



### **Pengaruh Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMK Maesan**

**\*Ikromatul Hasanah<sup>1</sup>, Riska Faraswati<sup>2</sup>, dan Suhartin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong Probolinggo

E-Mail: [ikromhasanah13@gmail.com](mailto:ikromhasanah13@gmail.com)<sup>1</sup>; [riskafaraswati.rf@gmail.co.id](mailto:riskafaraswati.rf@gmail.co.id)<sup>2</sup>;

[suhartin.sabana@gmail.com](mailto:suhartin.sabana@gmail.com)<sup>3</sup>

#### **Abstract**

*Menstruation is a physiological process that can cause regular iron loss in adolescent girls, thereby potentially reducing hemoglobin levels and increasing the risk of anemia if not balanced with adequate iron intake. The research problem focuses on whether the consumption of iron supplementation tablets affects hemoglobin levels during menstruation among adolescent girls at SMK Maesan. This study aims to analyze the effect of iron supplementation on changes in hemoglobin levels using a quasi-experimental design with a control group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 respondents selected through purposive sampling based on inclusion criteria. Hemoglobin levels were measured using the cyanmethemoglobin or Sahli method, accompanied by standard procedures for administering iron supplements. The results of the Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.000 with  $\alpha < 0.05$ , indicating that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted, meaning that there was a significant effect of iron supplementation on increasing hemoglobin levels during menstruation. These findings confirm that the intervention of iron supplementation is effective in improving hemoglobin levels in menstruating adolescent girls. The novelty of this study lies in emphasizing the effectiveness of controlled iron supplementation interventions among vocational high school adolescents using a pretest-posttest approach, thereby providing practical contributions to anemia prevention efforts from an early age through structured and sustainable school health programs.*

**Keywords:** Anemia; Menstruation; Hemoglobin; Adolescents.

#### **Abstrak**

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dapat menyebabkan kehilangan zat besi secara rutin pada remaja putri, sehingga berpotensi menurunkan kadar hemoglobin dan meningkatkan risiko anemia apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Permasalahan penelitian ini berfokus pada apakah konsumsi tablet tambah darah berpengaruh terhadap kadar hemoglobin saat menstruasi pada remaja putri di SMK Maesan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian tablet tambah darah terhadap perubahan kadar hemoglobin menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan control group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan metode cyanmethemoglobin atau Sahli, disertai prosedur standar

pemberian suplemen zat besi. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 dengan  $\alpha < 0,05$ , sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin saat menstruasi. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi pemberian tablet tambah darah efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang sedang menstruasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada penegasan efektivitas intervensi berbasis suplementasi zat besi secara terkontrol pada kelompok remaja sekolah menengah kejuruan dengan pendekatan pretest-posttest, sehingga memberikan kontribusi praktis bagi upaya pencegahan anemia sejak usia remaja melalui program kesehatan sekolah yang terarah dan berkelanjutan.

**Kata-kata Kunci:** Anemia; Menstruasi; Hemoglobin; Remaja.

---

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh remaja putri sebagai bagian dari perkembangan sistem reproduksi, namun proses ini berpotensi menyebabkan kehilangan zat besi secara rutin setiap bulan. Kehilangan darah selama menstruasi mengakibatkan berkurangnya kadar hemoglobin apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Kondisi tersebut menjadikan remaja putri sebagai kelompok yang rentan mengalami anemia defisiensi besi. Penelitian Alfi, Ashari, dan Hasana menyatakan bahwa anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan kehilangan zat besi saat menstruasi.<sup>1</sup> Anemia sendiri merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen menjadi terganggu. Dampak dari kondisi ini tidak hanya bersifat fisik tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja.

Masalah anemia pada remaja putri masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Indonesia dan memerlukan perhatian serius. Sa'adah et al. dalam penelitiannya menyebutkan bahwa anemia berdampak pada kemampuan belajar dan kesehatan reproduksi remaja.<sup>2</sup> Prevalensi anemia pada remaja menunjukkan angka yang signifikan dan berpotensi meningkat apabila tidak ditangani secara tepat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan remaja putri tetapi juga berimplikasi terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik maupun kognitif.

---

<sup>1</sup> Nur Mufidah Alfi, Elva Febri Ashari, dan Indah Ayu Nur Hasana, "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Darul Huda Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 7, no. 2 (2025): 269–274, <https://jurnal.stikessalsabila.ac.id/index.php/jikd/article/view/103>.

<sup>2</sup> Della Jauharotus Sa'adah et al., "Peningkatan Pengetahuan Bahaya Anemia pada Remaja Putri dengan Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah," *IJCE: Indonesian Journal of Community Empowerment* 7, no. 2 (2025): 186–191, <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/4432>.

Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi serta menurunkan daya tahan tubuh.

Faktor penyebab anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial dan saling berkaitan satu sama lain. Pola menstruasi yang tidak teratur, asupan gizi yang kurang, serta infeksi menjadi faktor utama yang memengaruhi kadar hemoglobin. Selain itu, rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya zat besi juga menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kadar Hb. Kondisi sosial ekonomi keluarga turut memengaruhi kemampuan remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan Rosidah menunjukkan bahwa pola menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri.<sup>3</sup> Ketidakepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga menjadi faktor yang memperparah kondisi anemia.

Penelitian Fatmawati dan Jeki menyebutkan bahwa anemia pada remaja dapat berdampak pada kesehatan reproduksi di masa depan.<sup>4</sup> Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek tetapi juga berpotensi memberikan konsekuensi jangka panjang. Secara jangka pendek, anemia menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan aktivitas belajar. Kondisi ini berpengaruh terhadap prestasi akademik dan produktivitas remaja. Secara jangka panjang, anemia dapat menghambat pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif. Selain itu, anemia pada remaja putri juga berisiko berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi.

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah sebagai sumber zat besi tambahan. Penelitian Rusmiati, Ama, dan Wahyuni menunjukkan adanya peningkatan Hb setelah pemberian suplementasi zat besi.<sup>5</sup> Tablet tambah darah berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin serta mencegah terjadinya anemia. Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri sebagai bagian dari intervensi kesehatan. Namun, keberhasilan program tersebut sangat bergantung pada kepatuhan konsumsi oleh remaja. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah secara teratur mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

---

<sup>3</sup> Lely Khulafa'ur Rosidah, "Kejadian Anemia pada Remaja Ditinjau dari Pola Menstruasi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah," *Judika: Jurnal Nusantara Medika* 9, no. 2 (2025): 39–44, <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/27048>.

<sup>4</sup> Tina Yuli Fatmawati dan Andicha Gustra Jeki, "Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri," *JAK: Jurnal Abdimas Kesehatan* 7, no. 2 (2025): 240–245, <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/812>.

<sup>5</sup> Desi Rusmiati, Petrus Geroda Beda Ama, dan Dwi Wahyuni, "Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri," *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17, no. 2 (2025): 85–95, <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/2975>.

Meskipun program pemberian tablet tambah darah telah dilaksanakan, kenyataannya masih banyak remaja putri yang tidak mengonsumsinya secara rutin. Rendahnya kepatuhan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan, efek samping yang dirasakan, serta kurangnya dukungan lingkungan. Penelitian Hervilanti, Flora, dan Sunarsih menunjukkan bahwa faktor pengetahuan, sikap, serta dukungan sosial sangat memengaruhi perilaku konsumsi tablet tambah darah.<sup>6</sup> Selain itu, persepsi negatif terhadap tablet tambah darah juga menjadi hambatan dalam pelaksanaannya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara program yang telah dirancang dengan implementasinya di lapangan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. menyatakan bahwa adanya peningkatan kadar Hb setelah intervensi edukasi dan konsumsi tablet tambah darah.<sup>7</sup> Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin. Remaja yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah cenderung memiliki kadar Hb yang lebih baik dibandingkan yang tidak patuh. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi dan pengawasan konsumsi tablet tambah darah dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat memberikan hasil yang optimal.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian Nida, Risnawati, dan Ba'diah menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah secara rutin mampu meningkatkan kadar Hb secara signifikan.<sup>8</sup> Program suplementasi zat besi terbukti efektif dalam mencegah dan mengatasi anemia pada remaja. Namun, efektivitas tersebut sangat dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi dan pemahaman remaja terhadap pentingnya tablet tambah darah. Selain itu, monitoring dan evaluasi program juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi.

Kondisi empiris di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara teori dan praktik terkait konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Penelitian Savitri

---

<sup>6</sup> Putri Hervilanti, Rostika Flora, dan Elvi Sunarsih, "Determinan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia: Literature Review," *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 4, no. 1 (2025): 279–288, <https://www.jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/1496>.

<sup>7</sup> Rika Yunitas Sari et al., "Edukasi dan Pengawasan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri: Studi Quasi Eksperimen," *Quality: Jurnal Kesehatan* 19, no. 1 (2025): 8–16, <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/2065>.

<sup>8</sup> Yanti Nida, Risnawati, dan Atik Ba'diah, "Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Remaja Putri di Pekanbaru," *Jurnal Ilmu Kebidanan* 14, no. 1 (2025): 143–155, <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/id/article/view/2869>.

et al. menekankan pentingnya evaluasi terhadap program konsumsi tablet tambah darah pada remaja.<sup>9</sup> Meskipun secara teoritis tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, kenyataannya tidak semua remaja memperoleh manfaat tersebut secara optimal. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi kepatuhan dan efektivitas konsumsi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin secara lebih spesifik. Pendekatan penelitian yang tepat diperlukan untuk memperoleh hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Fenomena rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri juga ditemukan pada studi pendahuluan di SMK Maesan. Sebagian besar remaja putri yang mengalami menstruasi memiliki kadar hemoglobin di bawah normal dan tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang telah dilakukan belum berjalan optimal. Situasi tersebut menjadi dasar penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efektivitas konsumsi tablet tambah darah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin saat menstruasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian. Apakah terdapat pengaruh konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin saat menstruasi pada remaja putri di SMK Maesan? Bagaimana perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri? Sejauh mana efektivitas konsumsi tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin saat menstruasi? Faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri? Pertanyaan-pertanyaan ini diharapkan dapat dijawab melalui penelitian yang dilakukan sehingga memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik kesehatan masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui rancangan non-equivalent control group pretest-posttest untuk menganalisis pengaruh konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada

---

<sup>9</sup> Marsya Kamila Savitri et al., "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri: A Systematic Review," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2, no. 2 (2021): 43–49, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1784>.

remaja putri saat menstruasi. Pendekatan quasi eksperimen digunakan karena mampu menguji hubungan sebab-akibat pada kondisi lapangan tanpa randomisasi penuh, sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmodjo bahwa desain ini efektif dalam penelitian intervensi kesehatan masyarakat.<sup>10</sup> Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara sistematis.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SMK Maesan yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang sesuai dengan tujuan penelitian, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono bahwa pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan karakteristik tertentu.<sup>11</sup> Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk membandingkan hasil intervensi. Penggunaan instrumen penelitian berupa lembar ceklis, lembar observasi, dan alat ukur hemoglobin mengacu pada prinsip validitas dan reliabilitas alat ukur sebagaimana ditegaskan oleh Arikunto bahwa instrumen yang baik harus menghasilkan data yang akurat dan konsisten.<sup>12</sup>

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran kadar hemoglobin awal (pretest) sebelum menstruasi sebagai dasar perbandingan. Pengukuran awal dan akhir merupakan bagian penting dalam penelitian eksperimen untuk menilai perubahan akibat perlakuan, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono bahwa analisis perbedaan memerlukan data berpasangan yang valid.<sup>13</sup> Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa konsumsi tablet tambah darah selama 10 hari masa menstruasi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan melalui tahapan pengolahan dan pengujian statistik menggunakan uji paired sample t-test atau Wilcoxon sesuai distribusi data, yang pemilihannya didasarkan pada karakteristik data. Uji parametrik dan nonparametrik digunakan sesuai dengan distribusi data penelitian.

---

<sup>10</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018).

<sup>11</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2019).

<sup>12</sup> Suharsimi Arikunto, *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Karakteristik responden menunjukkan bahwa distribusi usia remaja putri di SMK Maesan berada pada rentang 16 hingga 18 tahun dengan jumlah total 30 orang yang menjadi sampel penelitian. Data menunjukkan bahwa responden berusia 16 tahun sebanyak 9 orang dengan persentase 30%, usia 17 tahun sebanyak 11 orang dengan persentase 36,7%, serta usia 18 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase 33,3%. Proporsi terbesar berada pada kelompok usia 17 tahun yang hampir mencapai setengah dari total responden penelitian. Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada fase pertengahan remaja yang rentan terhadap perubahan fisiologis akibat menstruasi. Usia remaja merupakan periode penting yang berkaitan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan dan kehilangan darah menstruasi. Karakteristik ini memberikan gambaran awal bahwa responden berada pada kelompok risiko yang relevan untuk diteliti terkait kadar hemoglobin dan konsumsi tablet tambah darah.

Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb berada pada angka 11,4 g/dl dengan nilai mean sebesar 11,393. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi tablet tambah darah selama periode penelitian, terjadi peningkatan rata-rata kadar Hb menjadi 12,3 g/dl dengan nilai mean sebesar 12,313. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan secara klinis pada kelompok yang mendapatkan perlakuan. Selisih rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok eksperimen mencapai sekitar 0,9 g/dl. Perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang sedang menstruasi. Kondisi ini juga mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berjalan sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil pengukuran pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi berada pada angka 11,7 g/dl dengan nilai mean sebesar 11,753. Setelah dilakukan pengukuran ulang pada periode yang sama tanpa pemberian tablet tambah darah, rata-rata kadar Hb justru mengalami penurunan menjadi 11,4 g/dl dengan nilai mean sebesar 11,473. Penurunan ini menunjukkan adanya kecenderungan berkurangnya kadar hemoglobin selama menstruasi tanpa adanya intervensi suplementasi zat besi. Selisih penurunan pada kelompok kontrol sebesar 0,3 g/dl menunjukkan bahwa kehilangan darah selama menstruasi berdampak nyata terhadap kadar Hb. Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa tanpa intervensi, remaja putri berisiko mengalami penurunan kadar hemoglobin.

Hasil ini juga menjadi pembanding penting terhadap kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan kadar Hb.

Analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan hasil yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian tablet tambah darah. Nilai t hitung pada kelompok eksperimen sebesar -10,274 dengan interval kepercayaan yang menunjukkan arah peningkatan kadar hemoglobin. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh nyata terhadap perubahan kadar Hb. Selain itu, analisis pada kelompok kontrol juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai t sebesar 4,704. Meskipun signifikan, arah perubahan pada kelompok kontrol menunjukkan penurunan kadar Hb, sehingga memperkuat perbedaan efek antara kedua kelompok.

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan pola perubahan kadar hemoglobin yang cukup jelas. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan kadar Hb sebesar 0,9 g/dl setelah konsumsi tablet tambah darah, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,3 g/dl. Perbedaan ini menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah memberikan efek protektif terhadap penurunan kadar Hb selama menstruasi. Selain itu, intervensi juga terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin hingga mencapai nilai normal pada sebagian responden. Hasil ini memperlihatkan bahwa tablet tambah darah tidak hanya mencegah penurunan tetapi juga meningkatkan status hemoglobin. Temuan ini memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi yang dilakukan pada remaja putri.

Temuan penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah memberikan dampak positif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri saat menstruasi. Data empiris menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen serta penurunan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil ini memperkuat asumsi bahwa kehilangan darah saat menstruasi berkontribusi terhadap penurunan kadar Hb apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi. Intervensi suplementasi zat besi terbukti mampu mengatasi kondisi tersebut secara efektif. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan quasi eksperimen mampu menggambarkan hubungan sebab akibat secara jelas. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pembahasan lebih lanjut terkait efektivitas tablet tambah darah pada remaja putri.

## **Pembahasan**

Karakteristik responden menunjukkan bahwa remaja putri usia 16–18 tahun berada pada fase pertumbuhan dengan kebutuhan zat besi yang meningkat akibat menstruasi dan perkembangan fisik yang pesat. Kondisi ini menjadikan kelompok tersebut sangat rentan terhadap anemia apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dengan baik melalui asupan maupun suplementasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Vatica, Murdiatama, dan Kasrawati yang menyatakan bahwa remaja putri memiliki risiko tinggi anemia karena kehilangan zat besi selama menstruasi serta kebutuhan nutrisi yang meningkat.<sup>14</sup> Kondisi tersebut memperkuat bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini sesuai dengan kelompok risiko anemia. Selain itu, fase remaja juga ditandai dengan perubahan hormonal yang memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh. Dengan demikian, karakteristik usia responden memberikan dasar kuat dalam menjelaskan hasil penelitian.

Kadar hemoglobin sebelum intervensi menunjukkan bahwa nilai rata-rata Hb sebesar 11,4 g/dl mengindikasikan kondisi mendekati anemia ringan pada remaja putri. Kondisi ini disebabkan oleh kehilangan darah selama menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian Trianingsih et al. yang menyatakan bahwa anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan pola menstruasi dan kekurangan zat besi.<sup>15</sup> Selain itu, rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan pemenuhan zat besi pada remaja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa remaja putri merupakan kelompok berisiko anemia sebelum intervensi dilakukan.

Peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah efektif meningkatkan Hb dari 11,4 g/dl menjadi 12,3 g/dl. Peningkatan ini menunjukkan bahwa suplementasi zat besi mampu memperbaiki status hemoglobin secara signifikan pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian Arianto dan Syarifah yang menyatakan bahwa pemberian tablet tambah darah secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.<sup>16</sup> Mekanisme peningkatan ini terjadi karena zat besi

---

<sup>14</sup> Jeny Riska Vatica, Desi Murdiatama, dan Kasrawati, “Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Glumpang Tiga Kabupaten Pidie,” *Journal of Health and Therapy* 5, no. 1 (2025): 29–36, <https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/jht/article/view/2334>.

<sup>15</sup> Indah Trianingsih et al., “Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri,” *Journal of Qualitative Health Research and Case Studies Reports* 5, no. 7 (2025): 1131–1137, <https://ejournal.ipohrr.com/index.php/qlt/article/view/2009>.

<sup>16</sup> Moch. Rohman Dwi Fauzi Arianto dan Anis Satus Syarifah, “Pengaruh Pemberian Tablet FE terhadap Kadar Hemoglobin Siswi Kelas 11 Jurusan IPS di MAN 4 Denanyar Jombang,” *Jurnal Ilmiah*

merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, suplementasi membantu menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya.

Kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan kadar hemoglobin yang mencerminkan dampak fisiologis menstruasi tanpa intervensi suplementasi zat besi. Penurunan sebesar 0,3 g/dl menunjukkan bahwa kehilangan darah selama menstruasi berpengaruh langsung terhadap kadar Hb. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dan Rahayu yang menyatakan bahwa menstruasi menyebabkan kehilangan darah yang dapat menurunkan kadar hemoglobin apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi.<sup>17</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa tubuh tidak mampu mempertahankan kadar Hb secara optimal tanpa dukungan nutrisi tambahan. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang baik juga memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, intervensi tablet tambah darah menjadi sangat penting.

Analisis statistik menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat kuat dari konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin. Nilai ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan kebetulan melainkan akibat intervensi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitiannya Martini, Ekawati, dan Nisa yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan kadar Hb setelah pemberian tablet tambah darah dengan p-value <0,05.<sup>18</sup> Hasil ini memperkuat bahwa intervensi memiliki pengaruh nyata terhadap perubahan kadar hemoglobin. Selain itu, perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol semakin menegaskan efektivitas intervensi. Dengan demikian, analisis statistik mendukung kesimpulan penelitian secara kuat.

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya efek protektif tablet tambah darah terhadap penurunan kadar hemoglobin selama menstruasi. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan Hb sebesar 0,9 g/dl sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,3 g/dl. Hal ini sejalan dengan penelitian Nataliningrum et al. yang menyatakan bahwa konsumsi tablet tambah darah berhubungan

---

*Keperawatan* 10, no. 3 (2024): 657–663, <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2393>.

<sup>17</sup> Indah Kurniawati dan Sri Rahayu, “Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di RT 01 RW 09 Kelurahan Kelapa Dua Wetan Ciracas,” *JAK: Jurnal Abdimas Kesehatan* 4, no. 3 (2022): 512–518, <https://jak.uibr.ac.id/index.php/jak/article/view/416>.

<sup>18</sup> Diah Eko Martini, Heny Ekawati, dan Siti Naimatun Nisa, “Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hb pada Siswi yang Menderita Anemia di SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban,” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4, no. 2 (2025): 602–614, <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/6010>.

dengan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.<sup>19</sup> Hal ini menunjukkan bahwa tablet tambah darah memiliki fungsi preventif dan kuratif. Selain itu, intervensi ini membantu menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh selama menstruasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat terkait manfaat tablet tambah darah.

Secara keseluruhan, konsumsi tablet tambah darah memiliki pengaruh positif terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri saat menstruasi. Peningkatan pada kelompok eksperimen serta penurunan pada kelompok kontrol menunjukkan adanya hubungan sebab akibat yang jelas. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfiyah, Rahma, dan Supriatiningrum yang menyatakan bahwa suplementasi zat besi efektif dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja putri.<sup>20</sup> Hasil ini menunjukkan bahwa program tablet tambah darah sangat penting untuk pencegahan anemia. Selain itu, intervensi ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang kesehatan masyarakat.

Faktor kepatuhan menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Remaja yang patuh cenderung mengalami peningkatan kadar Hb yang lebih signifikan dibandingkan yang tidak patuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utomo, Rohmawati, dan Sulistiyani yang menyatakan bahwa faktor pengetahuan dan dukungan sosial memengaruhi perilaku konsumsi tablet tambah darah.<sup>21</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Selain itu, dukungan dari keluarga dan sekolah juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan. Dengan demikian, pendekatan edukatif perlu ditingkatkan.

Peran edukasi menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan tablet tambah darah dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi dan hasil intervensi. Edukasi yang baik dapat membantu remaja memahami manfaat tablet tambah darah serta risiko anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Septiana et al. yang menyatakan bahwa

---

<sup>19</sup> Rr. Desire Meria Nataliningrum et al., "Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Bahan Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kelas X di SMA Muslimin," *Medika Kartika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 8, no. 1 (2025): 58–70, <http://medikakartika.unjani.ac.id/medikakartika/index.php/mk/article/view/1271>.

<sup>20</sup> Titin Alfiyah, Amalia Rahma, dan Dwi Novri Supriatiningrum, "Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin di MA Assa'idiyah Tanggurejo," *Ghidza Media Jurnal* 6, no. 1 (2025): 65–73, <https://journal.umg.ac.id/index.php/ghidzamediajurnal/article/view/9570>.

<sup>21</sup> Erlina Tri Rahayu Utomo, Ninna Rohmawati, dan Sulistiyani, "Pengetahuan, Dukungan Keluarga, dan Teman Sebaya Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri," *Ilmu Gizi Indonesia* 4, no. 1 (2020): 1–10, <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/147>.

edukasi meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang anemia.<sup>22</sup> Dengan meningkatnya pengetahuan, remaja akan lebih termotivasi untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Selain itu, edukasi juga dapat mengurangi persepsi negatif terhadap tablet tambah darah. Oleh karena itu, edukasi menjadi bagian penting dalam program pencegahan anemia.

Penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah mengenai pengaruh konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen serta penurunan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mutmainah et al. yang menyatakan bahwa konsumsi tablet tambah darah berperan penting dalam menjaga kadar hemoglobin pada remaja putri.<sup>23</sup> Hasil ini memperkuat bahwa suplementasi zat besi merupakan intervensi yang efektif. Selain itu, pendekatan quasi eksperimen mampu menunjukkan hubungan sebab akibat secara jelas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri saat menstruasi. Hasil penelitian membuktikan adanya peningkatan rata-rata kadar Hb pada kelompok eksperimen dari 11,4 g/dl menjadi 12,3 g/dl dengan selisih 0,9 g/dl setelah intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi mengalami penurunan kadar Hb dari 11,7 g/dl menjadi 11,4 g/dl dengan selisih 0,3 g/dl. Temuan ini menegaskan bahwa kehilangan darah selama menstruasi berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga membuktikan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, penelitian ini menjawab rumusan masalah bahwa terdapat pengaruh nyata konsumsi tablet tambah darah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

---

<sup>22</sup> Krisna Siska Septiana et al., "The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review," *International Journal of Women's Health* 17 (2025): 2277–2289, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12301238/>.

<sup>23</sup> Zahroh Mutmainah et al., "Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia, Pola Menstruasi, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri SMA," *Jurnal Gizi Aisyah* 7, no. 2 (2024): 80–89, [https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/TAMBAH DARAH](https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/TAMBAH%20DARAH).

Efektivitas konsumsi tablet tambah darah juga terlihat dari perbedaan pola perubahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen tidak hanya mampu mencegah penurunan kadar Hb tetapi juga meningkatkan kadar hemoglobin hingga mendekati nilai normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa tablet tambah darah memiliki fungsi preventif sekaligus kuratif terhadap anemia pada remaja putri. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa intervensi, tubuh tidak mampu mempertahankan kadar hemoglobin secara optimal selama menstruasi. Perbedaan hasil ini memperkuat adanya hubungan sebab akibat antara konsumsi tablet tambah darah dan perubahan kadar hemoglobin. Selain itu, pendekatan quasi eksperimen yang digunakan mampu memberikan gambaran empiris yang jelas terkait efektivitas intervensi. Oleh karena itu, konsumsi tablet tambah darah terbukti sebagai strategi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Keberhasilan intervensi tidak terlepas dari faktor pendukung seperti kepatuhan konsumsi, pengetahuan, serta dukungan lingkungan. Remaja yang memiliki tingkat kepatuhan tinggi cenderung mengalami peningkatan kadar Hb yang lebih signifikan dibandingkan yang tidak patuh. Edukasi kesehatan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Dukungan dari keluarga dan sekolah juga berperan dalam mendorong keberhasilan program suplementasi zat besi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya bergantung pada pemberian tablet, tetapi juga pada aspek perilaku dan edukatif. Oleh sebab itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui program kesehatan sekolah yang terintegrasi antara edukasi dan pemberian suplementasi. Kesimpulan akhir menegaskan bahwa konsumsi tablet tambah darah merupakan intervensi yang efektif dan strategis dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

## REFERENSI

- Alfi, Nur Mufidah, Elva Febri Ashari, dan Indah Ayu Nur Hasana. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Darul Huda Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 7, no. 2 (2025): 269–274. <https://jurnal.stikessalsabila.ac.id/index.php/jikd/article/view/103>.
- Alfiyah, Titin, Amalia Rahma, dan Dwi Novri Supriatiningrum. "Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin di MA Assa'idiyah Tanggulrejo." *Ghidza Media Jurnal* 6, no. 1 (2025): 65–73. <https://journal.umg.ac.id/index.php/ghidzamediajurnal/article/view/9570>.
- Arianto, Moch. Rohman Dwi Fauzi, dan Anis Satus Syarifah. "Pengaruh Pemberian Tablet

- FE terhadap Kadar Hemoglobin Siswi Kelas 11 Jurusan IPS di MAN 4 Denanyar Jombang.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10, no. 3 (2024): 657–663. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2393>.
- Arikunto, Suharsimi. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.
- Fatmawati, Tina Yuli, dan Andicha Gustra Jeki. “Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri.” *JAK: Jurnal Abdimas Kesehatan* 7, no. 2 (2025): 240–245. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/812>.
- Hervilanti, Putri, Rostika Flora, dan Elvi Sunarsih. “Determinan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Indonesia: Literature Review.” *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa* 4, no. 1 (2025): 279–288. <https://www.jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/1496>.
- Kurniawati, Indah, dan Sri Rahayu. “Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di RT 01 RW 09 Kelurahan Kelapa Dua Wetan Ciracas.” *JAK: Jurnal Abdimas Kesehatan* 4, no. 3 (2022): 512–518. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/416>.
- Martini, Diah Eko, Heny Ekawati, dan Siti Naimatun Nisa. “Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hb pada Siswi yang Menderita Anemia di SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban.” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan* 4, no. 2 (2025): 602–614. <https://prin.or.id/index.php/JURRIKES/article/view/6010>.
- Mutmainah, Zahroh, Abdullah, Alifiyanti Muharramah, dan Masayu Dian Khairani. “Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia, Pola Menstruasi, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri SMA.” *Jurnal Gizi Aisyah* 7, no. 2 (2024): 80–89. [https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/TAMBAH DARAH](https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/article/view/TAMBAH_DARAH).
- Nataliningrum, Rr. Desire Meria, Muhammad Farhan Maulana, Mochamad Farhan Abhijana, Ajeng Pastika, Gita Nurfarhah, Raissa Anandhianya Dikna, dan Herfina Hemadika Putri. “Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Bahan Makanan Sumber Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kelas X di SMA Muslimin.” *Medika Kartika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 8, no. 1 (2025): 58–70. <http://medikakartika.unjani.ac.id/medikakartika/index.php/mk/article/view/1271>.
- Nida, Yanti, Risnawati, dan Atik Ba’diah. “Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Remaja Putri di Pekanbaru.” *Jurnal Ilmu Kebidanan* 14, no. 1 (2025): 143–155. <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/id/article/view/2869>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2018.
- Rosidah, Lely Khulafa’ur. “Kejadian Anemia pada Remaja Ditinjau dari Pola Menstruasi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah.” *Judika: Jurnal Nusantara Medika* 9, no. 2 (2025): 39–44. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/27048>.
- Rusmiati, Desi, Petrus Geroda Beda Ama, dan Dwi Wahyuni. “Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri.”

- Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17, no. 2 (2025): 85–95.  
<https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/2975>.
- Sa'adah, Della Jauharotus, Hasna Mawar Halimah, Maria Yustati Lele, dan Melati Aprilliana Ramadhani. "Peningkatan Pengetahuan Bahaya Anemia pada Remaja Putri dengan Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah." *IJCE: Indonesian Journal of Community Empowerment* 7, no. 2 (2025): 186–191.  
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/4432>.
- Sari, Rika Yunitas, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani, Hasnidar, dan Citra Yuanita Wibowo. "Edukasi dan Pengawasan Konsumsi Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri: Studi Quasi Eksperimen." *Quality: Jurnal Kesehatan* 19, no. 1 (2025): 8–16.  
<https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/2065>.
- Savitri, Marsya Kamila, Nelvioni Devita Tupitu, Salsabila Aulia Iswah, dan Elsa Safitri. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri: A Systematic Review." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 2, no. 2 (2021): 43–49.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1784>.
- Septiana, Krisna Siska, Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, Hadi Susiarno, Vita Murniati Tarawan, Insi Farisa Desy Arya, dan Ruswana Anwar. "The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review." *International Journal of Women's Health* 17 (2025): 2277–2289.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12301238/>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2019.  
———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- Trianingsih, Indah, Nurlaila, Estu Ayu Ningsih, dan Resti Ayu. "Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri." *Journal of Qualitative Health Research and Case Studies Reports* 5, no. 7 (2025): 1131–1137. <https://ejournal.iphorr.com/index.php/qlt/article/view/2009>.
- Utomo, Erlina Tri Rahayu, Ninna Rohmawati, dan Sulistiyani. "Pengetahuan, Dukungan Keluarga, dan Teman Sebaya Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri." *Ilmu Gizi Indonesia* 4, no. 1 (2020): 1–10.  
<https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/147>.
- Vatica, Jeny Riska, Desi Murdiatama, dan Kasrawati. "Hubungan Konsumsi Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Glumpang Tiga Kabupaten Pidie." *Journal of Health and Therapy* 5, no. 1 (2025): 29–36.  
<https://journal.nurscienceinstitute.id/index.php/jht/article/view/2334>.