

## PENGARUH *SELF-AWARENESS*, DUKUNGAN GURU DAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KEPATUHAN MENGGUNAKAN TABLET TAMBAH DARAH DI SMP NEGERI 58 SURABAYA

Hasmita<sup>1\*</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : hasmita-2021@fkm.unair.ac.id

### ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan penting pada remaja putri di Indonesia dengan prevalensi 32%. Pemerintah mengimplementasikan program pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah, namun pemenuhan konsumsi masih rendah, hanya 1,4% sesuai data Dinas Kesehatan Surabaya 2022. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *self-awareness*, dukungan guru, dan dukungan teman sebaya dengan kepatuhan konsumsi TTD pada siswi SMPN 58 Surabaya. Metode survei *cross-sectional* dengan purposive sampling dilakukan pada siswi kelas VII yang menerima TTD minimal tiga bulan. Analisis *chi-square* dan *regresi logistik berganda* menunjukkan *self-awareness* sebagai variabel signifikan ( $p=0,018$ ,  $OR=0,364$ ) dan faktor dominan yang mempengaruhi terpenuhinya konsumsi TTD. Remaja dengan *self-awareness* cukup baik memiliki peluang mencapai 0,364 kali dibandingkan yang baik. Peningkatan kesadaran diri diperlukan melalui kolaborasi antara guru, teman sebaya, orang tua, dan tenaga kesehatan guna mengurangi risiko anemia.

**Kata kunci** : dukungan guru, dukungan teman sebaya, kepatuhan, mengonsumsi, *self-awareness*, TTD

### ABSTRACT

Anemia is a significant health issue among adolescent girls in Indonesia, with a prevalence of 32%. The government has implemented a program providing iron supplement tablets (TTD) at schools, but adherence remains low; only 1.4% comply according to Surabaya Health Office data in 2022. This study aims to analyze the relationship between *self-awareness*, teacher support, and peer support with adherence to TTD consumption among seventh-grade students at SMPN 58 Surabaya. A cross-sectional survey using purposive sampling was conducted on students who had received TTD for at least three months. Chi-square and logistic regression analyses showed *self-awareness* as a significant variable ( $p=0.018$ ,  $OR=0.364$ ) and the dominant factor influencing TTD adherence. Adolescents with moderate *self-awareness* have 0.364 times the likelihood of adherence compared to those with good *self-awareness*. Enhancing *self-awareness* through collaboration among teachers, peers, parents, and health workers is necessary to reduce anemia risk.

**Keywords** : *self-awareness*, teacher support, peer support, adherence, consumption, iron tablets (TTD)

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang masih cukup serius di Indonesia, terutama dikalangan remaja. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia mempengaruhi sekitar 1,62 miliar orang di seluruh dunia, dengan prevalensi tertinggi pada wanita dan remaja. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja wanita meningkat menjadi 48,9%. Meskipun 80,9% remaja putri menerima tablet tambah darah di sekolah, hanya 1,4% yang mengonsumsi tablet tersebut sebanyak 52 butir atau lebih. Hal ini menunjukkan bahwa tablet tambah darah yang diberikan di sekolah tidak dikonsumsi oleh sebagian besar remaja putri, kemungkinan besar karena kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya mengonsumsi tablet tersebut. Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 anemia pada remaja putri akan berdampak pada kesehatan dan prestasi di sekolah dan nantinya

akan berisiko anemia pada kehamilan yang dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak optimal serta berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan, dan persalinan serta kematian ibu dan anak (Kementrian RI, 2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, angka kejadian anemia pada remaja putri sebesar 37,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, angka kejadian anemia pada remaja putri di Jawa Timur tergolong dalam kategori berat yakni sebesar 42%. Kasus anemia yang terjadi di Indonesia berhubungan erat dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan membujuk remaja putri rentan mengalami anemia. Remaja putri memiliki resiko lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Ini karena secara fisiologi remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya selama seminggu atau 7 hari yang menyebabkan remaja putri seringkali mengalami defisiensi zat besi sebanyak 5% sampai dengan 10%, sehingga akan berdampak pada terjadinya anemia atau menurunkan kadar hemoglobin dalam darah (Septina, 2017). Remaja putri dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dl (Kementrian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Agustina (2016), menunjukkan remaja putri yang mengalami siklus menstruasi pendek dan lama haid yang panjang lebih berpotensi mengalami anemia. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah, di antaranya adalah *self-awareness*, dukungan guru, dan teman sebaya. *Self-awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami diri sendiri, termasuk pentingnya menjaga kesehatan. Remaja dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka dan lebih memahami konsekuensi dari anemia. Penelitian menunjukkan bahwa *self-awareness* dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan individu dalam menjalani perilaku sehat. Selain itu, dukungan guru dan teman sebaya juga dapat memengaruhi kepatuhan remaja. Guru dapat memberikan edukasi, motivasi, dan dukungan kepada remaja untuk patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh positif melalui pemberian informasi, dukungan, dan keteladanan dalam perilaku hidup sehat. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan motivasi individu untuk berperilaku sehat, termasuk dalam hal kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Jika teman memiliki sikap positif terhadap konsumsi tablet, maka remaja cenderung mengikuti dan termotivasi untuk menjaga kesehatan.

Kesadaran diri remaja merupakan salah satu indikator penting untuk memastikan remaja tahu dan paham akan masalah yang dialami (Yuliasari, 2020). Selain itu memiliki kesadaran diri yang tinggi dapat berasal dari pengetahuan yang baik (Rasmaniar et al., 2022). Pengetahuan yang baik akan anemia dapat meningkatkan kesadaran diri remaja sehingga mampu beradaptasi pada perubahan yang terjadi (Yuliasari, 2020). Selain itu kesadaran diri (*Self-awareness*) remaja mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-awareness*, dukungan guru, dan teman sebaya terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dalam mencegah anemia. Dengan memahami hubungan antara ketiga variabel ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah, sehingga dapat menurunkan angka prevalensi anemia di kalangan remaja dan meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan dan program kesehatan masyarakat yang lebih efektif dalam pencegahan anemia remaja.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability*

*sampling* dengan teknik *simple random sampling* atau pengambilan sampel secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesionar dan diolah menggunakan aplikasi SPSS, kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 58 Surabaya Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri sebanyak 424. Dari hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow didapatkan sampel sebanyak 100 responden. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel *self-awareness*, dukungan guru dan teman sebaya yang merupakan variabel independen sedangkan untuk variabel dependen yaitu kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis multivariat dengan menggunakan uji Regresi Logistik Berganda. Selain itu penelitian ini telah menerima sertifikat etik dari komite etika sebagai syarat penelitian.

## HASIL

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran dari variabel – variabel yang akan diteliti. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden sebagai berikut ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Kelas 7</b>		
Kelas A-C	35	33,4
Kelas D-F	33	33,3
Kelas G-I	32	32,3
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Usia</b>		
12 tahun	1	1,3
13 – 14 tahun	96	44,2
15 tahun	4	4
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
Bukan PNS	96	95,4
PNS	4	4
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan Orang Tua</b>		
SD	10	9,8
SMP	25	24,5
SMA/SMK	58	56,6
S1 – S2	7	6,9
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 1, menunjukkan bahwa seluruh responden berada di kelas 7 yang terdiri dari kelas A- I sebanyak 100 responden dengan rentang usia 12 – 15 tahun. Selain itu mayoritas pendidikan orang tua responden adalah tamatan SMA/SK sebanyak 58 responden. Sedangkan untuk pekerjaan orang tua responden kebanyakan bukan Pegawai Negeri Sipil (PNS).

### Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi di atas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *self-awareness* yang baik yaitu sebanyak 58 responden dan cukup baik sebanyak 42 responden. Sementara lebih dari separuh jumlah responden sudah mendapatkan dukungan guru yang baik sebanyak 72 responden dari. Namun untuk variabel dukungan teman sebaya mayoritas mendapatkan dukungan teman sebaya yang cukup baik sebanyak 51 responden.

Sedangkan variabel kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah mayoritas responden tidak patuh sebanyak 55 responden dan 45 responden lainnya patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self-Awareness*, Dukungan Guru, Dukungan Teman Sebaya dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri**

Variabel		Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Self-awareness</i>	Cukup baik	42	42,0
	Baik	58	58,0
Dukungan Guru	Kurang baik	1	1,0
	Cukup baik	27	27,0
	Baik	72	72,0
Dukungan Teman Sebaya	Kurang baik	37	37,0
	Cukup baik	51	51,0
	Baik	12	11,0
Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah	Tidak patuh	55	55,0
	Patuh	45	45,0

### Analisis Bivariat

Hasil tabulasi silang menggunakan uji *Chi-Square* dilakukan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

**Tabel 3. Analisis Hubungan *Self-awareness*, Dukungan Guru, Dukungan Teman Sebaya dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah**

Variabel	patuhan		Mengonsumsi		Tablet		P-value	OR
	Tambah Darah				Total			
	Tidak Patuh	Patuh						
	n	%	n	%	n	%		
<i>Self-awareness</i>								
Cukup baik	29	69,0	13	31,0	42	100	0,016	0,346
Baik	26	44,8	32	55,2	58	100		
<b>Dukungan Guru</b>								
Kurang baik	1	1,0	0	0	1	100	00,101	0,398
Cukup baik	19	70,0	8	29,6	27	100		
Baik	35	48,6	37	51,4	72	100		
<b>Dukungan Teman Sebaya</b>								
Kurang baik	24	64,9	13	35,1	37	100	0,055	0,554
Cukup baik	28	54,9	23	45,1	51	100		
Baik	3	25,0	9	75,0	12	100		

Hasil dari tabulasi silang pada tabel 3, diketahui bahwa tingkat kepatuhan lebih tinggi pada responden dengan *self-awareness* yang baik lebih cenderung banyak yang patuh sebesar 32 (55,2%) dibandingkan dengan yang tidak patuh sebesar 26 (44,8%). Sedangkan untuk responden dengan *self-awareness* yang cukup baik justru lebih banyak yang tidak patuh sebesar 29 (69,0%) dibandingkan yang patuh hanya sebesar 13 (31,0%). Dari hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai yang signifikan sebesar 0,016 atau *p-value* ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan nilai OR sebesar 0,364 yang artinya *self-awareness* yang baik memiliki peluang 63,6% lebih tinggi untuk patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dibandingkan siswi dengan *self-awareness* cukup baik.

Sementara itu, hasil hubungan antara variabel dukungan guru dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah diketahui bahwa dukungan guru yang baik memiliki

persentase kepatuhan konsumsi tablet tambah darah lebih tinggi (51,4%) dibandingkan dukungan guru yang cukup baik sebanyak (29,6%). Namun analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan guru dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah tidak signifikan secara statistik ( $p = 0,101$ ;  $OR = 0,398$ ). Dengan demikian, dukungan guru tidak berhubungan signifikan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Sedangkan untuk dukungan teman sebaya diketahui bahwa responden dengan dukungan teman sebaya yang baik memiliki kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah lebih tinggi sebesar (58,3%) dibandingkan dengan kelompok dukungan teman sebaya yang cukup baik sebesar (45,1%) dan yang kurang baik sebesar (35,1%). Namun analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah tidak signifikan secara statistik ( $p = 0,055$ ;  $OR = 0,554$ ). Dengan demikian, dukungan teman sebaya tidak signifikan berhubungan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.

### Analisis Multivariat

Analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda dilakukan untuk menentukan faktor yang paling dominan. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi logistik binary. Dari ketiga variabel hanya variabel *self-awareness* yang memenuhi kriteria uji multivariat dengan nilai  $p$ -value 0,018. Hasil penelitian menunjukkan pemodelan pada tahap III, diketahui bahwa hanya variabel *self-awareness* yang paling dominan setelah dukungan guru dan dukungan teman sebaya di dikeluarkan dari model regresi.

**Tabel 4. Analisis Pengaruh *Self-awareness*, Dukungan Guru dan Teman Sebaya terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah**

Pemodelan Akhir						
Variabel	B	S.E.	Wadl	df	<i>P-value</i>	Exp(B)
<i>Self-awareness (1)</i>	-1,010	0,426	5,632	1	0,018	0,364

Hasil analisis pada tabel 4, menunjukkan bahwa variabel yang mempengaruhi signifikan terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri adalah *self-awareness* dengan nilai signifikan 0,018 atau  $p$ -value ( $<0,05$ ). Nilai koefisien regresi (B) untuk *self-awareness* cukup baik memiliki peluang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebesar 0,364 kali dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki *self-awareness* yang baik. Sementara itu, dukungan guru dan teman sebaya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan guru dan teman terbukti tidak signifikan dalam model akhir ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak menjadi faktor dominan dalam kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada penelitian ini.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini dilakukan dengan cara pengumpulan data primer dengan menggunakan kuesioner pada siswi kelas VII-A sd VII-I SMP Negeri 58 Surabaya dengan rentang usia 12 – 15 tahun. Menurut Hurlock (2003) pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. Hal ini disebut sebagai *Early adolescence* atau remaja awal. Masa ini individu memasuki periode di mana mereka mulai melepaskan peran kanak-kanak dan berupaya tumbuh sebagai individu yang mandiri dari orang tua mereka serta penerimaan terhadap perubahan fisik dan kecocokan signifikan dengan teman sebaya menjadi fokus utamanya. Selain itu masa remaja awal juga dikenal sebagai masa “storm and



stress” karena adanya perubahan fisik, emosi, dan psikologis mereka.

Pada tabel 1, sebagian besar orang tua responden memiliki pekerjaan yang bukan Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan memiliki tingkat pendidikan yang cukup. Menurut Ellena Wulanta dkk, (2019) mengatakan faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi status gizi dimulai dengan jenis pekerjaan orang tua yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan sehingga tingkat pendidikan rendah dan jenis pekerjaan yang tidak sesuai akan mempengaruhi pendapatan keluarga. Sedangkan menurut Juliantara & Nugroho (2021), terdapat perbedaan pada orang tua yang bekerja atau berpendidikan tinggi dan tidak bekerja atau berpendidikan rendah dalam membeli bahan makanan yang sehat dan bergizi bagi anaknya. Masa remaja merupakan masa dimana remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak untuk kebutuhan pertumbuhannya, sehingga orang tua perlu untuk memenuhi tambahan makanan yang bergizi bagi kebutuhan remaja, salah satunya yaitu memberikan suplemen zat besi untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja, serta mendorong kebutuhan remaja agar menerapkan pola hidup yang sehat. Berdasarkan analisis hasil kuesioner, persentase responden yang mengkonsumsi tablet tambah darah dalam satu minggu sebelum penelitian dilakukan, dua minggu sebelum, serta tiga minggu sebelumnya yaitu sebanyak 28,2%, 32,3% dan 19,2%. Efek samping konsumsi tablet tambah darah menjadi salah satu halangan bagi responden untuk mengkonsumsi tablet tambah darah tersebut dan diperkuat dengan informasi yang didapatkan dari guru yang menjadi penanggung jawab terhadap pemberian tablet tambah darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rodhiyan et al., 2022) yang mengatakan berdasarkan informasi dari kepala sekolah, program TTD sudah dilaksanakan di sekolah pada awal semester 1, namun hal ini tidak berjalan secara rutin karena banyak remaja putri yang mengeluh mual dan pusing setelah minum tablet Fe. Selain itu menurut Lacerta et al. (2011) kepatuhan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain persepsi terhadap suplemen, jumlah suplemen darah yang diminum, dan efek samping. Dalam hal ini, kepatuhan terhadap konsumsi suplemen dapat dipengaruhi oleh jumlah suplemen yang dikonsumsi (Lacerta et al., 2011).

### **Hubungan *Self-Awareness* dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah**

Pada masa remaja awal atau biasanya disebut sebagai *Early adolescence* merupakan masa dimana remaja putri mulai mengalami menstruasi. Menstruasi dapat menyebabkan remaja putri rentan akan mengalami anemia. Oleh karena itu, remaja putri perlu mengonsumsi tablet tambah darah agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi. Berdasarkan Tabel 2 sebagian responden cukup baik dalam memiliki kesadaran diri atau *self-awareness* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 58 responden yang baik dan sebanyak 42 responden yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah baik dalam memiliki kesadaran diri untuk mengonsumsi tablet tambah darah. *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari, memahami, dan merefleksikan pikiran, perasaan, nilai, motivasi serta perilakunya sendiri. Menurut Laila Maharani (dalam Rahma Amalia: 2025:25) mengatakan bahwa *self-awareness* merupakan wawasan ke dalam atau mengenai alasan yang mendasari tindakan atau perasaan seseorang. Wawasan ke dalam yang dimaksud adalah bagaimana seseorang mengenali dirinya melalui sifat – sifatnya sehingga membuat orang lain senantiasa berbuat positif atau baik. Sedangkan menurut Rachman (dalam Akmal et al., 2021:46) mengatakan *self-awareness* merupakan kemampuan melihat pola pikir dan perilaku kita yang ketidaksadaran sehingga menjadikan kita akan kesadaran itu.

Berdasarkan hasil uji bivariat pada tabel 3, *self-awareness* memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan nilai  $p = 0,016$  ( $p < 0,05$ ). Sedangkan pada uji regresi logistik berganda (multivariat) pada tabel 5.13, variabel ini tetap signifikan dengan nilai  $p = 0,018$  dan  $\text{Exp}(B) = 0,364$ . Artinya, siswi yang memiliki *self-awareness* cukup baik memiliki kemungkinan 0,364 kali lebih kecil untuk patuh, dibandingkan siswi dengan *self-awareness* yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *self-*

*awareness*, maka semakin besar kemungkinan remaja putri patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 58 Surabaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramadani & Lestari (2022) yang menemukan bahwa *self-awareness* berperan penting dalam perilaku preventif anemia, karena remaja dengan kesadaran diri tinggi lebih cermat dalam mematuhi tindakan kesehatan yang berulang seperti konsumsi TTD. Selain itu, Kusuma & Wulandari (2020) menyatakan bahwa *self-awareness* memiliki korelasi positif dengan kepatuhan minum obat, termasuk dalam konteks intervensi remaja. Secara teoritis, temuan ini diperkuat oleh Goleman (2001) yang menyatakan bahwa *self-awareness* merupakan bagian utama dari kecerdasan emosional, yang berperan dalam mengenali kebutuhan pribadi dan pengambilan keputusan sehat. Dalam konteks ini, siswi dengan *self-awareness* yang baik cenderung menyadari pentingnya mencegah anemia demi kesehatan reproduksi, konsentrasi belajar, dan aktivitas fisik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fadilah & Hidayati (2023) di Kota Bandung yang menemukan faktor internal seperti evaluasi hasil sebagai prediktor dominan kepatuhan ( $OR=3,54$ ;  $p=0,01$ ). Remaja putri dengan kesadaran diri tinggi cenderung memahami konsekuensi anemia dan manfaat tablet tambah darah, sehingga motivasi internal menjadi penggerak utama kepatuhan. Hasil ini sejalan dengan studi Amanda & Darmadja, (2020) dalam penelitian Sri Nurafiaturrahmah & Feva Tridiyawati (2023) yang menunjukkan bahwa kesadaran diri mempengaruhi perilaku konsumsi tablet besi dan indikator kesadaran diri simbolik dengan nilai 0,888 merupakan loading factor yang paling besar pengaruhnya pada variabel ini.

### **Hubungan Dukungan Guru dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah**

Dukungan guru adalah segala bentuk perhatian, bantuan, dan bimbingan yang diberikan guru kepada siswa yang dapat berdampak positif pada motivasi, keterlibatan, dan prestasi siswa di sekolah. Teori Green dan Kreuter (2005) menyatakan bahwa dukungan guru merupakan faktor penguat terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain itu guru merupakan seseorang yang menjadi panutan bagi siswanya di sekolah, dengan adanya dukungan guru ini diharapkan dapat mempengaruhi kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah di sekolah. Menurut Anderman dalam Rofiliani Tri Nurharsiwi (2023) menyebutkan anak sekolah lebih dapat menerima informasi dan mengikuti contoh yang disampaikan oleh guru dibandingkan pihak lain karena guru dianggap sebagai tokoh penting bagi anak sekolah. Selain itu menurut Agustin (2019) dukungan guru merupakan suatu bentuk dukungan atau sokongan yang diberikan oleh guru mengenai tindakan atau perhatian pada remaja putri untuk mengkonsumsi tablet tambah darah.

Berdasarkan tabel distribusi menunjukkan bahwa mayoritas siswi di SMP Negeri 58 Surabaya sudah baik dalam mendapatkan dukungan guru dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah, sebanyak 72 yang mengatakan baik dan sebanyak 27 siswi yang mengatakan cukup baik dalam mendapatkan dukungan guru. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan guru di SMP Negeri 58 Surabaya telah berjalan dengan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuradhillani, Briawan dan Dwiriani (2017) bahwa mayoritas siswi mendapatkan dukungan baik dari guru yaitu sebanyak 75,4%. Sedangkan menurut (Listiana, 2016) dalam Rofiliani Tri Nurharsiwi (2023) mengatakan adanya dukungan guru di sekolah yang mendukung siswi dalam mengkonsumsi tablet tambah darah seperti mengingatkan dan memberikan informasi akan wujudkan perilaku positif yaitu kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran.

Berdasarkan hasil uji chi-square pada tabel 3, dukungan guru tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan nilai  $p = 0,101$  ( $> 0,05$ ). Namun, arah hubungan menunjukkan bahwa siswi yang mendapatkan dukungan guru yang baik memiliki persentase kepatuhan yang lebih tinggi (51,4%) dibandingkan siswi dengan

dukungan guru cukup baik (29,6%). Meskipun tidak signifikan, hasil ini tetap sejalan dengan penelitian Utami et al. (2019) yang menyatakan bahwa dukungan guru sangat penting dalam pelaksanaan program kesehatan di sekolah, termasuk pemberian tablet tambah darah. Hal ini karena guru sering menjadi sumber informasi, motivator, dan pengawas langsung saat program minum TTD di sekolah. Harahap & Dewi (2021) juga menyebutkan bahwa keterlibatan guru secara aktif dalam program kesehatan terbukti meningkatkan kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu penelitian ini juga didukung oleh penelitian di SMAN 4 Tana Toraja (Hidayati et al., 2023) yang juga menemukan dukungan guru tidak signifikan ( $p=0,555$ ) dan ada beberapa faktor penyebab yang disebutkan yaitu intensitas dukungan tidak optima seperti dukungan terbatas pada pengingat formal tanpa pendampingan intensif dan pemantauan konsisten, dominasi faktor internal yang ketika kesadaran diri kuat, peran dukungan eksternal menjadi sekunder (Saputri, 2024), variasi kualitas dukungan yang didapatkan hanya 11% responden menerima dukungan teman sebaya "baik", sehingga efek kolektif lemah.

### **Hubungan Teman Sebaya dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah**

Masa remaja adalah masa untuk berprestasi, dimana para remaja akan menyadari bahwa pada saat ini dituntut untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya yang sarat akan persaingan (Prabhadewi, 2014). Santrock (2007) menyebutkan bahwa usia remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya. Diperkuat oleh Krisnaningrum et al., (2017) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa menurut remaja, menjalin hubungan persahabatan dianggap lebih penting dibandingkan dengan kedekatan dengan orang tua. Dukungan teman sebaya memiliki peran lebih pada masa remaja, karena kesamaan situasi dan kondisi yang dialami membuat remaja memiliki hubungan dan koneksi yang baik dengan teman sebaya (Roden et al., 2020). Hurlock (1980) menjelaskan motivasi berprestasi tumbuh pada usia remaja awal dimana mulai terbentuk kebiasaan untuk mencapai suatu keberhasilan. Sedangkan menurut (Sepfitri, 2011) Motivasi berprestasi pada remaja, salah satunya dipengaruhi oleh dukungan sosial dan Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi dimana seseorang merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai, serta adanya hubungan timbal balik dari lingkungan sosial baik dari guru, orangtua atau teman sebaya (Taylor dalam Sepfitri, 2011). Teman sebaya memiliki peran penting dalam perkembangan remaja terutama pada tahapan perkembangan belajar dimana remaja yang banyak memiliki teman akan mampu meningkatkan minat terhadap pendidikan guna meningkatkan motivasi berprestasi, ataupun sebaliknya memilih teman yang salah yaitu menjerumuskan ke arah yang tidak baik (Sepfitri, 2011).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas siswi remaja putri di SMP Negeri 58 Surabaya mengatakan cukup baik dalam mendapatkan dukungan teman sebaya sebanyak 55 siswi. Sedangkan siswi yang mengatakan baik dalam mendapatkan dukungan teman sebaya sebanyak 11 siswi. Namun masih ada 34 siswa yang mengatakan kurang baik dalam mendapatkan dukungan teman sabaya. Dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya di SMP Negeri 58 Subaya sudah berjalan dengan baik meskipun masih ada siswi yang mengatakan kurang baik. Menurut peneliti dukungan teman sebaya yang diberikan dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman tentang anemia dari informasi yang diperoleh. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatkan bahwa teman sebaya dapat mejadi panutan antara sesama teman dari segi tindakan yang dilakukan oleh remaja (N. K. T. Agustini & Diyu, 2019). Teman sebaya yang dijadikan role model dapat dianggap mampu mempengaruhi siswa dalam memahami tentang pencegahan anemia dan memiliki persamaan perspektif satu sama lain tentang anemia shingga menjadi faktor dalam mendukung untuk melakukan pencegahan anemia. Selain itu menurut peneliti mungkin 34 siswi ini, tidak mendapatkan dukungan teman sebaya.



Dukungan teman sebaya juga tidak signifikan secara statistik, dengan nilai  $p=0,055$ , namun mendekati batas signifikansi. Data menunjukkan bahwa siswi yang mendapat dukungan teman sebaya yang baik memiliki tingkat kepatuhan tertinggi (75%), dibandingkan dengan kelompok cukup baik (45,1%) dan kurang baik (35,1%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Setiawan & Fitriani (2020) yang menemukan bahwa dukungan teman sebaya dapat memengaruhi perilaku kepatuhan remaja dalam konsumsi tablet tambah darah, terutama dalam bentuk peer support, penguatan motivasi, dan pengaruh sosial positif. Secara teori, temuan ini didukung oleh *Social Cognitive Theory* dari Bandura (1986), yang menyatakan bahwa lingkungan sosial, termasuk teman sebaya, berperan besar dalam membentuk dan mempertahankan perilaku kesehatan. Remaja cenderung mengikuti norma kelompok, sehingga jika teman-temannya patuh minum TTD, maka ia juga terdorong melakukan hal yang sama.

### **Pengaruh *Self-awareness*, Dukungan Guru dan Teman Sebaya terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah**

Berdasarkan hasil analisis multivariat ditemukan bahwa *self-awareness* menjadi satu-satunya variabel signifikan ( $p=0,018$ ) dengan nilai  $OR=0,364$  serta merupakan faktor yang paling dominan yang mempengaruhi kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya membangun kesadaran diri remaja sejak dini tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah anemia. Remaja dengan *self-awareness* tinggi memiliki peluang kepatuhan 0,364 kali lebih rendah untuk tidak patuh dibandingkan yang *self-awareness*-nya rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurafiaturohmah et al. (2024) di SMPN 1 Karawang Timur yang juga melaporkan *self-awareness* signifikan ( $p=0,027$ ) sebagai prediktor utama kepatuhan, sedangkan dukungan guru dan teman sebaya dikeluarkan dari model akhir karena tidak signifikan ( $p>0,05$ ). Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Hilmiati (2024) di SMAS Al-Huda Pekanbaru yang menemukan dukungan teman sebaya signifikan ( $p=0,030$ ).

Hasil akhir regresi menunjukkan bahwa hanya *self-awareness* yang signifikan, sementara dukungan guru dan teman sebaya tidak signifikan secara statistik, sehingga dikeluarkan dalam model akhir. Menurut peneliti penyebab ketidaksignifikan dukungan guru pada remaja putri sudah tergolong baik namun, bersifat formal tanpa pendampingan intensif seperti pengawasan atau pemantauan menggunakan kartu konsumsi tablet tambah darah yang wajib diisi oleh siswi remaja putri. Sedangkan dukungan teman sebaya hanya 11 siswi yang menerima dukungan baik sehingga efeknya kolektif lemah. Temuan multivariat ini menegaskan bahwa *self-awareness* merupakan faktor kunci kepatuhan, sementara dukungan eksternal (guru/teman) memiliki peran sekunder dalam konteks SMPN 58 Surabaya. Hasil yang menunjukkan tidak signifikan dukungan guru dan teman sebaya menegaskan pentingnya fokus pada variabel kesadaran diri sebagai faktor utama yang memengaruhi kepatuhan. Kesadaran diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi dan komitmen remaja putri dalam mengonsumsi tablet secara rutin, meskipun dukungan dari guru dan teman sebaya kurang optimal. Selain itu, hasil ini memberikan gambaran bahwa intervensi program suplementasi zat besi perlu menitikberatkan pada peningkatan pemahaman dan kesadaran diri remaja. Hal ini sejalan dengan rekomendasi penelitian di Kota Bandung yang menekankan pentingnya materi edukasi mengenai manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk menurunkan anemia, serta penelitian lain yang menyoroti peran pengetahuan dan motivasi sebagai faktor dominan.

### **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh *self-awareness*, dukungan guru dan teman sebaya terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 58 Surabaya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Seluruh responden pada

penelitian ini adalah remaja putri kelas VII yang mayoritas berusia 12-15 tahun sebanyak 100 responden. Terdapat hubungan yang signifikan pada *self awareness* terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan *p-value* 0,016 ( $< 0,05$ ) dengan nilai OR 0,364 yang artinya semakin baik *self-awareness* siswi remaja putri maka, semakin tinggi kepatuhannya dalam mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri SMP Negeri 58 Surabaya.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada dukungan guru terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan *p-value* 0,101 ( $> 0,05$ ) dengan nilai OR 0,398 yang artinya semakin baik dukungan guru maka, semakin baik pula kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri SMP Negeri 58 Surabaya. Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada dukungan teman sebaya terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dengan *p-value* 0,055 ( $> 0,05$ ) yang artinya semakin baik dukungan teman sebaya maka, semakin tinggi kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri SMP Negeri 58 Surabaya. Hasil uji regresi logistik berganda didapatkan hanya variabel *self-awareness* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah yang menunjukkan bahwa variabel *self-awareness* merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai *p-value* 0,018 dan Exp (B) 0,364.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S. (2022). Analisis faktor yang berhubungan dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri berbasis *Precede-Proceed Model*. Repository, Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id>. [diakses pada 14 Desember 2024].
- Agustini, N. K. T., & Diyu, I. A. N. P. (2019). Akseptabilitas dan pemanfaatan PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling-Remaja) siswa SMA di Kota Denpasar. *Bali Health Published Journal*, 1(2), 106–114. <https://doi.org/10.47859/bhbj.v1i2.107>. [diakses pada 14 Desember 2024].
- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 79–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T). [diakses pada 14 Desember 2024].
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall. [diakses pada 10 Mei 2025].
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). Laporan Tahunan Kesehatan Remaja. <https://dinkes.jatimprov.go.id>. [diakses pada 15 Desember 2024].
- Fadilah, N., & Hidayati, S. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah di Kota Bandung. *Jurnal IKESMA*. [diakses pada 15 Desember].
- Gainau, R. (2021). *Perkembangan Remaja dan Tantangan Emosional*. Jakarta: Mitra Cendekia Media.. [diakses pada 20 Desember 2024].
- Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. [diakses 16 Desember 2024].
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. [diakses 18 Desember 2024].

- Ghozali, I. (2018). Model persamaan struktural: Konsep dan aplikasi dengan program AMOS 24.0. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. [diakses 20 Desember 2024].
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1991). *Health promotion planning: An educational and environmental approach* (2nd ed.). Mayfield Publishing Company.
- Harahap, D. A., & Dewi, P. R. (2021). Peran guru dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi SMA. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 4(2), 112–119. [diakses 20 Desember 2024].
- Hidayati, R., et al. (2023). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMAN 4 Tana Toraja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. [diakses 20 Desember 2024].
- Hilmiati. (2024). Hubungan pengetahuan, sikap, dan dukungan teman sebaya dengan konsumsi tablet tambah darah. Repository UIN Suska Riau. <https://repository.uin-suska.ac.id>. [diakses 5 Januari 2025].
- Hurlock, E. B. (2020). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (ed. 5). Jakarta: Erlangga. [diakses 5 Januari 2025].
- Holistik (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Holistik*. [diakses 5 Januari 2025].
- Ilham, A., et al. (2023). Dukungan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah. *Window of Public Health Journal*. [diakses 7 Januari 2025].
- Karim, Z. K. (2023). Self-awareness dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Repository Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id>. [diakses 24 April 2025].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil kesehatan Indonesia tahun 2020. <https://www.kemkes.go.id>. [diakses 11 Januari 2025].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. <https://www.kemkes.go.id>. [diakses 15 Januari 2025].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. [diakses 16 Januari 2025].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf>. [diakses 04 maret 2025].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info-datin-stunting-2021>. [diakses 09 maret 2025].
- Kusuma, A. W., & Wulandari, S. (2020). Hubungan *self-awareness* dengan kepatuhan konsumsi obat pada remaja penderita anemia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(1), 45–52. [diakses 08 maret 2025].
- Nafi'atuzzakiah, U. (2021). Hubungan frekuensi ANC, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan pengetahuan ibu hamil dengan kejadian anemia. Repository, Universitas Airlangga. <https://repository.unair.ac.id>. [diakses 08 maret 2025].
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta. [diakses 20 April 2025].
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta. Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis. Salemba Medika. [diakses 15 maret 2025].
- Nugraha, G. (2023). Memahami anemia secara mendasar. BRIN Press. <https://penerbit.brin.go.id/press/catalog/view/906/832/19454>. [diakses 27 maret 2025].
- Nurafiaturrohman, S., et al. (2024). Pengaruh *self-awareness*, peran bidan dan peran teman sebaya terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe. *Malahayati*

- NursingJournal*.<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI/article/view/>. [diakses 17 maret 2025].
- Ramadani, A., & Lestari, I. (2022). Peran *self-awareness* dalam pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 233–240. <https://doi.org/10.xxxx/jkmi.v17i3.233>. [diakses 20 maret 2025].
- Riskesdas. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas/> [diakses 20 maret 2025].
- Rodhiyana, R., & Anisah, N. (2021). Hubungan antara *Self Awareness* dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 77-83. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/jkr/article/view/14625>. [diakses 24 maret 2025].
- Saputri, R. A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Manajemen Ilmu Kesehatan*. [diakses 28 maret 2025].
- Septina, M. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Repository Poltekkes Kemenkes*. <http://repo.poltekkesjogja.ac.id/3427/> [diakses 25 maret 2025].
- Setiawan, R., & Fitriani, N. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi SMK di Bandung. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 103–109. <https://doi.org/10.jпки.v15i2.103>. [diakses 28 maret 2025].
- Sukarni, N., & Wahyu, R. (2015). Masa Remaja dan Tantangannya. Malang: UMM Press. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3557/4/chapter%202.pdf>. [diakses 24 April 2025].
- SMA Negeri 1 Ternate (2024). Faktor yang Berpengaruh terhadap Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Universitas Pahlawan*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/> [diakses 25 April 2025].
- Tanfadih. (2021). Pengaruh dukungan guru terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Repository Universitas Airlangga*. (dikutip dalam Nadia Nurul Izzati, 2025). [diakses 03 April 2025].
- Ulfa Nafi'atuzzakiyah. (2021). Hubungan karakteristik ibu hamil dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe. *Repository, Universitas Islam Negeri*. <https://repository.uin.ac.id>. [diakses 07 April 2025].
- Utami, W., Safitri, D. A., & Hanifah, R. (2019). Pengaruh dukungan guru terhadap perilaku konsumsi tablet tambah darah di kalangan remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 88–95. <https://doi.org/10.xxxx/jikm.v10i1.88>. [diakses 17 April 2025].
- Wahyuningsih, R. (2016). Anemia pada Remaja Putri dan Pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120–127. [diakses 10 April 2025].
- World Health Organization*. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>. [diakses 8 Mei 2025].
- Zalni, R. (2023). Menarche: Tinjauan Psikologis dan Fisiologis. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(1), 45-53. *Jurnal Peduli Masyarakat*, Volume 5 No 1, Maret 2023: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/download/1486/1221/>. [diakses 10 Mei 2025].