

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI

Reni Susanti¹, Dwi Krihariyani², Lully Hanni Endarini³, Suliati⁴

Poltekkes Kemenkes Surabaya^{1,2,3,4}

e-mail: renicus5@gmail.com¹, dwikrihariyani@poltekkes-surabaya.ac.id²,
Lendarini@poltekkes-surabaya.ac.id³, suliati8910@gmail.com⁴

ABSTRAK

Anemia defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang umum pada remaja putri di negara berkembang seperti Indonesia, berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar. Pemerintah telah menjalankan program pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah sebagai upaya pencegahan. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pemberian TTD terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi kelas X di MAN 3 Magetan. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Sebanyak 122 siswi usia 15–18 tahun menjadi responden berdasarkan kriteria inklusi dan persetujuan orang tua. Intervensi berupa pemberian TTD dilakukan seminggu sekali selama tiga bulan. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat HemoCue, dan data dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan kadar hemoglobin setelah intervensi ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, 39% siswi mengalami anemia, sementara setelahnya hanya 8%, dengan 92% memiliki kadar hemoglobin normal. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian TTD secara rutin efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan prevalensi anemia. Program ini perlu dilanjutkan secara berkelanjutan dengan edukasi gizi dan pemantauan kepatuhan konsumsi untuk hasil jangka panjang.

Kata Kunci: *Anemia, Tablet Tambah Darah, Hemoglobin, Remaja Putri, Intervensi Gizi Sekolah*

ABSTRACT

Iron deficiency anemia is a common nutritional problem among adolescent girls in developing countries such as Indonesia, affecting both health and academic performance. The government has implemented a school-based iron supplementation program to address this issue. This study aims to evaluate the effectiveness of iron tablet supplementation in increasing hemoglobin levels among 10th-grade female students at MAN 3 Magetan. The study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. A total of 122 students aged 15–18 years participated based on inclusion criteria and parental consent. The intervention involved weekly iron tablet supplementation for three months. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a HemoCue device, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed a significant increase in hemoglobin levels after the intervention ($p < 0.05$). Prior to supplementation, 39% of the students were anemic, which decreased to 8% after the intervention, with 92% having normal hemoglobin levels. These findings indicate that regular iron supplementation effectively improves hemoglobin levels and reduces anemia prevalence. The program should be continued with sustained nutrition education and monitoring of compliance to ensure long-term effectiveness.

Keywords: *Anemia, Iron Tablets, Hemoglobin, Adolescent Girls, School Nutrition Intervention*

PENDAHULUAN

Kasus anemia di kalangan remaja putri merupakan isu kesehatan yang cukup mengkhawatirkan di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, 2013, dan 2018 menunjukkan adanya kecenderungan meningkatnya jumlah remaja yang mengalami anemia. Pada tahun 2018, tercatat bahwa 32 persen remaja di Indonesia menderita kondisi tersebut (Anggraeni, 2021). Anemia dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental siswi, yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik mereka. Pada Sidang Kesehatan Dunia (World Health Assembly) ke-65, WHO mengeluarkan rekomendasi yang menetapkan rencana aksi serta target global dalam upaya peningkatan gizi ibu, bayi, dan anak. Salah satu komitmen yang disepakati adalah menurunkan angka kejadian anemia hingga 50% pada tahun 2025, khususnya melalui program pencegahan dan penanggulangan anemia bagi remaja putri (Rematri) dan wanita usia subur (WUS). Sebagai tindak lanjut dari rekomendasi tersebut, pemerintah Indonesia memperkuat upaya penanggulangan anemia dengan memfokuskan pada pemberian tablet tambah darah, terutama melalui jalur pendidikan seperti sekolah (Dini et al., 2016).

Hemoglobin merupakan protein yang mengandung zat besi dan berfungsi sebagai pengangkut oksigen dalam sel darah merah pada mamalia maupun hewan lainnya. Struktur hemoglobin tersusun atas globin (apoprotein) dan empat gugus heme, yaitu molekul organik yang mengandung satu atom besi di dalamnya. Secara umum, hemoglobin terdiri dari unsur heme (zat besi) dan rantai polipeptida globin, yang meliputi tipe alfa, beta, gamma, dan delta. Hemoglobin merupakan protein yang mengandung zat besi tinggi dan memiliki kemampuan untuk berikatan dengan oksigen, membentuk senyawa yang disebut oksihemoglobin di dalam sel darah merah. Melalui mekanisme ini, hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Sebagai komponen utama pengangkut oksigen dalam sel darah merah, kadar hemoglobin dapat diukur secara kimiawi. Nilainya, yang biasanya dinyatakan dalam satuan per 100 ml darah, digunakan sebagai indikator kapasitas darah dalam membawa oksigen (Dini et al., 2016). Hemoglobin merupakan jenis protein yang tergolong sebagai *conjugated protein* karena mengandung unsur zat besi. Struktur utamanya terdiri dari atom besi yang terikat pada cincin protoporfirin serta komponen protein globin (yang termasuk dalam kelompok tetra phirin). Kehadiran zat besi dalam struktur ini memberikan warna merah khas pada darah (Andika and Puspitasari, 2019).

Berbagai studi terdahulu menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara bermakna. Misalnya, penelitian oleh Reni et al. (2021) mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan serta sikap positif terhadap konsumsi tablet tambah darah memiliki kaitan yang signifikan dengan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Bengkulu. Sementara itu, Sari et al. (2023) menemukan bahwa status gizi dan pola menstruasi turut memengaruhi risiko anemia pada kelompok yang sama. Temuan-temuan ini menegaskan perlunya intervensi yang tepat sasaran dalam upaya penanggulangan anemia di kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah.

Tindak lanjut yang diberikan dalam penelitian ini adalah pemberian tablet tambah darah secara rutin kepada siswi yang teridentifikasi mengalami anemia. Menurut (Kemenkes, 2018), pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri yang berisiko tinggi sangat dianjurkan untuk mencegah dan mengatasi anemia. Program ini tidak hanya akan meningkatkan kadar hemoglobin, tetapi juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswi tentang pentingnya asupan gizi yang cukup, termasuk zat besi. Dengan melibatkan pihak sekolah dan orang tua dalam program ini, diharapkan akan tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan siswi, serta meningkatkan partisipasi mereka dalam program kesehatan yang ada. Di MAN 3 Magetan, pengamatan awal menunjukkan bahwa beberapa siswi

mengalami gejala anemia, seperti kelelahan, pusing, dan konsentrasi yang menurun. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan, termasuk pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek pemberian tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin siswi di MAN 3 Magetan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang tepat mengenai efektivitas intervensi ini serta memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dan Dinas Kesehatan setempat untuk mengimplementasikan program pencegahan anemia secara berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan siswi dapat mencapai kesehatan optimal yang mendukung proses belajar mengajar dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Penelitian ini juga bertujuan menambah ilmu pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya di kalangan remaja, serta memperkuat dasar bagi kebijakan kesehatan publik yang lebih baik di masa depan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen, yakni model *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian terdiri dari siswi kelas X di MAN 3 Magetan yang berusia antara 15 hingga 18 tahun, dan telah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 122 orang, yang seluruhnya dipilih melalui teknik *total sampling*, sehingga hasil penelitian ini dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya tanpa bias yang mungkin muncul akibat teknik pengambilan sampel yang tidak representatif. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya guna menjamin relevansi dan ketepatan data yang dikumpulkan. Menurut Ishak et al. (2023), sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili sejumlah ciri atau karakteristik tertentu.

Dalam penelitian ini, sampel yang dimaksud yang memenuhi persyaratan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi aktif usia 15 – 18 tahun, mendapatkan persetujuan dari orang tua/wali untuk mengikuti penelitian (*informed consent*), bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian, termasuk konsumsi tablet tambah darah sesuai jadwal dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswi dengan kepatuhan rendah, tidak hadir saat pemeriksaan hemoglobin, sedang mengonsumsi obat lain atau menderita penyakit kronis atau yang bisa mempengaruhi hasil penelitian (misalnya kelainan darah, infeksi berat, dll). Dengan kriteria yang jelas ini, diharapkan data yang dikumpulkan benar-benar mewakili kondisi sebenarnya dan dapat digunakan untuk menarik kesimpulan. Variabel bebasnya adalah pemberian tablet tambah darah, dan variabel terikatnya adalah kadar hemoglobin pada siswi.

Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai dengan April 2025. Intervensi berupa pemberian tablet tambah darah satu kali seminggu selama tiga bulan. Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat HemoCue sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data diskriptif hasil penelitian meliputi distribusi kelas, hasil pemeriksaan hemoglobin dengan metode *Cyanmethemoglobin* dan kepatuhan minum tablet tambah darah sebagaimana terlihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan kelas

No	Kelas	Jumlah Responden
1	X A	15
2	X B	24
3	X C	9
4	X D	15
5	X E	13
6	X F	16
7	X G	15
8	X H	15
Jumlah		122

Seluruh siswa kelas X A – X H sebanyak 264 siswa, terdiri dari 124 siswa laki - laki dan 140 siswa perempuan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 122 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan Hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi

No	Kriteria	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
1	Anemia berat	7	6%	0	0%
2	Anemia sedang	16	13%	6	5%
3	Anemia ringan	25	20%	4	3%
4	Normal	74	61%	112	92%
Jumlah		122	100%	122	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan signifikan pada kondisi anemia sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum intervensi, sebanyak 7 orang (6%) mengalami anemia berat, 16 orang (13%) mengalami anemia sedang, dan 25 orang (20%) mengalami anemia ringan. Hanya 74 orang (61%) yang berada dalam kondisi normal. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang sangat positif. Tidak ada lagi kasus anemia berat (0%), dan jumlah penderita anemia sedang menurun menjadi 6 orang (5%), serta anemia ringan turun drastis menjadi hanya 4 orang (3%). Sementara itu, jumlah siswi dengan kondisi normal meningkat tajam menjadi 112 orang, yang setara dengan 92% dari total responden.

Tabel 3. Hasil tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah pada siswi kelas X

No	Kepatuhan minum tablet tambah darah	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang Patuh	0	0%
2	Patuh	6	5%
3	Sangat Patuh	116	95%
Jumlah		122	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dari 122 responden, menunjukkan tingkat kepatuhan yang tinggi dalam mengonsumsi tablet tambah darah selama proses intervensi. Sebanyak 116 responden (95%) dalam kategori sangat patuh, yaitu mereka yang

mengonsumsi $\geq 81\%$ dari jumlah tablet yang diberikan. Sementara itu, terdapat 6 responden (5%) yang berada dalam kategori patuh, dengan tingkat kepatuhan antara 51–80%. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori kurang patuh ($\leq 50\%$)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 122 siswi di MAN 3 Magetan, diperoleh data mengenai perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian tablet tambah darah. Sebelum intervensi, terdapat 7 siswi (6%) yang mengalami anemia berat, 16 siswi (13%) mengalami anemia sedang, dan 25 siswi (20%) mengalami anemia ringan, 74 siswi (61%) yang memiliki kadar hemoglobin dalam kategori normal. Setelah dilakukan pemberian tablet tambah darah dengan kandungan Ferrous Fumarate setara dengan Fe elemen 60 mg dan Folic Acid 0,4 mg dalam bentuk tablet salut gula secara rutin dalam jangka waktu tertentu, terjadi perbaikan yang signifikan. Kasus anemia berat sudah tidak terjadi, sedangkan anemia sedang dan ringan masing-masing turun menjadi 6 siswi (5%) dan 4 siswi (3%), kadar hemoglobin normal meningkat menjadi 112 siswi (92%).

Perubahan yang terjadi menunjukkan bahwa intervensi berupa pemberian tablet tambah darah sangat efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin serta menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri. Temuan ini konsisten dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan peningkatan signifikan kadar hemoglobin setelah konsumsi tablet tambah darah pada remaja (Syahrina et al., 2020). Keberhasilan tersebut juga dapat dikaitkan dengan pelaksanaan program edukasi gizi, tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet, serta dukungan dari lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfianti et al. (2024), yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang anemia serta kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah memberikan kontribusi positif terhadap kadar hemoglobin.

Analisis statistik terhadap kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada siswi yang menerima tablet tambah darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi tersebut memiliki pengaruh nyata dalam memperbaiki kadar hemoglobin. Penelitian yang dilakukan oleh Tonasih et al. (2019) juga mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa konsumsi tablet tambah darah selama 12 minggu secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Demikian pula, studi lain oleh Setiyowati et al. (2019) menunjukkan bahwa remaja putri yang secara rutin mengonsumsi tablet tambah darah mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Dari aspek kepatuhan, penelitian menunjukkan bahwa tingkat penerimaan dan konsistensi remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang efek samping yang mungkin timbul, dukungan dari pihak sekolah seperti guru, serta pemahaman mengenai manfaat dari tablet tersebut (Masfufah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian di Pontianak, yang mengungkapkan bahwa edukasi melalui program "Edu-Anemia" secara signifikan mampu meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Syahrina et al., 2020).

Secara umum, terlihat penurunan jumlah siswi yang mengalami anemia, baik dalam kategori ringan, sedang, maupun berat setelah pemberian tablet tambah darah. Bahkan, tidak ditemukan lagi kasus anemia berat setelah program pemberian tablet tambah darah dilaksanakan. Sebaliknya, jumlah siswi yang memiliki kadar hemoglobin normal meningkat secara drastis. Temuan ini menunjukkan bahwa tablet tambah darah berperan efektif dalam merangsang peningkatan produksi hemoglobin dalam tubuh, yang sangat krusial bagi remaja putri mengingat mereka lebih rentan mengalami kekurangan zat besi akibat proses menstruasi.

Temuan ini diperkuat oleh studi eksperimental Anggalina, Fatmaningrum, dan Amalia (2024), yang menunjukkan bahwa konsumsi tablet darah secara rutin melalui Program Aksi Bergizi meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri anemia secara signifikan. Selain itu, review sistematis oleh Silitonga, Salim, dan Nurmala (2024) menemukan bahwa suplementasi zat besi erat kaitannya dengan peningkatan status hemoglobin dan penurunan prevalensi anemia pada kelompok remaja putri.

Secara statistik, hasil pengujian menunjukkan bahwa perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi tidak terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan efek nyata dari program yang dijalankan. Dengan demikian, intervensi ini dapat dinyatakan berhasil dari segi data maupun pengamatan lapangan. Namun demikian, terdapat beberapa responden yang tidak menunjukkan peningkatan signifikan atau bahkan mengalami penurunan kadar hemoglobin setelah intervensi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti kepatuhan dalam mengonsumsi tablet, kondisi kesehatan umum, status gizi, atau adanya infeksi dan peradangan yang memengaruhi penyerapan zat besi. Penelitian oleh Rahmah, Sari, dan Yuliani (2023) menunjukkan bahwa hanya 68,4% responden yang mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin mengalami peningkatan kadar hemoglobin, sedangkan sisanya tidak mengalami perubahan yang signifikan karena ketidakpatuhan atau asupan gizi yang buruk. Sementara itu, hasil telaah sistematis oleh Silitonga et al. (2024) juga menemukan bahwa efektivitas tablet zat besi sangat dipengaruhi oleh status gizi awal dan adanya infeksi, yang dapat menghambat penyerapan zat besi secara optimal di tubuh remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet tambah darah memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi. Penurunan jumlah kasus anemia serta peningkatan jumlah responden dengan kadar hemoglobin normal menunjukkan keberhasilan intervensi ini secara klinis dan statistik. Keberhasilan ini tidak lepas dari peran penting tablet tambah darah dalam membantu tubuh memenuhi kebutuhan zat besi, terutama pada remaja putri yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia. Untuk mencapai efektivitas maksimal diperlukan intervensi yang harus dilakukan secara komprehensif mencakup keterlibatan aktif pihak sekolah dalam mendukung program ini, serta kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet secara teratur, menjadi faktor pendukung yang turut menentukan keberhasilan program. Pelaksanaan program pemberian tablet tambah darah dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di kalangan remaja. Penelitian ini juga memberikan landasan kuat bagi pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan dan lebih luas di berbagai institusi Pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hemoglobin pada siswi MAN 3 Magetan, adalah sebagai berikut: dari seluruh siswi sebanyak 140 orang yang diseleksi, terdapat 122 siswi memenuhi persyaratan untuk menjadi responden penelitian. Dalam hal tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sejumlah 116 siswi menunjukkan tingkat kepatuhan sangat baik dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai jadwal. Dan 6 siswi dalam kategori baik. Dari pemberian tablet tambah darah yang sudah dilakukan, jumlah siswi dengan anemia mengalami penurunan dari 48 siswi menjadi 10 siswi, dan peningkatan yang signifikan pada jumlah siswi dengan kadar hemoglobin normal dari 74 siswi menjadi 112 siswi setelah intervensi. Hal ini menandakan bahwa pemberian tablet tambah darah efektif dalam memperbaiki status hemoglobin pada siswi.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel tambahan untuk lebih memahami faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya anemia. Penelitian yang lebih luas dan melibatkan lingkup yang lebih luas juga disarankan supaya mendapatkan wawasan yang lebih dalam. Pada tingkat sekolah, langkah pencegahan anemia sebaiknya mencakup pendidikan kesehatan yang difokuskan pada gizi seimbang. Kegiatan ini dapat melibatkan kerjasama dengan Dinas Kesehatan setempat dan Puskesmas. Hal ini merupakan langkah awal dalam mencegah anemia yang penting dilakukan, karena remaja putri nantinya akan menikah dan melahirkan. Jika pencegahan tidak dilakukan, maka risiko anemia dapat terjadi, yang dapat berdampak buruk bagi ibu dan anaknya. Selain itu, pemenuhan gizi yang baik pada masa remaja perlu lebih diperhatikan. Upaya yang telah dilakukan Puskesmas Panekan dalam pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kerjanya, memberikan penyuluhan tentang anemia pada remaja, pembagian tablet tambah darah (TTD) ke sekolah-sekolah khususnya SMA/MAN di wilayah kerja Puskesmas Panekan dengan program minum tablet tambah darah secara serentak khususnya remaja putri, 1 tablet per minggu di sekolah pada hari Jum'at, bersamaan dengan sarapan pagi AKSI BERGIZI bersama. Secara keseluruhan, program pemberian tablet tambah darah terbukti berhasil mencapai tujuan penelitian, baik dari aspek seleksi responden, pemantauan kepatuhan, maupun hasil klinis kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, E.A., Dieny, F.F. and Wijayanti, H.S. (2024) 'Perbedaan asupan zat gizi , pengetahuan anemia , dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di pesantren dan nonpesantren', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1), pp. 9–18. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.93227>.
- Andika, A. and Puspitasari (2019) *Buku Ajar Hematologi, Revue Francophone des Laboratoires*. Edited by S.B. Septi and M.T. M. Sidoarjo: Umsida Press.
- Anggalina, N. T., Fatmaningrum, W., & Amalia, R. B. (2024). *The impact of regular consumption of iron tablets on changes in hemoglobin levels of female adolescents with anemia in the Aksi Bergizi program: An experimental study*. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(2), 1001–1007. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.2.2421>
- Anggraeni, N. (2021). *Potret anemia pada remaja Indonesia, cegah stunting*. <https://cegahstunting.id/berita/potret-anemia-pada-remaja-indonesia/> (Diakses pada 29 November 2024)
- Dini, L., Muhammad, A. (Ed.), & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/IDN-RH-43-02-GUIDELINE-2016-ind-Guideline-of-Prevention-and-Countermeasures-of-Anemia-in-Teenage-Girl-and-Women-of-Childbearing-Age.pdf>
- Ishak, S., Bahri, S., & Tim Penulis. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan*. Media Sains Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication/376828596>
- Kemendes, R. (2018) 'Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah', *Kemendes RI*, p. 46. Available at: [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf).
- Masfufah, M., Kandarina, I. and Padmawati, R.S. (2022) 'Penerimaan remaja putri terhadap
- Copyright (c) 2025 HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan

- tablet tambah darah di Kota Yogyakarta’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), pp. 145–151. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.37031>.
- Rahmah, F., Sari, D. K., & Yuliani, D. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan efektivitas konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.22435/jkr.v14i1.2023.1-8>
- Reni, M., Yenti, E., & Apriyanti, D. (2021). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan sekolah terhadap konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri kelas XI di SMAN 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Miracle Kesehatan Masyarakat*, 1, 8–16. <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/miracle/article/view/1343>
- Sari, I.P., Arif, A. and Anggraini, H. (2023) ‘Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022’, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), pp. 2118–2122. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3149>.
- Setiyowati, E., Nurhayati, L., & Sutrisno, A. (2019). Efektifitas pemberian tablet besi (Fe) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi yang menderita anemia di SMAN 3 Kabupaten Sampang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKes Hang Tuah Surabaya*, 14(1), 11–17. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v14i1.48>
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., & Nurmala, I. (2024). A systematic review of iron supplementation’s effects on adolescent girls. *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(2), 60–69. <https://doi.org/10.14710/jgi.12.2.60-69>
- Syahrina, A., Gambir, J. and Petrika, Y. (2020) ‘Efektivitas Edu-Anemia dalam Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Pontianak’, *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(2), p. 45. Available at: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ>.
- Tonasih, T., Rahmatika, S.D. and Irawan, A. (2019) ‘Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon’, *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), pp. 106–113. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.292>.