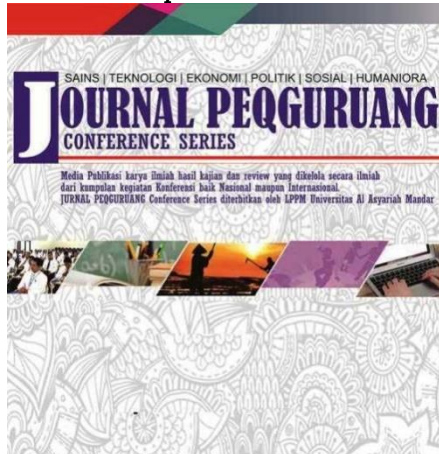


Graphical abstract



PERSEPSI REMAJA PUTRI TERHADAP PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH DI SMPN 1 BALLA

^{1*} Bunga Intan, ² Muhammad Anwar, ³ Sukmawati
Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Al Asyariah Mandar

*Corresponding author
bungaintan7655@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition in which the number of red blood cells decreases, characterized by low hemoglobin levels, often attacks young women due to iron deficiency and blood loss during menstruation. This condition can cause decreased concentration and lethargy during activities. The aim of this study was to explore perceptions of the vulnerability, benefits and seriousness related to administering blood supplement tablets at SMPN 1 Balla. This research is qualitative in nature using in-depth interviews with 9 informants, including 7 general informants and 2 key informants.

The results showed that perceptions of vulnerability included a higher risk of anemia, lethargy during activities, and decreased thinking ability. Perceptions of benefits include prevention of anemia, improvement of thinking ability, and regulation of the menstrual cycle. Meanwhile, perceptions of its seriousness highlight the risk of developing anemia and other infections due to a weakened immune system. Support from parents and teachers is considered crucial for the success of this program, ensuring that young women can take blood supplement tablets without obstacles. It is hoped that this program can be continued on an ongoing basis to effectively prevent anemia in young women.

Keywords: perception, young women, blood increasing tablets

Abstrak

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah menurun, ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah, sering menyerang remaja putri karena kekurangan zat besi dan kehilangan darah selama menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan kelesuan saat beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi persepsi terhadap kerentanan, manfaat, dan keseriusan terkait pemberian tablet tambah darah di SMPN 1 Balla. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam pada 9 informan, termasuk 7 informan umum dan 2 informan kunci.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi tentang kerentanan meliputi risiko lebih tinggi terkena anemia, kelesuan saat beraktivitas, dan penurunan kemampuan berpikir. Persepsi tentang manfaat mencakup pencegahan anemia, peningkatan kemampuan berpikir, dan regulasi siklus menstruasi. Sementara itu, persepsi tentang keseriusan menyoroti risiko terkena anemia dan infeksi lain akibat penurunan sistem kekebalan tubuh. Dukungan dari orang tua dan guru dianggap krusial untuk keberhasilan program ini, memastikan remaja putri dapat mengonsumsi tablet tambah darah tanpa hambatan, di harapkan program ini dapat dilanjutkan secara berkelanjutan untuk mencegah anemia pada remaja putri secara efektif.

Kata kunci: persepsi, remaja putri, tablet tambah darah

Article history

DOI: 10.35329/jp.v7i2.5186

Received : 2025-05-06 / Received in revised form : 2025-05-09 / Accepted : 2025-11-24

1. PENDAHULUAN

Masa remaja menandai transisi dari masa anak-anak ke dewasa dan awal munculnya perbedaan kebutuhan nutrisi berdasarkan jenis kelamin. Perubahan biologis pada masa ini menyebabkan variasi dalam kebutuhan nutrisi. Kebiasaan makan yang tidak sehat umumnya menjadi pemicu masalah gizi pada remaja. Beberapa masalah gizi yang sering dialami oleh remaja termasuk gangguan makan, obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), pola makan tidak teratur, dan anemia. (Lisnawaty, 2019)

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya di Negara berkembang tetapi juga di Negara maju. Penderita anemia di perkirakan dua milliard dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Di asia tenggara, prevalensi anemia pada wanita subur mencapai 46,7% pada tahun 2019. Artinya hampir separuh wanita dari usia subur mengalami anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia menurut data Riskesnda 2018 adalah sebesar 32%. Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia di banding remaja putra. (Rusty, 2020)

Anemia merujuk pada kondisi di mana wanita memiliki kadar hemoglobin di bawah kisaran normal, yaitu kurang dari 12-16 g/dL. Pada remaja putri, anemia dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kurangnya semangat dalam beraktivitas, penurunan daya ingat, dan kemampuan belajar yang menurun di sekolah. Kekurangan asupan zat besi pada remaja dapat menjadi masalah serius jika tidak ditangani dengan baik, terutama ketika mereka mencapai tahap persiapan untuk hamil dan melahirkan di masa dewasa nanti. (Nurmuazizah, 2021)

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia karena mereka rentan dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, termasuk dalam pemilihan makanan (Wahyuni, 2019). Persepsi yang salah mengenai bentuk tubuh dapat membatasi asupan makanan, menyebabkan konsumsi sumber protein hewani yang kurang, dan juga kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi bulanan. (Anwar, 2023)

Anemia bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti asupan makanan, infeksi, usia, menstruasi, dan gaya hidup. Kurangnya asupan zat besi yang cukup merupakan faktor terbesar dalam munculnya anemia defisiensi besi. Beberapa nutrisi yang berperan dalam mencegah anemia antara lain protein, seng, vitamin C, vitamin B12, dan asam folat. (Hidayat, 2019)

Menurut World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa lebih dari 30% penduduk di dunia mengalami anemia. Presentase pada Negara maju sebesar 4.3-20% dan pada Negara berkembang sebesar 30-48% dengan anemia gizi besi. Secara global, sebesar 43% di derita anak-anak, 38% ibu hamil, 29% wanita tidak hamil, dan sebesar 29% semua wanita usia subur di angnosa anemia. (Jasrianto, 2022)

Di Indonesia, anemia karena kekurangan zat besi (Anemia Gizi Besi) merupakan salah satu masalah gizi

yang belum selesai di atasi, baik pada ibu hamil maupun pada remaja. Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yang sebesar 25% dan 17% pada WUS. (Nuraanti, 2022)

Menurut Riskesda dan Badan Pusat Statistik, prevalensi anemia gizi besi pada anak remaja di tahun 2013 sebesar 22,7%, dan presentase ibu hamil yang mengalami anemia adalah yaitu sebesar 37,1%. Pada tahun 2018, jumlah ini meningkat mencapai 32% untuk remaja putri dan ibu hamil terjadi peningkatan menjadi 48,9%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di provinsi selawesi barat pada tahun 2016 sekitar 77,14%, Kabupaten yang terdapat anemia yaitu Mamuju Tengah 121,94%, Kabupaten Mamasa 63,42%, Kabupaten Polewali Mandar prevalensi 71,3% (Kementerian Kesehatan). (Ahmadi, 2021)

Prevalensi anemia pada remaja putri usia sekolah SMP dan SMA di Sulawesi Barat adalah sebesar 27%, di tinjau dari tingkat keparahan anemia, 0,5% tergolong anemia sangat berat (severe), 3% yang mengalami anemia sedang (moderate), dan 24% tergolong anemia ringan.

Penyebab utama anemia defisiensi besi pada wanita adalah kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi. Selain itu, anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh kurangnya penyerapan zat besi meskipun asupannya cukup, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, contohnya minum teh saat makan. Faktor lain yang berperan dalam terjadinya anemia gizi pada remaja putri adalah pengetahuan yang kurang tentang anemia dan sikap yang tidak mendukung. (Laraswati, 2023)

Kesadaran untuk mengonsumsi tablet tambah darah sangat tergantung pada informasi dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan ini merupakan faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Tindakan mengonsumsi tablet tambah darah adalah langkah yang diambil seseorang untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Namun, kesadaran remaja dalam melakukan upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah masih rendah. (Utami, 2019)

Salah satu upaya yang di lakukan pemerintah untuk mendukung gerakan 100 HKP, khususnya dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja puutri adalah dengan pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO) dan asam folat (Folat 0,25 mg) (Bappenas,2012). Program pemberian tablet tambah darah yang di laksanakan di SMPN 1 BALLA yang di lakukan untuk remaja putri yang sudah mengalami menstruasi tujuannya untuk mencegah dan mengungrangi anemia, terhadap remaja putri. Dosis yang di berikakan adalah setiap orang mendapat 1 tablet perminggu selama setahun dan di pantau setiap sebulan sekali oleh tim puskesmas.

Persepsi Remaja Putri Terhadap Pemberian Tablet Tambah Darah di SMPN NEGERI 1 BALLA dalam mengonsumsi tablet tambah darah di karenakan kurangnya pengetahuan atau ketidak pahamannya terhadap pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah

untuk mencegah anemia masih kurang, sehingga dapat meningkatkan resiko anemia, serta dampak jangka pendek dan jangka panjang. Adapun yang tidak bisa mengonsumsi ketika belum mengalami menstruasi dan ketika mengalami gangguan atau sedang dalam pengawasan dokter.

Melihat masalah yang terjadi terhadap remaja, maka penting untuk mengetahui seberapa pentingnya bagi remaja untuk mengonsumsi tablet tambah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.

Oleh karena itu perlu di perhatikan oleh Dinas kesehatan atau Puskesmas dalam pembagaaian atau pemberian tablet tambah darah pada anak remaja untuk mengatasi terjadinya anemia jangka pendek dan jangka panjang. Sebelum Pemberian Tablet Tambah Darah di berikan kepada siswi ada 2 kriteria yang perlu di perhatikan yaitu, kriteria inklusi dan Kriteria eksklusi.

Kriteria inklusi yaitu remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin <12ggr/dl, berusia 12-19 tahun atau yang sudah mengalami menstruasi, dan tidak menderita penyakit kronis (pengawasan dokter). Kriteria eksklusi yaitu, remaja putri yang belum mengalami menstruasi, dan ketika dalam pengawasan dokter yang mengalami gangguan ketika mengonsumsi tablet tambah darah.

Health Belief Model merupakan teori perilaku yang menjelaskan pertimbangan seseorang sebelum seseorang berperilaku sehat. Konsep utama Health Belief Model adalah perilaku sehat di tentukan oleh kepercayaan individu atau persepsi tentang penyakit dan sarana yang tersedia untuk menghindari terjadinya suatu penyakit. Dalam penelitian ini penerapan konsep Health Belief Model yaitu perilaku mencegah anaemia pada remaja.

Untuk itu masalah ini akan lebih lanjut di teliti sebagaimana mestinya, maka dari itu saya mengangkat judul "Persepsi Remaja Putri Terhadap Pemberian Tablet Tambah Darah di SMPN 1 Balla.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** untuk memahami secara mendalam persepsi remaja putri terhadap pemberian *Tablet Tambah Darah (TTD)* di SMPN 1 Balla. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan fenomena sosial dan psikologis secara kontekstual berdasarkan pengalaman subjek penelitian (Moleong, 2019). Informan dalam penelitian ini berjumlah sembilan orang, terdiri atas tujuh informan umum (remaja putri kelas VIII dan IX yang telah menstruasi dan mengikuti program konsumsi TTD secara rutin) serta dua informan kunci (guru UKS dan petugas gizi puskesmas).

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahapan utama: a) Reduksi data, yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, dan pengelompokan data hasil wawancara sesuai tema utama HBM (kerentanan, keseriusan, manfaat, hambatan, dan dukungan sosial). b) Penyajian data, dengan menyusun narasi dan kutipan langsung informan untuk menggambarkan pola persepsi secara mendalam. c) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu

mengidentifikasi makna dan hubungan antar-tema guna menemukan inti persepsi remaja terhadap pemberian TTD.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam persepsi remaja putri terhadap pemberian *Tablet Tambah Darah (TTD)* di SMPN 1 Balla, dengan menggunakan kerangka teori *Health Belief Model (HBM)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi remaja putri mencakup empat dimensi utama, yaitu kerentanan terhadap anemia, keseriusan dampak anemia, manfaat konsumsi TTD, dan hambatan dalam pelaksanaannya, serta didukung oleh faktor sosial dari orang tua dan guru.

3.1 Persepsi Kerentanan terhadap Anemia (*Perceived Susceptibility*)

Sebagian besar remaja putri menyadari bahwa mereka memiliki risiko tinggi mengalami anemia akibat menstruasi dan pola makan yang tidak seimbang. Beberapa informan menyatakan bahwa ketika tidak mengonsumsi TTD, mereka merasa cepat lelah, pusing, dan sulit berkonsentrasi di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja telah memiliki kesadaran awal terhadap risiko anemia, meskipun pemahaman tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi sebagai perilaku pencegahan yang konsisten.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusnanto (2022) yang menjelaskan bahwa persepsi kerentanan menjadi prediktor utama perilaku kesehatan; semakin tinggi persepsi individu terhadap risiko penyakit, semakin besar pula kecenderungan untuk melakukan tindakan pencegahan. Dalam konteks HBM, persepsi kerentanan merupakan faktor kognitif yang memengaruhi keputusan seseorang untuk mengadopsi perilaku sehat. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan penyuluhan mengenai risiko anemia perlu terus dilakukan agar persepsi ini berkembang menjadi kesadaran yang mendorong tindakan nyata.

3,2 Persepsi Keseriusan terhadap Dampak Anemia (*Perceived Severity*)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian remaja memandang anemia sebagai kondisi yang menyebabkan rasa lemas dan menurunnya konsentrasi belajar, namun belum menganggapnya sebagai penyakit yang serius. Beberapa informan bahkan menilai anemia hanya bersifat sementara dan dapat diatasi dengan istirahat. Persepsi ini menandakan bahwa tingkat *perceived severity* masih rendah.

Menurut teori HBM, rendahnya persepsi keseriusan dapat menghambat munculnya perilaku pencegahan (Rosenstock, 1974). Penelitian **Debby Febria (2019)** menunjukkan bahwa remaja yang memiliki persepsi rendah terhadap keseriusan anemia cenderung tidak patuh dalam mengonsumsi TTD. Padahal, anemia pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang menekankan konsekuensi medis dan sosial anemia agar remaja memahami pentingnya pencegahan sejak dini.

3.3 Persepsi Manfaat Konsumsi TTD (*Perceived Benefits*)

Sebagian besar remaja menyebutkan bahwa konsumsi TTD membantu mencegah anemia, menjaga stamina, memperlancar menstruasi, dan meningkatkan konsentrasi belajar. Beberapa informan juga mengaitkan manfaat TTD dengan peningkatan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja telah memiliki persepsi positif terhadap manfaat TTD, meskipun belum diikuti dengan kepatuhan yang konsisten.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Arfah (2020) dan Utami (2019) yang menyebutkan bahwa persepsi positif terhadap manfaat TTD berkorelasi dengan perilaku kepatuhan. Dalam HBM, persepsi manfaat merupakan pendorong utama seseorang untuk mengambil tindakan preventif. Semakin besar manfaat yang dirasakan, semakin tinggi motivasi individu untuk berperilaku sehat. Oleh karena itu, strategi promosi kesehatan di sekolah perlu menonjolkan manfaat nyata yang telah dialami oleh teman sebaya sebagai bentuk pembelajaran sosial.

3.4 Persepsi Hambatan dalam Mengonsumsi TTD (*Perceived Barriers*)

Beberapa remaja mengaku enggan atau lupa mengonsumsi TTD secara rutin karena merasa pusing, mual, atau tidak melihat manfaat langsung setelah mengonsumsinya. Ada juga yang menyatakan malas atau lupa karena tidak ada pengawasan langsung dari guru atau orang tua. Hambatan ini bersifat psikologis dan situasional, yang sering kali menjadi penghalang utama dalam program kesehatan berbasis kepatuhan.

Menurut Fikawati (2020), persepsi hambatan merupakan faktor paling kuat yang memengaruhi keputusan perilaku. Dalam konteks HBM, meskipun seseorang memahami risiko dan manfaat suatu perilaku, tindakan tidak akan terjadi jika hambatan yang dirasakan terlalu besar. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan sebaiknya berfokus pada upaya mengurangi hambatan melalui edukasi yang menenangkan (misalnya menjelaskan bahwa mual bersifat sementara), serta pemberian dukungan sosial dari lingkungan sekolah dan keluarga.

3.5 Dukungan orang Tua Terhadap Pemberian Tablet tambah darah

Menurut Muhlisin dalam Savitry dkk, peran keluarga sangat penting dalam menjaga kesehatan anggota keluarganya, terutama pada masa remaja yang mengalami pertumbuhan fisik yang pesat. Kozier dalam Savitry dkk juga menyatakan bahwa keluarga memiliki tanggung jawab untuk mendukung dan memantau kesehatan anggotanya, termasuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang sehat serta pencegahan penyakit, seperti anemia.) juga berpendapat bahwa keluarga biasanya akan menurunkan pola perilaku, kebiasaan, dan gaya hidup kepada generasi berikutnya, termasuk dalam mempengaruhi kesehatan anggota keluarganya. Menurut Friedman, keluarga dapat memberikan

dukungan dengan cara memberikan informasi, saran, usulan, dan nasihat untuk putrinya tentang konsumsi TTD. (Sari, 2020)

Berdasarkan temuan di lapangan dengan bahwa dukungan orang tua terhadap pemberian tablet tambah darah di dukung penuh oleh orang tuanya, dengan melihat manfaat yang di rasakan oleh anaknya sangat baik, dan megatakan sebelum anak saya mengonsumsi tablet tambah darah ketika mestruasi dia tidak lancar setelah mengonsumsi tablet tambah darah menjadi lancar, selain itu mencegah terjadinya anemia pada anak remaja. Saya sangat mendukung pemberian tablet tambah darah di lakukan terus menerus. Dengan dukungan penuh dari orang tua sangat mempengaruhi pada anak remaja putri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlina, dkk tentang dukungan keluarga yang berhubungan dengan konsumsi TTD pada remaja putri diketahui bahwa 30 dari remaja putri sebagian besar mendapat dukungan dari keluarganya untuk mengonsumsi TTD. Hasil analisis statistik hn nmenunjukkan nilai p value sebesar 0,000 artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan konsumsi TTD pada remaja putri. Menurut Erlina, dkk (2020) dibutuhkan solusi untuk meningkatkan rendahnya dukungan keluarga dalam meningkatkan konsumsi TTD pada remaja putri. Dukungan keluarga terutama orang tua di rumah sangat berhubungan dengan keteraturan konsumsi TTD pada remaja putri.

Kepatuhan remaja putri dan WUS mengonsumsi TTD merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia remaja putri dan WUS.

Kepatuhan adalah suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak menaati peraturan ke perilaku yang menaati peraturan. Masalah kepatuhan merupakan kendala utama suplementasi besi harian, karena itu suplementasi mingguan sebagai alternatif untuk mengurangi masalah kepatuhan tersebut. untuk menjaga kepatuhan konsumsi suplemen besi, dapat dilakukan dengan berbagai upaya seperti memberikan sosialisasi pada awal kegiatan, mengonsumsi suplemen besi langsung di depan petugas, dan mengirimkan pesan singkat kepada sampel penelitian dalam. Kepatuhan remaja putri dan WUS mengonsumsi tablet tambah darah merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia remaja putri dan WUS.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara mendalam, dengan jumlah 7 orang, ada sebagian orang remaja putri patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah 1 kali sehari dalam seminggu untuk mencegah terjadinya anemia akibat kehilangan banyak darah ketika mestruasi. Karena pengetahuan merupakan hal yang sangat penting karena pengetahuan yang rendah merupakan salah satu masalah pokok yang berpengaruh terhadap tingkat kesadaran seorang untuk mematuhi instruksi kesehatan khususnya minum tablet tambah darah bagi remaja putri Dan beberapa orang yang masih ada yang tidak patuh dengan alasan sering lupa, merasa malas, dan dan

tidak terlalu memperdulikannya sehingga dengan alasan yang di dapatkan guru dan petugas gizi/Uks menganjurkan konsumsi tablet tambah darah di lakukan di sekolah setiap minggu sehingga tidak ada lagi yang mengatakan bahwa saya lupa untuk mengonsumsi tablet tambah darah.

Sejalan dengan penelitian bahwa Pengetahuan merupakan dasar dari kemauan seseorang untuk bertindak. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar pengetahuan responden tentang TTD kategori baik, selebihnya kategori cukup. Walaupun pengetahuan responden dalam kategori baik dan cukup, namun kepatuhan dalam mengonsumsi TTD masih rendah. Riset Kesehatan Dasar 2018 menemukan remaja putri yang teratur mengonsumsi TTD setiap minggu, hanya beberapa orang. Hasil penelitian menunjukkan hampir separuh sebagian besar remaja putri tidak patuh mengonsumsi TTD. Ketidakepatuhan remaja ini merupakan salah satu kesulitan dalam mencegah dan menanggulangi anemia. Remaja dikatakan patuh apabila dapat mengonsumsi TTD satu tablet setiap minggu, dan satu tablet setiap hari pada saat menstruasi. Individu dengan pengetahuan kategori baik mempunyai peluang 5.947 kali untuk patuh dalam konsumsi TTD dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan cukup.

Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD dapat menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri, dapat dilihat pada penelitian Yuniarti (2015) sebagian besar remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi TTD tidak mengalami anemia, sedangkan remaja putri yang tidak patuh sebagian mengalami anemia, dapat disimpulkan bahwa terjadinya anemia sangat berpengaruh terhadap patuh atau tidak patuhnya remaja putri dalam mengonsumsi TTD.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari "Persepsi remaja putri terhadap pemberian tablet tambah darah di SMPN 1 Balla" sebagai berikut:

1. Persepsi Hambatan remaja putri sebagaimana berpendapat bahwa tablet tambah darah tidak terlalu penting, lupa, merasa pusing dan mual.
2. Persepsi Manfaat yang di dapatkan remaja putri di SMPN 1 Balla adalah mencegah anemia, mengurangi rasa ngantuk, sehingga lebih fokus belajar, memperlancar menstruasi, meningkatkan kemampuan berfikir.
3. Persepsi Keseriusan yang akan di alami adalah lebih rentan terkena anemia, merasa letih, menurunnya kemampuan berfikir, dan menyebabkan infeksi penyakit.
4. Persepsi Kerentanan yang akan di alami adalah akan berisiko rentan terkena anemia, letih, menurunnya kemampuan berfikir.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi. (2021). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor.

Anwar, M. (2023). Persepsi Masyarakat Terkait Vaksin Covid-19 di Desa Patambanua Kecamatan Bulo. *Pegguruang*.

Arfah, A. S. (2020). Persepsi siswi SMKN 1 Bandar di Pesisir Selatan Sumatera Barat terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Fikawati, S. S. (2020). Faktor yang mempengaruhi kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah di SMP Negeri 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 9 No 1.

Hidayat, I. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Di Smpnegeri I Kepahiang.

Jasrianto. (2022). Hubungan Persepsi Hambatan dan Kemampuan Diri dengan Intensitas Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri.

Kusnanto, H. &. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah di SMPN 1 Bangka. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Laraswati. (2023). Hubungan Keyakinan Remaja Putri Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berdasarkan Teori Hbm: Literature Review.

Lisnawaty. (2019). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

Moleng, L. J. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Jakarta: Gramedia.

Nuraanti. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

Nurmuazizah. (2021). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia.

Rusty. (2020). Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri.

Sari, N. S. (2020). Persepsi siswi SMA terhadap manfaat tablet tambah darah di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

Utami, D. H. (2019). Persepsi remaja putri terhadap pemberian tablet tambah darah di SMPN 1 Blitar. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol 1 No 2.

Wahyuni, N. (2019). Literature Review: Hubungan Persepsi terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri.