bahwa keputusan mengonsumsi TTD secara rutin lebih dipengaruhi oleh motivasi, dukungan sosial, dan persepsi terhadap manfaat serta hambatan konsumsi TTD.

*Self-awareness* simbolik merupakan jenjang kesadaran diri tertinggi yang memungkinkan individu membangun pemahaman tentang dirinya sebagai bekal berkomunikasi, menjalin hubungan sosial, dan melindungi diri dari situasi yang merugikan (Hafizha, 2021). Meskipun kemampuan ini telah dimiliki sebagian besar responden, perilaku kesehatan remaja tidak hanya ditentukan oleh konsep diri, tetapi juga oleh faktor sosial dan lingkungan. Ridho dan Hartono (2025) menemukan bahwa dukungan orang tua, teman sebaya, dan kepercayaan terhadap manfaat TTD berperan sebagai faktor pendorong kepatuhan, sedangkan hambatan sosial dan persepsi negatif dapat mengurangnya. Jayanti dan Anggraeni (2025) juga melaporkan bahwa dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya berhubungan signifikan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Konsep diri yang baik belum tentu diikuti oleh kepatuhan konsumsi TTD apabila tidak didukung oleh lingkungan sosial yang kondusif.

Faktor lingkungan turut berperan dalam rendahnya kepatuhan konsumsi TTD. Hidayanty et al. (2025) menemukan bahwa larangan orang tua akibat kesalahpahaman mengenai efek TTD menjadi salah satu hambatan utama, sedangkan Sugiharti dan Kusumastuti (2026) mengidentifikasi stigma negatif terhadap TTD di masyarakat yang menghambat keberhasilan program suplementasi. Edukasi kesehatan yang terstruktur melalui media seperti *leaflet* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet Fe (Mahdi et al., 2023), yang merupakan komponen penting dalam membentuk perilaku kepatuhan.

Pola temuan di atas menunjukkan bahwa perilaku kesehatan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Setyorini et al. (2024) menunjukkan bahwa niat mengonsumsi TTD dipengaruhi oleh norma subjektif dan sikap individu. Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD karenanya tidak cukup hanya melalui peningkatan *self-awareness*, tetapi perlu disertai penguatan dukungan sosial, edukasi kesehatan, dan peningkatan efikasi diri remaja putri.

## IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-awareness* saja belum cukup untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan, mencakup penguatan edukasi kesehatan, keterlibatan keluarga, dukungan guru, dan optimalisasi program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Perawat komunitas dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang menekankan pentingnya konsumsi TTD secara rutin, pencegahan anemia, dan peningkatan dukungan lingkungan sekolah dan keluarga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Keterlibatan responden yang terbatas pada siswi kelas X dan XI membatasi generalisasi temuan pada seluruh populasi remaja putri di sekolah tersebut. Pengumpulan data melalui kuesioner yang diisi secara mandiri berpotensi menimbulkan bias interpretasi, dan pengukuran kepatuhan berdasarkan ingatan responden selama satu bulan terakhir dapat menimbulkan *recall bias*. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* untuk menggali faktor yang lebih mendalam, serta menambahkan variabel dukungan keluarga, teman sebaya, pengetahuan, dan motivasi sebagai variabel yang diteliti.

## KESIMPULAN

Mayoritas remaja putri dalam penelitian ini memiliki *self-awareness* yang baik pada ketiga dimensi, yaitu subjektif, objektif, dan simbolik, namun sebagian besar masih tidak patuh mengonsumsi TTD. *Self-awareness* pada ketiga dimensi tersebut tidak berhubungan signifikan dengan kepatuhan konsumsi TTD, yang mengindikasikan bahwa perilaku kepatuhan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan tenaga kesehatan. Penguatan pendekatan eksternal melalui edukasi kesehatan dan peningkatan dukungan sosial perlu menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang sudah terlibat dalam penelitian ini, terkhusus Fakultas Keperawatan Universitas Riau dan SMK Negeri 1 Pekanbaru.

## REFERENSI

- Agustini, N. K. T., & Wahyuningsih, L. G. N. S. (2024). Peningkatan *self-awareness* remaja cegah anemia melalui program *structured education peer counselor* di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 19(1), 26–33. <https://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT>
- Ainaya, N. A., Apriningsih, A., Wahyuningtyas, W., & 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), 365–371. <https://doi.org/10.33846/sf.v13i2.2218>

- Chalatha Doa, N. S., Mediastuti, F., & Revika, E. (2024). Relationship between self-efficacy and adherence to Fe tablet consumption among adolescent girls. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 70–78. <https://doi.org/10.14710/jmki.12.1.2024.70-78>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2020). *Profil kesehatan Provinsi Riau 2020*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Fal'izah, N. A. (2025). *Hubungan self-awareness dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin.
- Hafizha, R. (2021). Profil *self-awareness* remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Hidayanty, H., Nurzakiah, N., Irmayanti, I., Yuliana, Y., Helmizar, H., & Yahya, Y. (2025). Perceived barriers and enablers for taking iron-folic acid supplementation regularly among adolescent girls in Indonesia: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 209. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020209>
- Ispriantari, A., Lee, H., Kim, S., Lee, H., Lee, A., & Park, C. (2025). Determinants of health-promoting behaviors among Indonesian adolescents living in child welfare institutions: Cross-sectional survey study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 11, e75024. <https://doi.org/10.2196/75024>
- Jayanti, A., & Anggraeni, R. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 33202–33208. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32855>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Data dan informasi profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku saku pencegahan anemia pada remaja putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahdi, A. N., Usman, & Hasiu, T. S. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet Fe. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(1), 13–18. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.343>
- Maulida, F., Setiari, A., & Alhamda, S. (2023). Gambaran keberhasilan program tablet tambah darah remaja putri di Kota Pekanbaru tahun 2019. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(2), 75–81. <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i2.43114>
- Norlita, W., & Hardiyanti, R. (2023). Tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di SMK Abdurrab Pekanbaru. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 3(2), 45–61. <https://ejournal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/view/6054>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ria, R. T. T. M., Sismulyanto, S., & Perangin-angin, R. B. (2024). Formulasi kesadaran diri sebagai manajemen asuhan keperawatan pada remaja dalam pencegahan risiko *stunting* dan membuat keputusan untuk mendukung kesehatan. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 3(12), 946–955.
- Ridho, M., & Hartono, R. K. (2025). Strategi peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di sekolah. *Jurnal Surya Medika*, 11(3), 79–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i3.1040>
- 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>
- Setyorini, R. H., & Revika, E. (2024). Using the Theory of Planned Behavior to explore factors associated with the behavior of consuming blood booster tablets among adolescent girls in Bantul Regency. *Jurnal Promkes*, 12(2), 208–217. <https://doi.org/10.20473/jpk.V12.I2.2024.208-217>
- Siyami, A. S., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Hubungan pengetahuan terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 80–86.
- Sugiharti, E., & Kusumastuti, I. (2026). Evaluation of the iron and folic acid supplementation program among adolescent girls in Karawang Regency, 2025. *HEARTY*, 14(1), 302–318. <https://doi.org/10.32832/hearty.v14i1.21377>
- Tridiyawati, F. (2024). Pengaruh *self-awareness*, peran bidan dan peran teman sebaya terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada remaja dalam mencegah anemia di SMP Negeri 1 Karawang Timur tahun 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 273–284. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.273>
- Winurini, S. (2025). Anemia dan kebiasaan makan remaja. *Info Singkat Komisi IX*, 17(3), 1–5. [https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/info\\_singkat/Info%20Singkat-XVII-3-I-P3DI-Februari-2025-217.pdf](https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/info_singkat/Info%20Singkat-XVII-3-I-P3DI-Februari-2025-217.pdf)
- World Health Organization. (2025). *Global anaemia estimates 2023*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>