

Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (Jumat TTD): Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Fe Di Sekolah

Lina Siti Nuryawati¹, Lia Natalia¹, Yeti Yuwansyah¹, Ayu Idaningsih¹

¹Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

Informasi Artikel	Abstrak
Dikirim: 12 Januari 2026 Revisi : 20 Maret 2026 Diterima : 27 Maret 2026 Publikasi online : 30 Juli 2026 Kata Kunci: Anemia, remaja putri, Tablet Tambah Darah, JUMAT TTD Correspondensi: Phone: (+62) 82127458672 E-mail: linasitinuryawati@lecturer.univypib.ac.id ©The Author(s) 2026 This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License	Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat berdampak terhadap pertumbuhan, prestasi belajar, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan di kemudian hari. Salah satu upaya pencegahan yang direkomendasikan pemerintah adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Namun, kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih tergolong rendah karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai manfaatnya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah melalui Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD) di SMAN 2 Majalengka. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan promotif dan preventif yang meliputi tahap persiapan, penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan kesehatan reproduksi, pelaksanaan pre-test dan post-test, implementasi Program JUMAT TTD melalui konsumsi Tablet Tambah Darah secara bersama-sama, serta monitoring dan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test, observasi kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, partisipasi peserta, umpan balik dari pihak sekolah, dan monitoring keberlanjutan program. Kegiatan diikuti oleh 50 remaja putri dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari pada pre-test 16% menjadi 82% pada post-test, Tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah selama kegiatan mencapai 90%, sedangkan partisipasi peserta berada pada kategori sangat baik. Pihak sekolah juga memberikan respons positif dan berkomitmen untuk melanjutkan Program JUMAT TTD melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Program ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, puskesmas, dan perguruan tinggi untuk mendukung terwujudnya generasi remaja putri yang sehat dan bebas anemia.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok penduduk yang berada pada rentang usia 10–19 tahun dan menjadi salah satu aset penting dalam pembangunan sumber daya manusia suatu bangsa. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan psikologis, kematangan organ reproduksi, serta peningkatan kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan periode usia lainnya. Oleh karena itu, status kesehatan dan status gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena akan memengaruhi kualitas kesehatan pada masa dewasa dan kehidupan reproduksi di masa mendatang. Salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjadi tantangan besar pada kelompok remaja, khususnya remaja putri, adalah anemia. Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi berkurang. Pada remaja putri, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi (Fe) atau yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi.

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia karena memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Kondisi ini disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, peningkatan volume darah, serta kehilangan darah akibat menstruasi yang terjadi setiap bulan. Selain itu, pola makan yang kurang sehat, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, diet yang tidak tepat, dan rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi semakin meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Anemia pada remaja putri sering kali tidak disadari karena gejalanya muncul secara perlahan. Beberapa tanda dan gejala yang sering ditemukan antara lain mudah lelah, lesu, lemah, pusing, sulit berkonsentrasi, mengantuk saat belajar, wajah pucat, serta menurunnya kemampuan fisik dan daya tahan tubuh. Meskipun terlihat sederhana, anemia dapat memberikan dampak yang luas terhadap kualitas hidup remaja. Dampak anemia tidak hanya memengaruhi kondisi kesehatan fisik, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan intelektual dan prestasi akademik. Remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki konsentrasi belajar yang rendah, kemampuan berpikir yang menurun, serta produktivitas yang kurang optimal. Dalam jangka

panjang, anemia dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dan menjadi hambatan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Dari perspektif kesehatan reproduksi, anemia pada remaja putri memiliki implikasi yang sangat penting. Remaja putri saat ini merupakan calon ibu di masa depan. Apabila anemia tidak ditangani sejak usia remaja, maka kondisi tersebut berpotensi berlanjut hingga masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai komplikasi, seperti abortus, perdarahan, persalinan prematur, infeksi, bayi berat lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan janin, hingga peningkatan risiko kematian ibu dan bayi. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi dan mendukung program percepatan penurunan angka kematian ibu.

Pencegahan anemia sejak remaja juga merupakan bagian dari upaya mempersiapkan generasi yang sehat, produktif, dan bebas stunting pada masa mendatang. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menetapkan berbagai program untuk menanggulangi anemia pada remaja putri, salah satunya melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat. Program ini direkomendasikan diberikan kepada remaja putri sebanyak satu tablet setiap minggu sepanjang tahun sebagai upaya meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh dan mencegah anemia. Pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri memiliki berbagai manfaat, antara lain:

1. Meningkatkan kadar hemoglobin.
2. Mencegah anemia defisiensi besi.
3. Meningkatkan konsentrasi belajar.
4. Meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Menyiapkan kesehatan reproduksi yang optimal.
6. Mengurangi risiko anemia pada masa kehamilan di kemudian hari

Meskipun program pemberian Tablet Tambah Darah telah berjalan selama beberapa tahun, pelaksanaannya masih menghadapi berbagai kendala. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah masih relatif rendah. Banyak remaja yang tidak mengonsumsi tablet secara rutin karena merasa tidak membutuhkan, kurang memahami manfaatnya, takut terhadap efek samping, lupa mengonsumsi, atau kurang

mendapatkan pengawasan dari lingkungan sekitar. Selain itu, masih terdapat anggapan yang keliru di masyarakat bahwa Tablet Tambah Darah hanya diperlukan oleh ibu hamil.

Kurangnya pemahaman mengenai manfaat konsumsi Tablet Tambah Darah pada masa remaja menyebabkan program pencegahan anemia belum mencapai hasil yang optimal. Sekolah merupakan lingkungan yang sangat strategis untuk pelaksanaan program pencegahan anemia karena sebagian besar remaja menghabiskan waktu belajar di sekolah. Melalui pendekatan berbasis sekolah, kegiatan edukasi kesehatan dan konsumsi Tablet Tambah Darah dapat dilakukan secara terstruktur, terjadwal, dan berkelanjutan. Sekolah juga memiliki sistem pengawasan yang memungkinkan pelaksanaan program menjadi lebih efektif.

Salah satu inovasi yang dapat dilakukan adalah pelaksanaan Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD). Program ini merupakan kegiatan konsumsi Tablet Tambah Darah secara bersama-sama setiap hari Jumat di lingkungan sekolah dengan pendampingan guru, petugas kesehatan, kader kesehatan sekolah, dan tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan secara kolektif diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah sekaligus membangun kebiasaan positif pada remaja putri. Selain kegiatan konsumsi Tablet Tambah Darah, program ini juga dilengkapi dengan edukasi kesehatan mengenai anemia, kesehatan reproduksi remaja, pola makan bergizi seimbang, serta pentingnya menjaga status gizi untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatannya. Program JUMAT TTD tidak hanya berfokus pada pemberian suplementasi zat besi, tetapi juga merupakan bentuk pemberdayaan remaja dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan diri.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, diharapkan angka kejadian anemia pada remaja putri dapat ditekan sehingga terbentuk generasi perempuan yang sehat, cerdas, produktif, serta siap menjadi ibu yang sehat di masa mendatang. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa edukasi kesehatan dan implementasi Program

Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD) sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di sekolah.

METODE

Bentuk Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi kesehatan dan implementasi Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD) pada remaja putri di sekolah. Kegiatan dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah.

Lokasi Kegiatan dilaksanakan di: SMAN 2 Majalengka **Waktu Pelaksanaan:** 8 Mei 2026.

Sasaran kegiatan adalah: Remaja putri kelas VII–IX atau X–XII dengan Jumlah peserta: 40–50 orang

Kriteria Peserta Inklusi

1. Remaja putri aktif bersekolah.
2. Bersedia mengikuti kegiatan.
3. Mengisi informed consent.

Kriteria Eksklusi:

1. Tidak hadir saat pelaksanaan.
2. Tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan

A. Tahap Persiapan Kegiatan persiapan meliputi:

1. Survei lokasi
2. Perizinan sekolah
3. Koordinasi dengan pihak sekolah.
4. Penyusunan materi.
5. Penyusunan instrumen pre-post test.
6. Penyediaan Tablet Tambah Darah.
7. Persiapan media edukasi.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Registrasi Peserta Peserta melakukan registrasi dan pengisian daftar hadir.
2. Pre-Test Peserta mengisi kuesioner pengetahuan tentang anemia dan Tablet Tambah Darah.
3. Penyuluhan Kesehatan Materi yang diberikan:
 - a. Pengertian anemia
 - b. Penyebab anemia
 - c. Dampak anemia
 - d. Pencegahan anemia
 - e. Pentingnya Tablet Tambah Darah
 - f. Kesehatan reproduksi remaja
4. Diskusi dan Tanya Jawab Peserta diberi kesempatan bertanya mengenai kesehatan reproduksi dan anemia.
5. Implementasi Program JUMAT TTD Peserta mengonsumsi Tablet Tambah

Darah secara bersama-sama dengan pendampingan guru dan tim PKM.

6. Post-Test Peserta mengisi kuesioner evaluasi setelah penyuluhan.

C. Tahap Evaluasi Evaluasi dilakukan dengan: Evaluasi Struktur

- a. Kehadiran peserta $\geq 80\%$
- b. Ketersediaan sarana dan prasarana Evaluasi Proses
- c. Keaktifan peserta
- d. Kelancaran kegiatan Evaluasi Hasil
- e. Peningkatan skor pre-post test
- f. Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah

Rencana Evaluasi Keberhasilan Program
Keberhasilan program diukur melalui:

1. Perbandingan nilai pre-test dan post-test.
2. Observasi kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah.
3. Evaluasi partisipasi peserta.
4. Umpan balik dari pihak sekolah.
5. Monitoring keberlanjutan program JUMAT TTD di sekolah.

Dengan metode yang sistematis dan melibatkan sekolah sebagai mitra utama, Program JUMAT TTD diharapkan mampu menjadi model intervensi kesehatan reproduksi remaja yang efektif dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri.

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul **"Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD): Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri melalui Konsumsi Tablet Fe di Sekolah"** telah dilaksanakan di SMAN 2 Majalengka dengan sasaran remaja putri. Kegiatan meliputi penyuluhan tentang anemia, edukasi manfaat Tablet Tambah Darah (TTD), tata cara konsumsi Tablet Fe yang benar, pencegahan efek samping, serta pelaksanaan minum Tablet Tambah Darah secara bersama sebagai bentuk pembiasaan.

Evaluasi kegiatan dilakukan berdasarkan kehadiran peserta, ketercapaian tujuan, ketercapaian materi, serta kemampuan peserta dalam memahami materi yang diberikan.

Pelaksanaan kegiatan mengacu pada tahapan yang telah direncanakan dalam proposal, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan beberapa minggu

sebelum kegiatan. Tim pengabdian melakukan survei lokasi, koordinasi dengan kepala sekolah, guru UKS, dan wali kelas mengenai teknis pelaksanaan Program JUMAT TTD. Selanjutnya tim menyusun materi penyuluhan, instrumen pre-test dan post-test, media edukasi berupa leaflet dan presentasi, serta menyiapkan Tablet Tambah Darah (TTD) yang akan digunakan pada kegiatan. Seluruh kebutuhan administrasi dan sarana pendukung telah dipersiapkan sehingga kegiatan dapat berlangsung sesuai jadwal.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Registrasi Peserta

Peserta melakukan registrasi dan mengisi daftar hadir sebelum kegiatan dimulai. Seluruh peserta yang telah diundang hadir mengikuti kegiatan sehingga tingkat kehadiran mencapai **100%**. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan adanya dukungan dari pihak sekolah terhadap pelaksanaan Program JUMAT TTD.

2. Pre-Test

Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta mengerjakan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, serta cara konsumsi Tablet Fe yang benar.

Tabel 1 Distribusi frekuensi pengetahuan remaja

tentang anemia sebelum dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	16	32,0
Cukup	25	50,0
Baik	9	18,0
Jumlah	50	100,0

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai anemia dan pencegahannya. Beberapa peserta masih menganggap bahwa Tablet Tambah Darah hanya diperuntukkan bagi ibu hamil serta belum memahami hubungan anemia dengan kesehatan reproduksi dan prestasi belajar. Proses Pretest disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pretest

3. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan media presentasi. Materi yang disampaikan meliputi:

- pengertian anemia;
- penyebab dan faktor risiko anemia pada remaja putri;
- tanda dan gejala anemia;
- dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi;
- upaya pencegahan anemia melalui gizi seimbang;
- manfaat Tablet Tambah Darah;
- cara konsumsi Tablet Fe yang benar;
- mitos dan fakta mengenai Tablet Tambah Darah.

Selama penyuluhan, peserta tampak antusias mengikuti materi dan aktif mengajukan pertanyaan mengenai efek samping Tablet Tambah Darah, waktu terbaik mengonsumsinya, serta makanan yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Proses Penyuluhan disajikan pada Gambar 2



Gambar 2 : Penyuluhan

4. Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi diskusi berlangsung secara interaktif. Peserta menyampaikan berbagai pengalaman terkait konsumsi Tablet Tambah Darah di sekolah, seperti rasa mual setelah mengonsumsi tablet, lupa minum tablet, serta kurang memahami manfaatnya. Tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai cara mengurangi efek samping, pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin, serta strategi agar peserta tidak lupa mengonsumsi tablet setiap minggu.

5. Implementasi Program JUMAT TTD

Sebagai inti kegiatan, seluruh peserta melaksanakan Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD) dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara bersama-sama di bawah pendampingan guru dan tim pengabdian. Pelaksanaan konsumsi bersama ini bertujuan membentuk kebiasaan positif serta meningkatkan kepatuhan peserta dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran pemerintah.

Selain itu, tim memberikan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C setelah minum Tablet Tambah Darah serta menghindari konsumsi teh atau kopi secara bersamaan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Proses Implementasi disajikan pada Gambar 3



Gambar 3. Implementasi tablet FE

6. Post-Test

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta kembali mengerjakan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, serta cara konsumsi Tablet Fe yang benar. Sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik dibandingkan sebelum penyuluhan.

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	2	4,0
Cukup	7	14,0
Baik	41	82,0
Jumlah	50	100,0

C. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui evaluasi struktur, proses, dan hasil.

1. Evaluasi Struktur

Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Kehadiran peserta mencapai **100%**, ruang kegiatan memadai, media edukasi tersedia dengan baik, serta seluruh perlengkapan penyuluhan dapat digunakan secara optimal. Dukungan dari pihak sekolah sangat membantu kelancaran kegiatan.

2. Evaluasi Proses

Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan dari narasumber, serta keterlibatan dalam pelaksanaan Program JUMAT TTD. Penyampaian materi menggunakan media presentasi, leaflet, dan demonstrasi terbukti mampu meningkatkan perhatian peserta.

3. Evaluasi Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan hasil yang baik.

a. Keberhasilan Target Jumlah Peserta

Target jumlah peserta tercapai dengan sangat baik. Seluruh peserta yang diundang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai sehingga tingkat kehadiran mencapai **100%**.

b. Ketercapaian Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan tercapai dengan baik. Sekitar **85%** peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, serta pentingnya konsumsi Tablet Fe secara rutin sebagai upaya pencegahan

anemia.

c. Ketercapaian Target Materi

Seluruh materi yang telah direncanakan dalam proposal dapat disampaikan secara lengkap. Ketercapaian materi diperkirakan mencapai **90%**, meskipun waktu pelaksanaan relatif terbatas.

d. Kemampuan Peserta Menguasai Materi

Kemampuan peserta dalam memahami materi berada pada kategori **baik**. Sekitar **80%** peserta mampu menjelaskan kembali pengertian anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, serta cara konsumsi Tablet Fe yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

PEMBAHASAN

Program JUMAT TTD memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan pencegahannya. Edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik langsung konsumsi Tablet Tambah Darah mampu meningkatkan pemahaman peserta sekaligus membangun kebiasaan positif dalam mengonsumsi Tablet Fe secara rutin.

Pelaksanaan minum Tablet Tambah Darah secara bersama-sama di sekolah juga meningkatkan motivasi peserta karena adanya dukungan dari teman sebaya, guru, dan tim pengabdian. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah serta mendukung keberlanjutan program kesehatan sekolah. Selain meningkatnya pengetahuan, kegiatan ini menghasilkan komitmen dari pihak sekolah untuk mendukung pelaksanaan Program JUMAT TTD secara rutin melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Keberlanjutan program diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah, menurunkan risiko anemia pada remaja putri, serta mendukung terciptanya generasi yang sehat, produktif, dan siap menghadapi masa reproduksi yang sehat.

KESIMPULAN

Program Jumat Minum Tablet Tambah Darah (JUMAT TTD) merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta

kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan anemia. Pelaksanaan kegiatan di SMAN 2 Majalengka menunjukkan hasil yang positif, ditandai dengan meningkatnya pengetahuan peserta dari 18% kategori baik pada saat pre-test menjadi 82% pada post-test. Selain itu, tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah selama kegiatan mencapai 90% dengan partisipasi peserta yang sangat baik. Keberhasilan program tidak hanya ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan dan kepatuhan peserta, tetapi juga oleh tingginya antusiasme peserta selama kegiatan serta adanya komitmen pihak sekolah untuk melanjutkan Program JUMAT TTD secara rutin melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi mampu menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja putri.

REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2020). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. ([Keslan Kemenkes](#))
- Astuti, E. R. (2023). Literatur review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan kesehatan remaja*. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Fatmawati, T. Y., & Jeki, A. G. (2024). Pentingnya tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(2). ([Jurnal Abdimas Kesehatan](#))
- Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, J. T. (2021). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. ([Keslan Kemenkes](#))
- Hutapea, M., & Siagian, N. (2024). Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri mengenai pemberian tablet tambah darah sebagai tindakan pencegahan stunting. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 475–482. ([Jurnal ID](#))
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Buku panduan fasilitator aksi bergizi: Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19 bagi tenaga kesehatan*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. ([Repository Kementrian Kesehatan](#))
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku saku hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Cegah anemia, raih masa remaja yang sehat*. ([Keslan Kemenkes](#))
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404–409. ([Keslan Kemenkes](#))
- Risva, T. C., Suyatno, S., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 243–250. ([Keslan Kemenkes](#))
- Sartika, D. E., Anggreny, A., Sani, A., et al. (2020). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Wahyuningsih, A., & Uswatun, A. (2019). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganyar. *Involusi: Jurnal*

Ilmu Kebidanan, 9(1), 1–12. ([Keslan Kemenkes](#))

World Health Organization. (2024). *Guideline on haemoglobin cut-offs to define anaemia in individuals and populations*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2024). *Anaemia*. Geneva: World Health Organization.