

Pengetahuan dan Sikap Putri Usia Dewasa Awal Terhadap Pencegahan Anemia

Siti Nazwa Ramadhani *¹

Ade Asilah Asri ²

Aisyah Fani Rahimah ³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*e-mail: sitinazwar2496@gmail.com¹, adeasilaasri2005@gmail.com², aisyahfanirahima@gmail.com³

Abstrak

Anemia tetap menjadi masalah kesehatan yang sering dialami oleh perempuan usia muda, terutama di rentang usia 17 sampai 25 tahun. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi akibat siklus menstruasi dan pola makan yang belum seimbang. Pengetahuan dan sikap seseorang memainkan peran penting dalam membentuk perilaku untuk mencegah anemia sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap perempuan usia muda terhadap upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2025 secara daring menggunakan kuesioner yang sudah disusun. Jumlah responden sebanyak 33 orang yang merupakan perempuan usia 17 sampai 25 tahun, dengan metode pengambilan sampel total. Pengolahan data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang anemia (78,8%) dan sikap yang positif terhadap pencegahannya (81,8%). Meski demikian, masih ada beberapa hal yang belum dipahami dengan baik, seperti peran vitamin C dalam menyerap zat besi dan dampak jangka panjang dari anemia. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang terus menerus.

Kata kunci: Anemia, Pengetahuan, Sikap, Pencegahan Anemia, Dewasa Awal

Abstract

Anemia remains a health problem that is often experienced by young women, especially those aged 17 to 25 years. This is caused by an increased need for iron due to the menstrual cycle and an unbalanced diet. A person's knowledge and attitudes play an important role in shaping behavior to prevent anemia from an early age. This study aims to determine the level of knowledge and attitudes of young women towards efforts to prevent anemia. The method used is quantitative descriptive research with a cross-sectional design. Data collection was carried out in December 2025 boldly using a questionnaire that had been prepared. The number of respondents was 33 people who were women aged 17 to 25 years, using a total sampling method. Data processing was carried out univariately to determine the frequency and percentage distribution. The results showed that the majority of respondents had fairly good knowledge about anemia (78.8%) and a positive attitude towards its prevention (81.8%). However, there are still some things that are not well understood, such as the role of vitamin C in absorbing iron and the long-term impact of anemia. Therefore, continuous health education is needed.

Keywords: Anemia, Knowledge, Attitudes, Anemia Prevention, Young Adults

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas normal yang ditentukan oleh World Health Organization, yaitu kurang dari nilai rujukan yang telah ditetapkan (WHO, 2011). Salah satu penyebab utama anemia adalah gaya makan yang tidak sesuai kebutuhan nutrisi. Makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh seseorang. Jika makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan gizi yang cukup dan seimbang, maka kondisi kesehatan tubuh akan baik. Namun, jika makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang rendah, hal tersebut bisa menyebabkan kurangnya nutrisi dan berpotensi memicu anemia (Putri & Astuti, 2023). Gejala umum anemia meliputi perasaan lelah, lemah, pusing, penglihatan kabur, serta wajah yang pucat. Selain faktor makanan, anemia juga dipengaruhi oleh berbagai hal lain seperti kadar vitamin B12 dan C yang rendah, penyakit malaria, infeksi cacing, leukemia, penyakit kronis, kondisi gizi, durasi menstruasi, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pengetahuan, serta kondisi sosial ekonomi (Riani et al., 2023).

Anemia adalah kondisi kesehatan yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu kurang dari 12 g/dL pada perempuan.

Hemoglobin memiliki peran penting dalam proses fisiologis tubuh, khususnya sebagai bagian utama sel darah merah yang bertugas mengikat dan membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Jika kadar hemoglobin menurun, pasokan oksigen ke organ vital seperti otak dan otot akan berkurang, sehingga bisa menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik maupun kognitif, seperti mudah lelah, lemas, pusing, penurunan perhatian, serta menurunnya kadar produktivitas dalam kegiatan sehari-hari (Muliana et al., 2023).

Anemia tetap menjadi isu kesehatan yang penting di masyarakat Indonesia dan berbagai negara berkembang, terutama pada perempuan muda. Perempuan usia 17 sampai 25 tahun lebih rentan mengalami anemia karena kurangnya zat besi. Hal ini disebabkan oleh kehilangan darah selama menstruasi dan peningkatan kebutuhan zat besi yang tidak selalu disertai dengan asupan gizi yang cukup. Maka, anemia pada perempuan muda perlu mendapat perhatian lebih. Untuk mencegahnya, penting meningkatkan pengetahuan dan sikap baik tentang kesehatan sejak dini, sebagai upaya pencegahan jangka panjang (Munira & Viwattanakulvanid, 2024).

Mengenali anemia dan cara mencegahnya sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang untuk mencegahnya, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, minum tablet tambah darah, dan menjaga gaya hidup sehat. Jika seseorang tidak memahami anemia, kemungkinan besar mereka tidak sadar untuk melakukan langkah pencegahan, yang membuat sikap mereka terhadap kesehatan darah menjadi buruk. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan terkait anemia berkaitan dengan sikap dan tindakan pencegahan yang rendah pada pelajar perempuan di Indonesia (Munira & Viwattanakulvanid, 2024). Selain itu, pemerintah melakukan upaya mengatasi anemia akibat kekurangan zat besi melalui program pemberian tablet tambah darah (TTD). Program ini ditujukan pada perempuan usia remaja akhir hingga awal dewasa, khususnya usia 17–25 tahun, karena kelompok ini rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat (Yusniawati et al., 2025).

Penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan dan sikap seseorang terkait anemia memiliki hubungan yang kuat dalam membentuk perilaku hidup sehat yang sangat penting untuk mencegah anemia. Pada usia 17–25 tahun, masa transisi yang signifikan secara biologis dan sosial, memahami informasi tentang anemia serta cara mencegahnya menjadi hal yang sangat penting. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap perempuan usia 17–25 tahun terhadap pencegahan anemia, yang diharapkan bisa menjadi dasar dalam merancang intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran, efektif, dan berkelanjutan (Rehana et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap seseorang dengan kemungkinan menderita anemia. Penelitian di MAN 1 Padang menemukan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang memadai, hal ini berhubungan dengan angka anemia yang tinggi di kelompok tersebut (Munawaroh et al., 2025). Selain itu, penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa sekitar 48,3% orang memiliki pengetahuan yang rendah tentang cara mencegah anemia, yang bisa menghalangi mereka untuk melakukan tindakan pencegahan secara baik (Munira & Viwattanakulvanid, 2024).

Kesenjangan dalam penelitian sebelumnya terletak pada kurangnya penelitian yang secara spesifik mengkaji pengetahuan dan sikap perempuan usia dewasa awal dalam upaya mencegah anemia, terutama di berbagai latar belakang sosial, budaya, serta lingkungan seperti pendidikan tinggi dan dunia kerja. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya belum menyelami peran sikap dalam mendorong tindakan nyata untuk mencegah anemia di luar konteks sekolah, seperti di masyarakat umum atau kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih menyeluruh untuk memahami perilaku pencegahan anemia pada usia dewasa awal di berbagai situasi kehidupan sehari-hari (Oyelese et al., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Bentuk penelitian ini digunakan untuk menggambarkan kondisi pengetahuan dan sikap

putri usia dewasa awal terhadap pencegahan anemia pada satu waktu pengukuran. Desain ini dipilih karena cocok digunakan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai variabel penelitian tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada responden.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025 dengan menggunakan metode pengumpulan data secara daring melalui kuesioner Google Form. Pemilihan metode ini bertujuan untuk memudahkan akses responden, meningkatkan efisiensi waktu, serta sesuai dengan situasi responden yang tersebar di berbagai tempat (Amini et al., 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah putri usia dewasa awal yang berusia 17–25 tahun. Jumlah sampel yang digunakan adalah 33 responden, yang semuanya memenuhi kriteria inklusi dan mengisi kuesioner secara lengkap. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, karena jumlah responden yang tersedia terbatas dan seluruh data yang dikumpulkan digunakan sebagai sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan tentang anemia sebagai variabel independen dan sikap terhadap pencegahan anemia sebagai variabel dependen. Pengetahuan diukur untuk mengetahui sejauh mana responden memahami anemia, sedangkan sikap diukur untuk melihat bagaimana responden menerima dan melaksanakan upaya mencegah anemia. Alat yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang terbagi menjadi dua bagian.

Alat penelitian terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama adalah kuesioner pengetahuan, yang terdiri dari 10 pertanyaan dirancang untuk mengukur pemahaman responden tentang anemia. Pertanyaan meliputi pengertian anemia, penyebabnya, faktor risiko, gejala, dampak terhadap kesehatan, serta cara mencegahnya. Penyusunan kuesioner ini bertujuan untuk memahami sejauh mana responden mengerti anemia secara konseptual dan praktis.

Bagian kedua adalah kuesioner sikap, yang berisi 10 pernyataan diukur dengan skala Likert. Pilihan jawaban mengandung opsi dari sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, hingga sangat tidak setuju. Pernyataan ini dirancang untuk menggali sikap responden terhadap pencegahan anemia, termasuk pandangan mereka mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, tablet tambah darah, serta menjaga perilaku sehat. Dengan kuesioner ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana sikap responden mendukung atau menghalangi penerapan perilaku pencegahan anemia.

Setelah semua data terkumpul, data dianalisis menggunakan analisis univariat dengan menghitung frekuensi dan persentase untuk setiap variabel, yaitu pengetahuan dan sikap. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memberikan gambaran jelas, sistematis, dan mudah dipahami mengenai kondisi pengetahuan dan sikap responden. Penyajian ini diharapkan membantu dalam memahami data secara menyeluruh dan menjadi dasar untuk menarik kesimpulan terkait tingkat kesiapan responden dalam mencegah anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, penelitian ini menjangkau 33 responden yang semuanya perempuan dengan usia berkisar antara 17 hingga 25 tahun. Kelompok usia ini termasuk dalam fase dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa penuh dan masa reproduksi. Pada masa ini, individu mengalami perubahan biologis, fisiologis, serta psikososial yang berdampak pada pola hidup, mengonsumsi makanan, dan perilaku kesehatan secara umum.

Perempuan yang berada dalam usia awal dewasa membutuhkan zat gizi yang lebih banyak, terutama zat besi, karena siklus haid yang rutin bisa menyebabkan kehilangan zat besi setiap bulannya. Selain itu, pada usia ini perempuan mulai mempersiapkan diri untuk masa reproduksi, sehingga kondisi gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai masalah, termasuk anemia. Kekurangan zat besi pada masa ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik seperti lelah dan daya tahan tubuh yang menurun, tetapi juga bisa memengaruhi konsentrasi, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam upaya mencegah anemia, situasi perempuan usia dewasa awal menjadikan penelitian ini sangat relevan. Mencegah anemia pada usia ini memiliki nilai strategis, karena dapat menghindari anemia sejak dini dan mengurangi risiko dampak kesehatan jangka panjang, terutama ketika mereka akan memasuki masa kehamilan nanti. Dengan demikian, memahami dan

memperhatikan kondisi gizi, khususnya kecukupan zat besi, pada perempuan usia 17–25 tahun merupakan langkah penting untuk mendukung kesehatan reproduksi serta meningkatkan derajat kesehatan perempuan secara berkelanjutan.

Tingkat Pengetahuan Responden Tentang Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang cukup baik tentang anemia. Mereka tidak hanya memahami definisi anemia sebagai kondisi rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, tetapi juga mengetahui penyebabnya, seperti kekurangan zat besi, serta dampak yang terjadi jika anemia tidak dicegah atau ditangani. Dampak yang ditimbulkan mencakup gangguan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya produktivitas dalam aktivitas sehari-hari.

Tingkat pemahaman yang memadai ini menunjukkan bahwa responden memiliki bekal pengetahuan yang cukup untuk membentuk sikap dan perilaku pencegahan anemia. Pengetahuan yang baik menjadi dasar penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan, karena orang yang memahami risiko dan konsekuensi suatu masalah kesehatan biasanya lebih termotivasi untuk melakukan langkah pencegahan yang dianjurkan. Dengan demikian, situasi ini menunjukkan potensi yang baik bagi responden untuk menerapkan upaya pencegahan anemia secara mandiri dan berkelanjutan.

Adapun distribusi tingkat pemahaman responden terhadap anemia disajikan secara rinci pada Tabel 1. Dari tabel tersebut dapat diketahui variasi tingkat pemahaman responden, mulai dari kategori rendah, cukup, hingga tinggi, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pola pengetahuan responden secara keseluruhan. Penyajian data dalam bentuk tabel ini membantu proses analisis dan interpretasi data, serta menjadi dasar dalam mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap dan perilaku pencegahan anemia. Informasi ini penting sebagai acuan dalam merancang strategi edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan responden.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia (n = 33)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	26	78,8
Cukup	5	15,2
Kurang	2	6,0
Total	33	100

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia, yakni sebanyak 26 responden (78,8%). Selanjutnya, sebanyak 5 responden (15,2%) termasuk dalam kategori pengetahuan cukup, dan masih terdapat 2 responden (6,0%) yang berada pada kategori pengetahuan kurang. Pola distribusi ini menggambarkan bahwa secara umum responden telah memiliki tingkat pemahaman yang relatif memadai terkait anemia. Meskipun demikian, keberadaan responden dengan pengetahuan cukup dan kurang menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil individu yang membutuhkan peningkatan pengetahuan melalui edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan.

Sebagian besar responden mampu menjawab dengan tepat pertanyaan-pertanyaan inti yang berkaitan dengan anemia. Hal ini terutama terlihat pada pemahaman mengenai definisi anemia sebagai suatu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal. Selain itu, responden juga menunjukkan penguasaan yang baik terhadap pengetahuan mengenai kekurangan zat besi sebagai faktor utama penyebab terjadinya anemia. Pemahaman lain yang juga dikuasai dengan baik adalah meningkatnya risiko anemia pada perempuan akibat proses menstruasi yang terjadi secara rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa konsep dasar mengenai

anemia, penyebab utama, serta faktor risiko yang paling relevan telah dipahami oleh sebagian besar responden.

Adapun rincian jawaban responden pada setiap item pertanyaan pengetahuan tentang anemia disajikan secara lengkap pada Tabel 2. Penyajian data tersebut memberikan gambaran yang lebih rinci dan mendalam mengenai aspek-aspek pengetahuan yang telah dikuasai dengan baik oleh responden, sekaligus memperlihatkan area pengetahuan yang masih belum optimal. Informasi ini penting untuk mengidentifikasi topik-topik tertentu yang memerlukan penguatan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang lebih terarah, sehingga diharapkan pemahaman responden mengenai anemia dapat menjadi lebih komprehensif dan mampu mendukung penerapan perilaku pencegahan anemia secara lebih efektif.

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden pada Item Pengetahuan tentang Anemia (n = 33)

Pernyataan Pengetahuan	Benar n (%)	Salah/Tidak Tahu n (%)
Anemia adalah kondisi kadar Hb rendah	29 (87,9)	4 (12,1)
Remaja putri lebih berisiko anemia	28 (84,8)	5 (15,2)
Kekurangan zat besi penyebab utama	30 (90,9)	3 (9,1)
Menstruasi meningkatkan risiko anemia	27 (81,8)	6 (18,2)
Gejala anemia (lelah, pusing)	28 (84,8)	5 (15,2)
TTD dapat mencegah anemia	29 (87,9)	4 (12,1)
Vitamin C membantu penyerapan zat besi	24 (72,7)	9 (27,3)
Anemia mengganggu konsentrasi	30 (90,9)	3 (9,1)
Anemia berdampak jangka panjang	26 (78,8)	7 (21,2)
Makanan sumber zat besi	29 (87,9)	4 (12,1)

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat konsumsi tablet tambah darah sebagai salah satu strategi penting dalam pencegahan anemia. Selain itu, responden juga menunjukkan kesadaran yang cukup tinggi terhadap dampak anemia, khususnya kaitannya dengan penurunan konsentrasi dan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pemahaman ini mencerminkan bahwa responden tidak hanya mengetahui konsep pencegahan anemia secara teoritis, tetapi juga memahami implikasi praktis anemia terhadap fungsi tubuh dan kinerja individu.

Meskipun demikian, hasil penelitian masih menunjukkan adanya sebagian responden yang memberikan jawaban keliru atau menyatakan tidak mengetahui jawaban pada beberapa item pertanyaan tertentu. Kekeliruan dan ketidaktahuan tersebut terutama ditemukan pada pertanyaan yang berkaitan dengan peran vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh, serta mengenai dampak jangka panjang anemia terhadap kesehatan secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan responden, meskipun secara umum tergolong baik, masih belum sepenuhnya komprehensif dan cenderung terbatas pada aspek-aspek yang bersifat umum dan sering disosialisasikan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan pada aspek yang lebih mendalam, khususnya terkait mekanisme biologis penyerapan zat gizi dan konsekuensi anemia dalam jangka panjang, seperti gangguan kesehatan kronis dan penurunan kualitas hidup. Oleh

karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan yang lebih terarah, komprehensif, dan berkelanjutan. Edukasi tersebut sebaiknya tidak hanya menekankan pada pencegahan secara umum, tetapi juga memperkuat pemahaman responden mengenai proses penyerapan zat besi serta dampak jangka panjang anemia, sehingga pengetahuan yang dimiliki menjadi lebih utuh dan mampu mendorong terbentuknya perilaku pencegahan anemia yang lebih optimal dan konsisten.

Sikap Responden terhadap Pencegahan Anemia

Hasil pengukuran sikap menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap upaya pencegahan anemia. Sikap positif ini terlihat dari kecenderungan mereka menerima pernyataan yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan gizi, terutama konsumsi makanan sumber zat besi, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai cara mencegah anemia. Selain itu, responden juga menyetujui penerapan gaya hidup sehat, seperti pola makan teratur dan perhatian terhadap kebutuhan gizi harian, sebagai bagian dari usaha menjaga kesehatan dan mencegah anemia.

Temuan ini menunjukkan bahwa responden memiliki sikap yang cukup baik dalam mendukung upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan. Sikap yang positif sangat penting karena menjadi dasar awal dalam membentuk perilaku kesehatan yang konsisten. Orang yang memiliki sikap baik biasanya lebih terbuka terhadap informasi kesehatan, lebih mudah menerima saran, serta lebih termotivasi untuk melakukan langkah-langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari.

Distribusi sikap responden terhadap pencegahan anemia disajikan secara rinci pada Tabel 3. Penyajian data tersebut memberikan gambaran jelas mengenai variasi sikap responden, mulai dari kategori kurang positif hingga sangat positif. Informasi ini memudahkan pemahaman mengenai pola sikap secara keseluruhan dan juga menjadi dasar penting dalam menganalisis hubungan antara sikap dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki. Hasil ini dapat digunakan untuk menilai seberapa besar potensi sikap positif yang ada untuk berubah menjadi perilaku pencegahan anemia yang nyata dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap terhadap Pencegahan Anemia (n = 33)

Sikap terhadap Pencegahan Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Positif	27	81,8
Kurang Positif	6	18,2
Total	33	100

Dari Tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 27 orang (81,8%), memiliki sikap positif terhadap upaya pencegahan anemia. Proporsi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pandangan dan kecenderungan yang mendukung pentingnya pencegahan anemia sebagai bagian dari menjaga kesehatan. Sikap positif ini mencerminkan kesadaran responden terhadap perlunya menerapkan perilaku sehat, seperti memperhatikan asupan gizi dan melakukan langkah-langkah pencegahan anemia secara konsisten.

Sementara itu, masih ada 6 responden (18,2%) yang menunjukkan sikap kurang positif terhadap pencegahan anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum sikap responden cukup baik, masih ada sebagian yang belum sepenuhnya meyakini pentingnya pencegahan anemia atau belum memiliki pemahaman risiko yang memadai. Sikap kurang positif ini dapat menjadi hambatan dalam penerapan perilaku pencegahan anemia secara optimal apabila tidak disertai dengan peningkatan pemahaman dan motivasi.

Rincian jawaban responden terhadap setiap pernyataan sikap disajikan secara lebih lengkap pada Tabel 4. Penyajian data tersebut memberikan gambaran lebih dalam mengenai aspek-aspek sikap yang dimiliki responden dengan baik, sekaligus mengidentifikasi pernyataan sikap yang masih memerlukan penguatan melalui edukasi dan promosi kesehatan yang lebih tepat. Hasil ini dapat menjadi dasar dalam merencanakan intervensi yang bertujuan

meningkatkan sikap dan komitmen responden dalam melakukan pencegahan anemia secara berkelanjutan.

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden pada Item Pengetahuan tentang Anemia (n = 33)

Pernyataan Sikap	Setuju + Sangat Setuju n (%)	Tidak Setuju n (%)
Penting mengetahui informasi anemia	31 (93,9)	2 (6,1)
Bersedia mengonsumsi TTD	29 (87,9)	4 (12,1)
Berusaha konsumsi makanan bergizi	30 (90,9)	3 (9,1)
Tidak keberatan konsumsi sayur hijau	28 (84,8)	5 (15,2)
Anemia bukan masalah serius	7 (21,2)	26 (78,8)
Mau mencari informasi anemia	29 (87,9)	4 (12,1)
Pencegahan anemia perlu dilakukan	31 (93,9)	2 (6,1)
Mengikuti anjuran tenaga kesehatan	30 (90,9)	3 (9,1)
Menjaga pola makan mencegah anemia	29 (87,9)	4 (12,1)
Peduli kesehatan terkait anemia	31 (93,9)	2 (6,1)

Berdasarkan informasi yang tersaji pada Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan persetujuan hingga persetujuan kuat terhadap berbagai pernyataan yang berkaitan dengan tindakan pencegahan anemia. Hal ini mencerminkan bahwa secara umum responden telah memiliki kecenderungan sikap yang mendukung pentingnya pencegahan anemia sebagai bagian integral dari upaya pemeliharaan kesehatan. Sikap tersebut menunjukkan adanya kesadaran awal mengenai anemia serta pemahaman dasar tentang langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kondisi tersebut.

Namun demikian, hasil analisis juga memperlihatkan bahwa masih terdapat sekitar 21,2% responden yang beranggapan bahwa anemia bukan merupakan masalah kesehatan yang bersifat serius. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat persepsi risiko terhadap anemia pada sebagian responden masih relatif rendah. Persepsi risiko yang rendah ini berpotensi memengaruhi tingkat kepedulian dan konsistensi responden dalam menerapkan upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan, meskipun secara umum sikap yang ditunjukkan cenderung positif.

Oleh karena itu, temuan ini menegaskan adanya perbedaan antara sikap positif secara umum dan kedalaman pemahaman responden mengenai tingkat keseriusan dampak anemia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan edukasi kesehatan yang lebih komprehensif, khususnya yang menekankan pada risiko serta konsekuensi anemia terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, agar sikap positif yang telah terbentuk dapat diiringi dengan perilaku pencegahan yang lebih konsisten dan optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 33 responden wanita berusia 17–25 tahun, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai anemia serta cara mencegahnya. Sebagian besar responden mampu menjelaskan definisi anemia

secara tepat, mengenali penyebab utama anemia, memahami risiko anemia yang berkaitan dengan siklus menstruasi, serta mengetahui manfaat dari konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa informasi dasar tentang anemia telah cukup diterima oleh kelompok usia muda (Maslikhah & Andanawarih, 2023).

Selaras dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki, sikap responden terhadap pencegahan anemia juga cenderung positif. Hal ini terlihat dari kesiapan mereka mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin, upaya menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi, serta keterbukaan dalam mengikuti saran dari tenaga kesehatan.

Sikap ini menunjukkan bahwa orang-orang menyadari betapa pentingnya mencegah anemia sebagai bagian dari menjaga kesehatan diri. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua responden memiliki pengertian yang sama mengenai risiko anemia. Masih ada sebagian perempuan usia dewasa awal yang memandang anemia sebagai sesuatu yang tidak terlalu serius, dan belum sepenuhnya memahami beberapa aspek yang lebih spesifik. Beberapa di antaranya belum memahami peran vitamin C dalam membantu penyerapan zat besi, serta tidak menyadari akibat jangka panjang jika anemia tidak diperbaiki, seperti menurunnya produktivitas, gangguan fokus, dan dampak terhadap kualitas hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang searah antara tingkat pengetahuan dan sikap dalam mencegah anemia. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memiliki sikap positif terhadap tindakan pencegahan anemia. Oleh karena itu, upaya meningkatkan edukasi kesehatan harus terus dilakukan secara berkelanjutan dan lebih mendalam, tidak hanya menyampaikan informasi dasar, tetapi juga menjelaskan risiko serta dampak jangka panjang dari anemia. Dengan demikian, diharapkan kesadaran dan perilaku pencegahan anemia pada perempuan usia dewasa awal dapat terbentuk lebih kuat dan efektif (Fariktahma & dkk., 2025).

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, N. E. D., Sawitri, E., & Aminyoto, M. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Pola Makan untuk Pencegahan Anemia Defisiensi Besi pada Siswi di SMAN 1 Kuaro. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i1.689>
- Fariktahma, & dkk. (2025). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap dalam Mencegah Anemia. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4(1). <https://doi.org/10.69677/avicenna.v4i1.118>
- Maslikhah, & Andanawarih, P. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Kesehatan Samodra*, 14(2). <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.176>
- Muliana, H., Hayati, N. F., Sidiq, R., Novelasari, Amos, J., & Doni, A. W. (2023). Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Pencegahan Anemia melalui Media Aplikasi Berbasis Android di SMKN 9 Kota Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2). <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1038>
- Munawaroh, M., Anggraini, D., & Helmizar, R. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Status Anemia pada Remaja Perempuan di MAN 1 Padang Tahun 2024. *Nusantara Hasana Journal*, 4(12), 98–110.
- Munira, L., & Wiwattanakulvanid, P. (2024). Knowledge, attitude, and practice towards anemia prevention among female students in Indonesia: A mixed method study. *International Journal of Evaluation and Research in Education*. <https://ijere.iaescore.com/index.php/IJERE/article/view/25750>
- Oyelese, A., Ogbaro, D., Adediran, A., Wakama, T., Adetola, A., Gbadegesin, A., Awodele, I., Mbah, C., & Ogunsanwo, B. (2023). Knowledge, Attitude and Practices Regarding Prevention of Anaemia amongst Non-pregnant Women of Reproductive Age in Rural Communities of South-West Nigeria. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 35(20), 133–143. <https://doi.org/10.9734/JAMMR/2023/v35i205183>
- Putri, N. F., & Astuti, W. K. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Mahasiswa Ekstensi FKM UI. *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), 271–277. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1397>
- Rehana, R., Komariah, N., & Listriana, H. (2024). Knowledge, Attitude and Adherence to Taking Blood Supplement Tablets Against Anemia in Adolescent Girls. *International Journal of*

-
- Health Engineering and Technology*, 3(4), 902–911. <https://doi.org/10.55227/ijhet.v3i4.237>
- Riani, P., Sukriani, W., & Lucin, Y. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMK-N 4 Palangka Raya. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(2), 307–314.
- Yusniawati, Y. N. P., Nuartini, N. N., & Utami, N. P. L. S. M. (2025). Correlation of Knowledge and Attitudes of Young Women About Anemia with Adherence in Taking Blood Supplement Tablets. *Jurnal Kesehatan Primer*, 10(1), 45–55. <https://doi.org/10.31965/jkp>