

IMPLEMENTASI PEMENUHAN GIZI DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI SMAN 3 KOTA BATU

Roro Ayu Puspanira Margayahuda¹, Kasiati^{2*}, Supono³

^{1,2,3} Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Malang

Correspondence author's email (CA): kasiatilawang@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in the blood are lower than normal values according to age and gender. Adolescent girls are susceptible to anemia because nutritional needs increase during growth, but are often ignored. One effort to prevent anemia is to consume iron tablets as a source of iron, but non-compliance in consuming iron tablets often occurs due to unpleasant taste and smell and lack of motivation. This study used a descriptive case study design. The results showed that the fulfillment of nutrition in the subjects was still lacking, while compliance with iron tablet consumption was in the sufficient category. However, the results of observations for 14 days showed an increase in compliance to good. HB levels before and after the implementation of nutritional fulfillment and compliance with regular iron tablet consumption, Hb levels increased from the sufficient category to normal. The conclusion of this study shows that the implementation of good nutritional fulfillment and increased compliance with iron tablet consumption can significantly increase hemoglobin levels. This intervention is effective in dealing with iron deficiency. Suggestions for school education are expected so that schools can be more active in supporting health programs related to nutritional fulfillment and prevention of anemia through nutrition education, provision of nutritious food, and cooperation with health centers in the distribution of iron tablets periodically

Keywords: *Anemia, Nutrition, Compliance with TTD Consumption, Adolescent Girls*

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal sesuai umur dan jenis kelamin. Remaja putri rentan mengalami anemia karena kebutuhan gizi meningkat selama masa pertumbuhan, namun sering diabaikan. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagai sumber zat besi, namun ketidakpatuhan dalam konsumsi TTD sering terjadi akibat rasa dan bau yang tidak enak serta kurangnya motivasi. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa pemenuhan gizi pada subjek masih kurang, sementara kepatuhan konsumsi TTD termasuk kategori cukup. Namun, hasil observasi selama 14 hari menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan menjadi baik. Kadar HB sebelum dan sesudah implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi TTD secara teratur, kadar Hb meningkat dari kategori cukup menjadi normal. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi pemenuhan gizi yang baik dan peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dapat secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin. Intervensi ini efektif dalam menangani kekurangan zat besi. Saran bagi pendidikan sekolah diharapkan agar pihak sekolah dapat lebih aktif dalam mendukung program kesehatan terkait pemenuhan gizi dan pencegahan anemia dengan melalui edukasi gizi, penyediaan makanan bergizi, serta kerja sama dengan puskesmas dalam distribusi tablet tambah darah secara berkala.

Kata Kunci: Anemia, Gizi, Kepatuhan Konsumsi TTD, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Remaja, terutama remaja putri, rentan mengalami anemia karena masa pertumbuhan yang cepat membutuhkan asupan nutrisi yang cukup. Remaja putri lebih berisiko anemia dibandingkan remaja laki-laki karena menstruasi bulanan dan pola makan yang tidak seimbang, sering kali untuk menjaga penampilan, sehingga menyebabkan kekurangan zat besi. Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan sumber zat besi yang umum diberikan untuk mencegah anemia. Namun, kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih rendah, disebabkan oleh rasa dan bau yang tidak enak, kebosanan, atau kurang motivasi. Efek samping TTD seperti perubahan warna feses menjadi hitam, nyeri perut, mual, dan muntah juga dapat mengurangi kepatuhan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, kepatuhan konsumsi TTD sangat penting untuk keberhasilan program pencegahan anemia.

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia, di mana sekitar sepertiga populasi dunia menderita anemia. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32%, artinya sekitar 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Di tingkat nasional, prevalensi anemia mencapai 23,7%, dengan angka yang sedikit lebih tinggi di daerah pedesaan (25%) dibandingkan perkotaan (22,7%). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi anemia rata-rata 5,8%, sementara di Kota Batu, sekitar 30-40% remaja putri mengalami anemia, menunjukkan masalah yang cukup serius di kalangan remaja putri. Faktor utama penyebab anemia adalah pola makan yang tidak seimbang, di mana 65% remaja tidak pernah sarapan, 97% kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta kurangnya aktivitas fisik disertai konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan. Menurut pedoman WHO, anemia dengan prevalensi 20-39,9% dikategorikan sebagai masalah kesehatan sedang, dan angka anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sangat rendah, dengan 8,3 juta dari 12,1 juta remaja putri tidak mengonsumsi TTD dan sekitar 98,6% mengonsumsi kurang dari 52 butir, yang turut memperburuk kondisi anemia. Oleh karena itu, peningkatan edukasi gizi dan kepatuhan suplementasi sangat penting untuk menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri Indonesia.

Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah dalam tubuh, yang menyebabkan berkurangnya kemampuan darah mengangkut oksigen. Tubuh memerlukan asupan zat besi dan protein yang cukup untuk memproduksi hemoglobin. Protein berperan penting karena membantu mengangkut zat besi ke sumsum tulang untuk pembentukan molekul hemoglobin baru. Kekurangan zat gizi, terutama zat besi, secara langsung dapat menyebabkan anemia. Selain zat besi, asam folat dan vitamin B12 juga berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena kehilangan darah saat menstruasi, yang meningkatkan kebutuhan zat besi tubuh. Selain itu,

rendahnya asupan zat besi dari makanan hewani dan nabati, serta faktor-faktor lain seperti pola makan tidak seimbang, diet ketat, dan pertumbuhan yang cepat, turut memperparah risiko anemia. Durasi siklus menstruasi yang bervariasi juga dipengaruhi oleh berat badan, aktivitas fisik, stres, genetika, dan asupan nutrisi, yang semuanya dapat memengaruhi risiko anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang adekuat sangat penting untuk mencegah anemia pada kelompok ini.

Pencegahan anemia non medis pada remaja putri dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan kalori harian sekitar 2.125 kkal serta meningkatkan asupan nutrisi penting, terutama makanan kaya zat besi seperti daging, ikan, dan telur. Penting juga untuk membiasakan pola makan bergizi seimbang dan memberikan edukasi gizi mengenai pentingnya pola makan sehat. Aktivitas fisik rutin dianjurkan untuk meningkatkan kesehatan umum dan membantu penyerapan zat besi. Dukungan dan pendampingan keluarga juga sangat diperlukan agar remaja putri dapat menjaga pola makan sehat dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan anjuran WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65, terdapat komitmen global untuk mengurangi prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) sebesar 50% pada tahun 2025. Pemerintah Indonesia telah mengintensifkan pencegahan anemia dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) melalui institusi sekolah. TTD mengandung 60 mg zat besi (FeSO_4) dan 0,25 mg asam folat, diberikan seminggu sekali kepada wanita usia subur sebanyak 52 tablet per tahun, dan setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet. Selain suplementasi, pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting untuk memantau kadar hemoglobin dan mendeteksi anemia secara dini, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih efektif.

Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan anemia di SMAN 3 Kota Batu

METODE

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah studi kasus deskriptif yang diartikan sebagai proses pemecahan masalah yang bertujuan untuk melihat gambaran ataupun fenomena yang terjadi dalam suatu populasi tertentu dengan menggambarkan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta yang terlihat dan bagaimana adanya. Pelaksanaan metode studi kasus ini melihat pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan anemia

HASIL

Penelitian ini dilakukan di wilayah SMAN 3 Kota Batu terletak di Jl. Joko Bundu No.1, Sumbergondo, Kec. Bumiaji, Kota Batu lalu selanjutnya penelitian ini dilakukan di rumah subjek 1 yang berada di Desa Gunungsari Kecamatan Bumiaji dan subjek 2 yang berada di Desa Tegalsari Kecamatan Bumiaji. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 25 April – 9 Mei 2025. Penelitian dilaksanakan pada remaja putri berusia 15 – 18 Tahun yang memiliki kadar HB

rendah sebanyak 2 subjek. Pada proses pencarian 2 subjek, peneliti mengambil 10 siswa putri yang sedang menstruasi dan 10 siswa putri yang tidak sedang dalam fase menstruasi lalu 20 siswa ini dilakukan screening berupa pengecekan tekanan darah, pengukuran TB dan BB, serta pengecekan kadar hemoglobin.

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian Pada Remaja Putri dengan Anemia di SMAN 3 Kota Batu 2025

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2
Nama (Inisial)	An. A	An.F
Usia	16 th	16th
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMA Kelas 11	SMA Kelas 10
Alamat	Desa Gunungsari, Kecamatan Bumiaji	Desa Tegalsari, Kecamatan Bumiaji
Tanggal Pengkajian	25 April 2025	25 April 2025
Menarche	12 th	11th
Kondisi Fisik	Konjungtiva anemis, tampak pucat, mudah lemas, sering pusing, sulit konsentrasi	Konjungtiva anemis, tampak pucat, sering pusing
Kadar HB	9,8 g/dL	8,4 g/dL
Gizi yang dikonsumsi	Sering mengonsumsi tahu, tempe, ayam, dan telur, kurang menyukai sayur-sayuran dan jarang mengonsumsi daging	Sering mengonsumsi telur, jeroan (usus dan ampela), ayam, tempe, dan sayur-sayuran, jarang mengonsumsi daging dan ikan
Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah	Tidak pernah mengonsumsi tablet tambah darah kecuali mendapatkan dari sekolah	Hanya mengonsumsi ketika ingat saja dan ketika ada posyandu remaja

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik usia, subjek 1 dan subjek 2 berusia 16 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja akhir (15–18 tahun). Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap masalah anemia, terutama pada remaja putri akibat kebutuhan zat besi yang meningkat seiring pertumbuhan dan menstruasi. Persamaan usia ini mencerminkan bahwa keduanya berada dalam fase perkembangan yang sama dan memiliki risiko yang serupa terhadap anemia.

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik pendidikan, subjek 1 berada di kelas 11 dan subjek 2 berada di kelas 10. Perbedaan ini dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya gizi dan konsumsi tablet tambah darah. Secara teoritis, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula kemungkinan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan.

Berdasarkan tabel 1 tentang menarche subjek 1 mengalami menarche pada usia 12 tahun sedangkan subjek 2 mengalami menarche pada usia 11 tahun. Menarche yang lebih dini pada subjek 2 menunjukkan potensi kehilangan zat besi lebih lama dibandingkan subjek 1. Hal ini bisa menjadi faktor penyumbang terhadap kadar Hb yang lebih rendah pada subjek 2, karena durasi paparan terhadap risiko anemia lebih panjang.

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik kondisi fisik, subjek 1 dan subjek 2 sama-sama menunjukkan tanda-tanda klinis anemia seperti konjungtiva anemis, wajah pucat, dan sering pusing. Subjek 1 menunjukkan tanda-tanda klinis mudah lemas dan sulit konsentrasi. Gejala tambahan pada subjek 1 menunjukkan bahwa dampak anemia dirasakan lebih sistemik, meskipun kadar Hb-nya masih lebih tinggi dibandingkan An. F. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh aktivitas harian, beban belajar, atau kebiasaan makan yang berbeda.

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik kadar hemoglobin, subjek 1 memiliki kadar hemoglobin 9,8 g/dL sedangkan subjek 2 memiliki kadar hemoglobin 8,4 g/dL. Keduanya termasuk dalam kategori anemia sedang, namun, kadar Hb subjek 1 lebih rendah yang menunjukkan tingkat anemia yang lebih berat. Hal ini dapat berkaitan dengan kombinasi antara faktor nutrisi, riwayat menarche lebih dini, dan kepatuhan konsumsi TTD yang rendah.

Berdasarkan tabel 1 tentang gizi yang dikonsumsi, Keduanya mendapatkan asupan protein hewani dan nabati, namun kualitas zat besi dalam makanan berbeda. An. F mengonsumsi jeroan (sumber zat besi heme tinggi) dan sayur-sayuran (zat besi non-heme), sedangkan An. A menghindari sayuran dan jarang makan daging. Perbedaan ini bisa memengaruhi absorpsi zat besi dan ketersediaan biologisnya dalam tubuh.

Berdasarkan tabel 1 tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, subjek 1 hanya mengonsumsi TTD jika diberikan dari sekolah dan subjek 2 mengonsumsi TTD sesekali ketika ingat atau saat ikut posyandu. Keduanya menunjukkan tingkat kepatuhan rendah, namun pola konsumsi subjek 2 lebih tidak teratur dan tidak bergantung pada distribusi formal.

Hasil Identifikasi Pemenuhan Gizi Pada Remaja Putri Dengan Anemia

Tabel 2 Hasil Data Kuisioner Pemenuhan Gizi Dalam 1 Minggu Terakhir Pada Subjek 1 dan Subjek 2 di SMAN 3 Kota Batu Tahun 2025

No	Aspek Pemenuhan Gizi	Pernyataan	Skor Jawaban Kuisioner	
			Subjek 1	Subjek 2
1.	Jenis gizi	1. Remaja putri mengonsumsi makanan kaya zat besi (daging, merah, hati, dsb)	Jarang (1)	Jarang (1)
		2. Remaja putri mengonsumsi makanan kaya	Tidak pernah (0)	Jarang (1)

		vitamin C (jeruk, pepaya, dsb)	Tidak (0)	Tidak (0)
	3.	Remaja putri mengonsumsi suplemen gizi atau vitamin secara rutin		
2.	Jumlah konsumsi	Frekuensi makan remaja putri selalu 3x dalam sehari	Jarang (1)	Jarang (1)
3.	Waktu konsumsi gizi	Remaja putri selalu makan tepat waktu	Jarang (1)	Jarang (1)
Total skor			3	4
Kategori			Kurang	Cukup

Berdasarkan hasil kuisioner tentang pemenuhan gizi, Subjek 1 memperoleh skor 3, yang termasuk dalam kategori kurang. Saat dilakukan evaluasi oleh peneliti, Subjek 1 memberikan banyak jawaban negatif terhadap pertanyaan-pertanyaan positif, seperti mengaku sering melewatkan waktu makan, jarang mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, jarang makan 3x dalam sehari dan jarang makan tepat waktu.

Sedangkan hasil kuisioner tentang pemenuhan gizi pada subjek 2 mendapatkan skor 4 dengan kategori cukup. Saat dievaluasi oleh peneliti subjek 2 memberikan jawaban jarang pada sub pertanyaan seperti remaja putri mengonsumsi makanan zat besi, remaja putri jarang mengonsumsi vitamin C, jarang untuk selalu makan dalam 3x sehari, dan jarang makan tepat waktu

Tabel 3 Hasil Data Lembar Observasi Pemenuhan Gizi Dalam 1 Minggu Terakhir Pada Subjek 1 dan Subjek 2 di SMAN 3 Kota Batu Tahun 2025

No	Jenis Gizi	Jenis Makanan / Gizi	Jumlah Konsumsi		Waktu Konsumsi		Skor	
			Subjek 1	Subjek 2	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 1	Subjek 2
1	Karbohidrat	Nasi	3x	3x	Pagi, Siang, Sore	Pagi, Siang, Sore	1	1
		Kentang	<2x	<2x	-	-	0	0
2	Protein hewani	Telur	>3x	>3x	Pagi	Pagi	1	1
		Ayam	3x	>3x	Siang	Pagi, siang, sore	1	1
		Daging merah	<2x	<2x	-	-	0	0

		Ikan	<2 x	3x	-	Pagi, siang, sore	0	1
		Hati	<2 x	<2x	-	-	0	0
3	Protein Nabati	Tempe	3x	3x	Pagi, Siang, Sore	Pagi, siang, sore	1	1
		Tahu	3x	3x	Pagi, siang, sore	Pagi, siang, sore	1	1
4	Zat besi	Brokoli	<2 x	<2x	-	-	0	0
		Paprika	<2 x	<2x	-	-	0	0
5	Vitamin A	Bayam	<2 x	3x	-	Pagi , siang, sore	0	1
		Kangkung	<2 x	3x	-	Pagi, siang, sore	0	1
		Pisang	3x	3x	Sore	Pagi	1	1
		Tomat	<2 x	3x	-	Pagi	0	1
		Wortel	<2 x	3x	-	Siang	0	1
6	Vitamin B	Kacang-kacangan	<2 x	<2x	-	-	0	0
7	Vitamin C	Jeruk	<2 x	<2x	-	-	0	0
TOTAL SKOR							6	11
KATEGORI							Kuran g	Cuku p

Berdasarkan hasil observasi tentang pola pemenuhan gizi yang dikonsumsi selama 1 minggu terakhir subjek 1 mendapatkan skor 6 dengan kategori kurang. Saat dievaluasi oleh peneliti subjek 1 memang jarang mengonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi dalam 1 minggu terakhir seperti daging merah, .

Sedangkan berdasarkan hasil lembar observasi tentang pola pemenuhan gizi selama 1 minggu terakhir pada subjek 2 mendapatkan skor 11 dengan kategori 11. Saat dievaluasi subjek 2 memang jarang mengonsumsi kentang, daging merah, hati, brokoli, paprika, kacang-kacangan, dan jeruk selama 1 minggu terakhir.

Hasil Identifikasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dengan Anemia

Tabel 4 Hasil Kuisioner Identifikasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Subjek 1 dan Subjek 2 di SMAN 3 Kota Batu Tahun 2025

Aspek Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Pernyataan	Skor Jawaban Kuisioner	
		Subjek 1	Subjek 2
Frekuensi Konsumsi	Remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah dalam 7 hari terakhir	Tidak (0)	Tidak (0)
	Remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah 1-4 kali dalam seminggu	Tidak (0)	Tidak (0)
	Remaja putri terakhir mengonsumsi tablet tambah darah dalam 1 minggu, 1 bulan, dan 3 bulan terakhir ini	Tidak (0)	Bulan lalu (1)
Dosis yang dikonsumsi	Remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah sesuai jumlah yang dianjurkan	Tidak (0)	Ya (1)
	Remaja putri melewati konsumsi tablet tambah darah yang seharusnya diminum minggu ini	Selalu lupa (0)	Selalu lupa (0)
	Apabila lupa tidak mengonsumsi tablet tambah darah, remaja putri selalu mengganti keesokan harinya	Jarang (1)	Jarang (1)
	Remaja putri mengonsumsi seluruh tablet yang diberikan dalam program	Ya (1)	Ya (1)
	Remaja putri kesulitan untuk mengingat waktu minum tablet tambah darah	Sedikit sulit (1)	Sedikit sulit (1)
	Remaja putri mengetahui manfaat mengonsumsi tablet tambah darah	Ya (1)	Ya (1)
	TOTAL SKOR	4	6
KATEGORI		Cukup	Cukup

Berdasarkan kuisioner tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah subjek 1 mendapatkan skor 4 dengan kategori cukup. Saat dilakukan evaluasi oleh peneliti Subjek 1 banyak memberikan jawaban negative pada pertanyaan

positif. Pada sub pertanyaan apakah remaja putri mengonsumsi TTD dalam 7 hari terakhir, subjek 1 menjawab tidak. Subjek 1 tidak mengonsumsi TTD 1 – 4 kali dalam seminggu, subjek 1 tidak pernah mengonsumsi TTD dalam kurun waktu lebih dari 3 bulan, subjek 1 tidak mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan yang dianjurkan, subjek 1 selalu melewati konsumsi TTD setiap minggu, subjek 1 jarang mengganti apabila TTD lupa tidak dikonsumsi, remaja putri sedikit sulit mengingat waktu minum tablet tambah darah

Berdasarkan kuisioner tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah subjek 2 mendapatkan skor 6 dengan kategori cukup. Saat dilakukan evaluasi subjek 2 memberikan jawaban negative pada pertanyaan positif seperti pada sub pertanyaan apakah remaja putri mengonsumsi TTD dalam 7 hari terakhir, subjek 2 menjawab tidak. Subjek 2 tidak mengonsumsi TTD 1 – 4 kali dalam seminggu dan subjek 2 selalu melewati konsumsi tablet tambah darah yang harusnya dikonsumsi dalam minggu ini, subjek 2 sedikit sulit mengingat waktu mengonsumsi tablet tambah darah.

Tabel 5 Hasil Observasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Selama 2 Minggu Pada Subjek 1 dan Subjek 2 di SMAN 3 Kota Batu Tahun 2025

Aspek		Subjek 1	Subjek 2
Frekuensi Konsumsi	Jumlah hari konsumsi tablet dalam 14 hari	14	14
Dosis Konsumsi	Dosis harian yang dianjurkan oleh dokter	1 tablet per hari	1 tablet per hari
	Keterangan medis	Hb 9,8 g/dL remaja anemia yang sedang menstruasi	Hb 8,4 g/dL remaja anemia yang tidak sedang dalam fase menstruasi
Kepatuhan	Konsumsi sesuai jadwal dan dosis setiap hari selama 14 hari	Ya	Ya
Skor total		14	14
Kategori		Baik	Baik

Berdasarkan hasil observasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah selama 14 hari, subjek 1 mendapatkan skor 14 yang dikategorikan baik artinya selama 14 hari penuh subjek 1 rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Dosis yang

diberikan oleh dokter adalah 1x sehari, ini sesuai dengan kondisi subjek 1 yang memiliki kadar HB 9,8 g/dL dan sedang dalam fase menstruasi.

Berdasarkan hasil observasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah selama 14 hari, subjek 2 mendapatkan skor 14 yang dikategorikan baik artinya selama 14 hari penuh subjek 1 rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Dosis yang diberikan oleh dokter adalah 1x sehari, ini sesuai dengan kondisi subjek 1 yang memiliki kadar HB 8,4 g/dL yang memang memiliki riwayat anemia

Hasil Kadar HB Sebelum dan Sesudah Melakukan Implementasi Pemenuhan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dengan Anemia

Table 6 Hasil Observasi Kadar HB Sebelum dan Sesudah Melakukan Implementasi Pemenuhan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 3 Kota Batu Tahun 2025

Aspek		Subjek 1	Kategori Subjek 1	Subjek 2	Kategori Subjek 2
Kadar sebelum intervensi	HB	9,8 g/dL	Anemia sedang (8 - 9,9 g/dL)	8,4 g/dL	Anemia sedang (8 - 9,9 g/dL)
Kadar sesudah intervensi	HB	16,4 g/dL	Normal (> 11 g/dL)	15,6 g/dL	Normal (> 11 g/dL)
Kondisi tambahan saat pemeriksaan		Sedang dalam fase menstruasi		Tidak dalam fase menstruasi dan memiliki riwayat pernah didiagnosis anemia	
Intervensi yang dilakukan		Pemenuhan gizi selama 7 hari dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah selama 14 hari		Pemenuhan gizi selama 7 hari dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah selama 14 hari	

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, subjek 1 memiliki kadar HB 9,8 g/dL sebelum dilakukan implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Kadar HB ini masuk kedalam kategori

anemia sedang dimana subjek 1 pun juga sedang dalam fase menstruasi. Lalu setelah dilakukan implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah subjek 1 dilakukan pemeriksaan kadar HB kembali dan mendapatkan hasil 13,6 g/dL atau masuk kedalam kategori normal.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, subjek 2 memiliki kadar HB 8,4 g/dL sebelum dilakukan implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Kadar HB ini masuk kedalam kategori anemia sedang, sebelumnya subjek 2 sudah pernah didiagnosa anemia dan saat dilakukan pemeriksaan tersebut subjek 2 tidak sedang dalam fase menstruasi. Lalu setelah dilakukan implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah subjek 2 dilakukan pemeriksaan kadar HB kembali dan mendapatkan hasil 12,1 g/dL atau masuk kedalam kategori normal.

PEMBAHASAN

Hasil Identifikasi Pemenuhan Gizi Pada Remaja Putri dengan Anemia

Berdasarkan tabel 2 hasil kuisioner menunjukkan bahwa Subjek 1 memiliki pemenuhan gizi yang kurang (skor 3), sementara Subjek 2 cukup (skor 4). Subjek 1 jarang mengonsumsi makanan kaya zat besi, tidak pernah mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, tidak pernah mengonsumsi suplemen/vitamin, jarang makan 3x sehari dan jarang makan tepat waktu. Hasil observasi pada tabel 4.3 selama satu minggu menguatkan hal ini, Subjek 1 mendapat skor 6 (kategori kurang) karena jarang mengonsumsi makanan bergizi seperti daging merah, ikan, hati, wortel, brokoli, tomat, kangkung, paprika, bayam, kacang-kacangan, dan buah jeruk. Subjek 2 memperoleh skor observasi 11 (kategori cukup), karena jarang mengonsumsi kentang, daging merah, hati, brokoli, paprika, kacang-kacangan, dan jeruk. Secara keseluruhan, keduanya perlu meningkatkan pola makan sehat untuk mendukung pencegahan anemia.

Hasil pemenuhan gizi pada Subjek 1 dan Subjek 2 sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Almatier (2009) dan Gibson (2005), yang menyatakan bahwa asupan zat gizi terutama zat besi, vitamin C, dan protein hewani sangat berpengaruh terhadap status anemia, khususnya pada remaja putri. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, dan kekurangan zat ini dapat menyebabkan penurunan kadar Hb dan munculnya gejala anemia. Dalam konteks ini, hasil kuisioner dan observasi pada Subjek 1 dan 2 menguatkan teori tersebut. Menurut (Sartika & Anggreni, 2021) dalam bukunya yang berjudul *Asupan Zat Besi Remaja*, anemia pada remaja putri sering kali disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, terutama dari sumber hewani seperti daging merah. Zat besi dan vitamin C dapat menambah darah pada remaja anemia karena zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, yaitu komponen utama sel darah merah yang membawa oksigen. Menurut (Ross et al., 2020) dalam bukunya yang berjudul *Modern Nutrition in Health and Disease* vitamin C berperan meningkatkan penyerapan zat besi terutama zat besi non-heme dari makanan nabati dengan cara mengubah bentuk

besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) yang lebih mudah diserap. Dalam buku ini juga membahas bahwa konsumsi vitamin C bersamaan dengan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, sehingga efektif dalam mengatasi anemia pada remaja. Berdasarkan jurnal (M. P. Putri et al., 2022) remaja yang tidak makan secara teratur atau melewatkan waktu makan cenderung mengalami kekurangan asupan zat gizi penting termasuk zat besi, kebiasaan ini jika berlangsung lama dapat menyebabkan anemia. Kedua subjek menunjukkan pola konsumsi yang rendah terhadap makanan kaya zat besi dan vitamin, yang sesuai dengan kategori hasil penilaian mereka (kurang dan cukup). Kurangnya pemenuhan gizi pada Subjek 1 terutama menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap anemia, sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan tidak seimbang merupakan faktor utama penyebab anemia gizi.

Berdasarkan hasil ini peneliti berpendapat bahwa kurangnya pemenuhan gizi, khususnya asupan zat besi dan vitamin pendukung, masih menjadi masalah pada remaja putri. Kedua subjek belum sepenuhnya memiliki pola makan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, terutama dalam mencegah anemia. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi dan pendampingan berkelanjutan agar remaja putri lebih sadar pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dalam menjaga kesehatan dan mencegah anemia.

Hasil Identifikasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dengan Anemia

Berdasarkan tabel 4.4 tentang hasil kuisioner kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, Subjek 1 memperoleh skor 4 dan Subjek 2 memperoleh skor 6, keduanya termasuk dalam kategori cukup dalam hal kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Namun, dari evaluasi lanjutan, diketahui bahwa kedua subjek memberikan jawaban negatif terhadap pertanyaan-pertanyaan positif, seperti tidak mengonsumsi TTD dalam 7 hari terakhir, tidak mengikuti dosis yang dianjurkan, dan tidak mengganti apabila lupa tidak mengonsumsi. Hal ini mengindikasikan rendahnya persepsi kepatuhan dari kedua subjek. Berdasarkan tabel 4. 5 tentang hasil observasi secara langsung oleh peneliti selama 14 hari, kedua subjek menunjukkan hasil yang berbeda. Subjek 1 dan Subjek 2 masing-masing memperoleh skor 14, yang dikategorikan sebagai baik, karena keduanya rutin mengonsumsi tablet tambah darah setiap hari selama masa observasi, sesuai dosis yang dianjurkan yaitu 1 tablet per hari. Dosis ini sesuai dengan kondisi medis mereka, di mana Subjek 1 memiliki kadar Hb 9,8 g/dL dan sedang dalam fase menstruasi, sedangkan Subjek 2 memiliki kadar Hb 8,4 g/dL dan memiliki riwayat anemia. Hasil kuisioner dan observasi menunjukkan bahwa kepatuhan subjek 1 dan subjek 2 dapat meningkat apabila dilakukan observasi dengan pendekatan secara langsung, yang artinya perlu adanya pendekatan dari keluarga terdekat untuk mengingatkan subjek 1 dan subjek 2 dalam mengonsumsi tablet tambah darah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fadhilah et al., 2020) yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada

Remaja Putri di SMPN 1 Kokap Tahun 2019 ditemukan bahwa remaja putri yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) kurang dari 4 kali memiliki risiko 3 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan yang mengonsumsi lebih dari 4 kali. Menurut (Dallman, 1986) dalam bukunya yang berjudul *Biochemical Basis for The Manifestations of Iron Deficiency* menyatakan bahwa dosis harian 60 mg zat besi elemental selama 3 bulan adalah standar terapi efektif untuk memperbaiki anemia defisiensi besi pada remaja. Pemberian harian memastikan suplai zat besi yang konsisten untuk mendukung produksi hemoglobin dan memperbaiki cadangan zat besi tubuh. Berdasarkan teori Health Belief Model (HBM) menegaskan bahwa kesadaran individu tentang pentingnya pengobatan, rasa tanggung jawab, dan pengaruh dari lingkungan sekitar (misalnya keluarga) dapat memengaruhi perilaku kepatuhan konsumsi obat atau suplemen. Pendekatan keluarga sebagai sumber pengingat dan dukungan terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan, sesuai dengan data yang menunjukkan peningkatan kepatuhan saat ada pengawasan langsung. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan pendekatan langsung sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan anemia.

Menurut pendapat peneliti kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah masih dipengaruhi oleh faktor perilaku dan dukungan lingkungan. Meskipun observasi menunjukkan kepatuhan baik selama 14 hari, hasil kuisioner dan wawancara mengindikasikan rendahnya kesadaran dan kebiasaan konsumsi berkelanjutan. Kepatuhan yang muncul cenderung situasional dan dipengaruhi oleh faktor seperti lupa, kurangnya akses, dan minimnya pemahaman. Oleh karena itu, peningkatan kepatuhan perlu didukung dengan edukasi berkelanjutan, pembentukan kebiasaan sehat, dan dukungan konsisten dari sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan melalui pendekatan holistik dan interaktif yang membangun motivasi dan komitmen.

Implementasi Pemenuhan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dengan Anemia

Implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang telah dilakukan selama 14 hari dan memberikan pemenuhan gizi berupa makan serta pemberian bahan makanan pada subjek 1 maupun subjek 2 selama 7 hari. Sebelum itu setelah subjek 1 dan subjek 2 ditemukan, keduanya dibawa ke dokter untuk konsultasi mengenai kondisinya dan memastikan bahwa keduanya memang benar-benar terdiagnosa anemia, lalu dokter memberikan dosis tablet tambah darah yang sesuai dengan kondisi subjek. Pemberian makan diberikan setiap kunjungan, dimana kunjungan dilakukan sebanyak 7x. Diluar kunjungan subjek 1 dan subjek 2 diberikan bahan makanan yang tentunya kaya akan gizi, bahan makanan ini dimasak oleh orang tua subjek berdasarkan edukasi yang telah diberikan oleh peneliti setelah itu didokumentasikan dan dilaporkan kepada peneliti. Dalam implementasi ini peneliti mengalami kesusahan pada beberapa kunjungan karena terhalang oleh kegiatan yang ada di sekolah subjek 1 dan subjek 2, kunjungan yang seharusnya

dilakukan pada pagi hari terkadang harus dilakukan pada sore hari karena hal tersebut. Observasi kepatuhan tablet tambah darah yang telah dilakukan selama 14 hari berjalan sangat lancar, subjek 1 dan subjek 2 rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dosis yang diberikan dan dengan memperhatikan himbauan peneliti untuk tidak mengonsumsi teh atau kopi selama mengonsumsi tablet tambah darah.

Kadar HB Sebelum dan Setelah Implementasi Pemenuhan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri dengan Anemia

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada dua subjek remaja putri dengan anemia, didapatkan gambaran perubahan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah implementasi intervensi berupa pemenuhan gizi dan peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Sebelum intervensi, subjek 1 memiliki kadar Hb sebesar 9,8 g/dL, yang tergolong dalam kategori anemia sedang. Pada saat pemeriksaan tersebut, subjek juga sedang berada dalam fase menstruasi, yang secara fisiologis dapat memengaruhi penurunan kadar Hb. Setelah dilakukan intervensi, yaitu dengan pemberian makanan bergizi seimbang dan memastikan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, dilakukan pemeriksaan ulang kadar Hb. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 16,4 g/dL, yang masuk dalam kategori kadar Hb normal. Sementara itu, subjek 2 diketahui memiliki kadar Hb awal sebesar 8,4 g/dL, yang juga termasuk dalam kategori anemia sedang. Subjek ini memiliki riwayat anemia sebelumnya dan tidak sedang menstruasi saat dilakukan pemeriksaan awal. Setelah menjalani intervensi serupa, yakni melalui peningkatan asupan gizi dan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah, kadar Hb subjek 2 meningkat menjadi 15,6 g/dL. Peningkatan ini menunjukkan perbaikan status anemia, karena nilai tersebut telah berada dalam rentang kadar Hb normal. Dari kedua kasus tersebut, dapat diidentifikasi bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah dilakukan implementasi intervensi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu memperbaiki status anemia pada remaja putri.

Menurut Almtsier (2009) dalam bukunya *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, anemia pada remaja putri banyak disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berasal dari rendahnya asupan makanan bergizi serta kehilangan darah selama menstruasi. Zat besi sangat penting dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Bila tubuh kekurangan zat besi, maka produksi hemoglobin akan menurun, sehingga menyebabkan anemia. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat besi melalui makanan dan suplemen menjadi hal yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin. Selanjutnya, menurut Supriasa, Bakri, dan Fajar (2012) dalam buku *Penilaian Status Gizi*, pemberian suplemen zat besi seperti tablet tambah darah (TTD) secara rutin pada remaja putri terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb. Mereka menjelaskan bahwa suplemen zat besi

harus diberikan dalam jangka waktu tertentu secara teratur untuk mencapai peningkatan yang signifikan dalam status hemoglobin. Dalam konteks ini, kepatuhan konsumsi menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi. Selain itu, dalam buku *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesional Kesehatan* karya Hardinsyah dan Supariasa (2016) disebutkan bahwa keberhasilan intervensi untuk menanggulangi anemia tidak hanya bergantung pada pemberian zat besi, tetapi juga pada faktor pendukung seperti konsumsi makanan tinggi zat besi heme (daging, hati) dan non-heme (sayuran hijau, kacang-kacangan), serta vitamin C yang membantu penyerapan zat besi di usus.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap dua subjek remaja putri dengan anemia, peneliti menilai bahwa implementasi intervensi berupa pemenuhan gizi seimbang dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Pada subjek 1, kadar Hb meningkat dari 9,8 g/dL menjadi 13,6 g/dL, yang menunjukkan perubahan dari status anemia sedang menjadi status normal. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun subjek awalnya dalam fase menstruasi – yang berpotensi menurunkan kadar Hb – intervensi yang diberikan tetap mampu mengoreksi defisiensi zat besi secara optimal. Demikian pula pada subjek 2, peningkatan kadar Hb dari 8,4 g/dL menjadi 12,1 g/dL menunjukkan perbaikan yang sangat baik, meskipun subjek memiliki riwayat anemia sebelumnya. Peningkatan ini menandakan efektivitas intervensi meskipun subjek tidak sedang dalam fase menstruasi saat pemeriksaan awal. Peneliti berpendapat bahwa peningkatan kadar hemoglobin pada kedua subjek mencerminkan keberhasilan pendekatan holistik yang mencakup edukasi gizi, pengawasan konsumsi tablet tambah darah, dan dorongan terhadap kepatuhan. Hasil ini memperkuat temuan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi yang terencana dan terkontrol dalam jangka waktu tertentu dapat mengatasi anemia defisiensi besi pada remaja putri secara efektif. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar pendekatan serupa dapat diadopsi secara lebih luas di lingkungan pendidikan atau masyarakat, khususnya pada kelompok remaja putri yang rentan mengalami anemia, guna mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang implementasi pemenuhan gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan anemia di SMAN 3 Kota Batu

Pemenuhan Gizi Pada Remaja Putri

Pemenuhan gizi pada subjek 1 menunjukkan pemenuhan gizi yang kurang dan subjek 2 menunjukkan pemenuhan gizi yang cukup dengan pola konsumsi rendah terhadap makanan kaya zat besi dan vitamin C yang berpengaruh pada risiko anemia

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri

Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada Subjek 1 dan 2 termasuk kategori cukup berdasarkan kuisioner, namun observasi langsung selama 14 hari

menunjukkan kepatuhan yang baik. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kepatuhan cenderung meningkat dengan adanya pengawasan dan dukungan lingkungan.

Kadar HB Sebelum dan Sesudah Dilakukan Implementasi Pemenuhan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri

Kesimpulan yang dapat diambil dari sebelum dan sesudah dilakukan implementasi pemenuhan gizi serta kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kadar hemoglobin. Pada Subjek 1, kadar hemoglobin sebelum implementasi termasuk dalam kategori anemia sedang. Setelah dilakukan intervensi berupa pemenuhan gizi dan edukasi konsumsi tablet tambah darah, kadar hemoglobin meningkat menjadi dalam kategori normal. Pada Subjek 2, kadar hemoglobin awal juga termasuk kategori anemia sedang. Setelah implementasi, kadar hemoglobin meningkat dengan menunjukkan kondisi hemoglobin yang telah kembali normal. Hasil ini membuktikan bahwa implementasi pemenuhan gizi yang baik dan peningkatan kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Intervensi ini efektif dalam mengatasi kekurangan zat besi dan memperbaiki status anemia apabila dilakukan secara teratur dan terpantau.

DAFTAR PUSTAKA

Ako, E. N. A. (2021). Penguatan Kader Kesehatan Melalui Edukasi Gizi Dalam Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil.

Aliyah, J., Satriyandari, Y., ST, S., Sri Wahtini, S., & Kes, M. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas.

ANDI SAPUTRA, A. S. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Ny. Y Dengan Anemia Di Ruang Rawat Inap Ambun Suri Lantai III RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2018.

Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32-38.

Dai, N. F. (2021). Anemia pada ibu hamil. Penerbit Nem.

Dallman, P. R. (1986). *Biochemical basis for the manifestations of iron deficiency*.

Fadhylah, A., Wahyuningsih, H. P., & Kusmiyati, Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kokap Tahun 2019.

Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49-53.

Handayani, S., Soviana, E., Gz, S., Gizi, M., Isnaeni, F. N., & Gz, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Dan Asupan Protein Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 1 Sragen.

- Khotimah, K. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Karangnongko.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
- Muthia, G., Syofiah, P. N., Maidelwita, Y., Afrizal, A., & Hayati, I. I. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Di Sman 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5056–5063.
- Nidianti, E., Nugraha, G., Aulia, I. A. N., Syadzila, S. K., Suciati, S. S., & Utami, N. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode POCT (Point of Care Testing) sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumbersono, Mojokerto. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 29–34.
- Ningtyas, O., Ulfiana, E., & Yono, N. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMPN 01 Brondong Lamongan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 128. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1185>
- Prayudhistya, B. A., Syahadatina Noor, M., Istiana, I., Juhairina, J., & Sterina Skripsiana, N. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Konsumsi Obat Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Sma It Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8783>
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, ZAT besi dan status gizi pada remaja PUTRI. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17.
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP dan SMA di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411.
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., & Tucker, K. L. (2020). *Modern nutrition in health and disease*. Jones & Bartlett Learning.
- Sari, J. I., Orno, T. G., & Hasan, F. E. (2023). Skrining Anemia Melalui Pemeriksaan Laboratorium Pada Masyarakat Pesisir Desa Mekar Kecamatan Soropia. *Pakem: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 7–12.
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., & Dhamayanti, M. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Penerbit NEM.
- Sartika, W., & Anggreni, S. D. (2021). *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=49QxEAAAQBAJ>
- Sitepu, T. J., Pangestu, G. K., & Febriyani, P. A. (2024). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Kelor Kombinasi Fe dan Fe terhadap Peningkatan Hb Remaja Putri di Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Bandung 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1195–1202.

Thamrin, H., & Masnilawati, A. (2021). Hubungan antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 30-33.