

---

**ANALISIS GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM UPAYA  
PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KONSUMSI TABLET TAMBAH  
DARAH DI SMK MUHAMMADIYAH 1 RANGKASBITUNG**

**Yulica Aridawarni\***  
**Neng Yara\*\***

\*\*\*Prodi D3 Kebidanan Universitas La Tansa Mashiro

---

Article Info	Abstract
<p><b><i>Keywords: adolescent girls, iron supplement tablets, stunting prevention, health behavior</i></b></p>	<p>The purpose of this study was to determine the description of adolescent girls' behavior in preventing stunting through the consumption of iron supplement tablets (TTD), to identify obstacles and motivations in consuming TTD, and to analyze the role of family, peers, school, and health workers in supporting TTD consumption at SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung. This research used a descriptive method with a purposive sampling technique involving 13 adolescent girls aged 15–18 years. Data were collected through interviews and analyzed using univariate analysis. The results showed that most adolescent girls (<b>76.9%</b>) regularly consumed TTD, although some were still irregular. The main obstacles included the unpleasant taste of the tablets (<b>61%</b>) and lack of information (<b>38%</b>). The level of motivation was quite high, as participants wanted to prevent anemia and stunting, supported by families, teachers, peers, and health workers. In conclusion, the behavior of adolescent girls in consuming TTD was generally good but still needs improvement through education and continuous support</p>

---

from the surrounding environment so that it becomes a sustainable habit. Adolescent girls, iron supplement tablets, stunting prevention, health behavior.

Untuk mengetahui Gambaran perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan stunting melalui konsumsi tablet tambah darah, mengidentifikasi hambatan dan motivasi dalam konsumsi TTD, serta peran lingkungan keluarga, teman sebaya, sekolah, tenaga Kesehatan dalam konsumsi tablet tambah darah di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung. Metode penelitian deskriptif dengan teknik purposive sampling terhadap 13 remaja putri berusia 15-18 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri (76,9%) rutin mengonsumsi TTD, namun masih ada yang tidak teratur. Hambatan yang dirasakan antara lain rasa tablet yang tidak disukai (61%) dan kurangnya informasi (38%). Motivasi remaja cukup tinggi karena ingin mencegah anemia dan stunting, serta mendapat dukungan dari keluarga, guru, teman sebaya, dan tenaga kesehatan. Kesimpulannya, perilaku konsumsi TTD pada remaja putri sudah cukup baik, namun perlu ditingkatkan melalui edukasi dan dukungan dari lingkungan sekitar agar menjadi kebiasaan yang berkelanjutan. Remaja putri, tablet tambah darah, pencegahan stunting, perilaku kesehatan

---

**Corresponding Author:**  
**yulica.aridawarni7@gmail.com**  
**nayay4793@gmail.com**

## **Pendahuluan**

Salah satu kelompok yang rentan terhadap stunting adalah remaja putri terutama mereka yang berada dalam usia reproduktif. Remaja putri yang mengalami kekurangan gizi, khususnya zat besi, berisiko tinggi mengalami anemia, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dan kesehatan janin di masa depan. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan komplikasi selama kehamilan termasuk risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan stunting, oleh karena itu pencegahan stunting harus dimulai sejak dini dengan perhatian khusus pada kesehatan gizi remaja putri (Neherta et al., 2021; Syafei et al., 2024).

Dampak jangka pendek pada stunting meliputi terganggunya beberapa perkembangan fisik dan mental, kecerdasan yang menurun, hingga masalah metabolisme. Sedangkan dampak stunting jangka panjang berupa menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya daya tahan tubuh, sehingga tubuh rentan

terserang penyakit (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Solusi pencegahan stunting sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Pencegahan stunting pada dasarnya dapat dimulai sejak masa remaja. Dimulai dari kesadaran remaja putri akan akibat stunting, ciri-ciri stunting, serta cara pencegahannya melalui pola konsumsi yang baik. Pencegahan stunting yang baik juga dilakukan dengan mencegah anemia pada calon ibu sejak masa remaja (Adhyka et al., 2023).

Tablet tambah darah merupakan salah satu intervensi yang direkomendasikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk mencegah anemia dan stunting. Tablet tambah darah mengandung zat besi dan asam folat yang penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang sehat. Konsumsi tablet tambah darah secara rutin diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja putri dan mencegah terjadinya anemia, sehingga dapat berkontribusi

pada pencegahan stunting di generasi mendatang (WHO, 2016; Kementerian Kesehatan RI, 2020; UNICEF, 2021).

Namun, meskipun tablet tambah darah telah tersedia dan direkomendasikan tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsinya masih rendah, menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang tidak menyadari pentingnya tablet tambah darah dalam pencegahan anemia dan stunting. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi tablet tambah darah antara lain kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet tambah darah, stigma sosial, efek samping yang dirasakan serta dukungan dari keluarga, kesehatan reproduksi remaja, rendahnya pengetahuan orang tua tentang stunting, pernikahan dini, rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, faktor-faktor penyebab ini bisa saling berkaitan satu dan lainnya (Kasjono & Suryani, 2020). Kualitas suatu remaja merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan angka kejadian stunting. Kurangnya penyampaian informasi yang benar

tentang mempersiapkan pencegahan stunting sejak dini pada remaja terutama tentang persiapan masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) juga dapat meningkatkan risiko melahirkan anak dengan gangguan pertumbuhan hingga terjadinya stunting. Hal ini menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih mendalam tentang perilaku remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah, dengan pengetahuan orang tua yang baik tentang nutrisi dan akibatnya akan mendorong remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah.

#### Metode Penelitian

Jenis dan pendekatan ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku remaja putri dalam mengonsumsi

tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya pencegahan stunting.

#### Populasi dan Sampel

Populasi Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik pemilihan informan secara purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang duduk di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung Tahun 2025 dan telah menerima program tablet tambah darah (TTD). Berjumlah 19 orang

Sampel Sampel dari penelitian ini terdiri dari remaja putri berusia 15-18 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu aktif sekolah, mengetahui program TTD, dan bersedia menjadi informan dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel non-random di mana peneliti memilih subjek dengan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, agar mampu menjawab permasalahan yang dikaji.

Kriteria pengambilan sampel

#### a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan syarat yang ditentukan oleh peneliti untuk menetapkan responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria ini bertujuan agar data yang diperoleh relevan dan mewakili populasi yang diteliti.

1. Remaja putri kelas X dan XI yang tinggal di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung Tahun 2025
2. Berusia 15 -18 tahun
3. Bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

#### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ketentuan khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari kelompok penelitian, karena adanya kondisi tertentu yang dapat mempengaruhi validitas data.

1. Responden yang sedang mengalami gangguan kesehatan saat sedang pengumpulan data

2. Tidak bersedia memberikan informasi terbuka
3. Menolak atau tidak memberikan persetujuan wawancara

#### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung pada tahun 2025. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena sekolah ini merupakan institusi pendidikan yang menjalankan program pemberian tablet tambah darah secara rutin kepada remaja.

#### **Alat ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian**

Instrumen penelitian dalam penelitian adalah peneliti sendiri, untuk mendukung pengumpulan data, penelitian menggunakan panduan wawancara. Alat bantu : perekam suara, buku catatan.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan, dengan menggunakan metode berikut :

##### **a. wawancara**

merupakan teknik utama dalam penelitian ini. Penelitian melakukan wawancara secara langsung kepada remaja putri untuk menggali

informasi terkait perilaku konsumsi tablet tambah darah, motivasi, hambatan, serta dukungan sosial yang mempengaruhi perilaku tersebut.

**Alat bantu :** panduan wawancara

**Bentuk pertanyaan:** semi-terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti mengeksplorasi jawaban lebih.

#### **Analisis Data**

##### **1. Analisis univariate**

Analisis univariate adalah analisis yang dilakukan untuk satu variabel atau per variabel. Catatan : dalam pengertian tertentu analisis deskriptif menjadi sama dengan analisis univariate (hidayat, 2012). Pada penelitian ini yang akan diteliti adalah perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan stunting melalui konsumsi tablet tambah darah. Analisis data yang telah dikumpulkan secara kualitatif dianalisis secara univariate dengan sebaran/ distribusi frekuensi

$$\text{Persentase} = \left( \frac{f}{n} \right) \times 100\%$$

## Hasil Penelitian

**Tabel 4.1** Gambaran remaja putri berdasarkan perilaku konsumsi tablet tambah darah di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung Tahun 2025

No	Kategori	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1.	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Rutin minum sesuai anjuran (1 tablet /mingu/menstruasi)	10	76,9 %
		Tidak rutin	3	23%
		<b>TOTAL</b>	13	100%
3.	Cara konsumsi Tablet Tambah Darah	Cara konsumsi TTD langsung diminum di sekolah	12	92%
		Cara konsumsi TTD di bawa pulang	1	7,6 %
		<b>TOTAL</b>	13	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1, hampir seluruhnya remaja putri (76,9%) rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, sebagian kecil (23%) responden tidak rutin. hampir seluruhnya (92%) responden mengonsumsi langsung di sekolah dan sebagian kecil (7,6%) responden mengonsumsi dibawa pulang.

**Tabel 4.2** Gambaran Remaja Putri Berdasarkan hambatan dalam konsumsi TTD di SMK muhmmadiyah 1 rangkasbitung Tahun 2025

NO	Kategori	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1.	Kendala dalam konsumsi TTD	Ya	0	0%
		Tidak	13	100%
		<b>TOTAL</b>	13	100%
2.	Efek samping	Mual	0	0%
		Tidak mual	13	100%
		<b>TOTAL</b>	13	100%
3.	Tidak suka rasa atau bau tablet	Ya	8	61,5 %
		Tidak	5	38,5%
4.	Kurang informasi TTD	Iya jelas	8	61,5 %
		Tidak Jelas	5	38,5 %
		<b>TOTAL</b>	13	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan seluruhnya dari responden tidak ada kendala dalam konsumsi TTD(100%) dan seluruhnya dari responden tidak ada efek samping konsumsi TTD(100%) dan sebagian besar dari responden tidak suka rasa atau bau tablet (61,5 %) dan hampir setengah dari responden kurang informasi TTD (38,5 %)

**Tabel 4.3** Gambaran remaja putri Berdasarkan Motivasi dalam konsumsi TTD melalui jawaban siswa di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung Tahun 2025

No	kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Untuk meningkatkan Jumlah Darah	2	15%
2.	Melancarkan menstruasi	2	15%
3.	Agar terhindar dari stunting	4	30,7%
4.	Agar Terhindar dari Anemia	4	30,7%
5	Mencegah Darah Rendah	1	7,6%
<b>TOTAL</b>		13	100%

Berdasarkan tabel 4.3 sebagian kecil (15%) responden untuk meningkatkan jumlah darah dan sebagian kecil (15 %) responden melancarkan menstruasi, hampir setengah (30,7%) responden agar terhindar dari stunting dan hampir setengah (30,7%) responden agar terhindar dari anemia, dan sebagian kecil (7,6%) mencegah darah rendah.

**Tabel 4.4** Gambaran remaja putri Berdasarkan Peran lingkungan keluarga dalam konsumsi TTD melalui jawaban siswa di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung Tahun 2025

No	Peran keluarga	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1	Dukungan keluarga	Menyuruh untuk konsumsi TTD	2	15%
		Sangat mendukung	1	7,6%
		Sering mengingatkan	3	15%
		Menyetujui karena penting untuk kesehatan	1	7,6%
		Biasa saja	2	15%
		Baik	3	23%
		Tidak ada	1	7,6 %
		<b>TOTAL</b>	13	100 %
2.	Mengingatkan untuk konsumsi	Jarang	6	46,2%
		Iya pernah	6	46,2%
		Tidak pernah	1	7,6%
		<b>TOTAL</b>	13	100%

Berdasarkan tabel 4.4 sebagian kecil (15%) responden menyuruh konsumsi TTD dan sebagian kecil (7,6%) responden sangat mendukung,sebagian kecil (15%) responden sering mengingatkan dan sebagian kecil (7,6 %) menyetujui karena penting untuk kesehatan dan sebagian kecil(15%) responden biasa saja,sebagian kecil (23%) responden baik,hampir setengah (46,2%) jarang dan hampir setengah (46,2%) iya pernah dan sebagian kecil (7,6%) tidak pernah

**Tabel 4.5** Gambaran remaja putri berdasarkan peran sekolah dan guru dalam konsumsi TTD melalui jawaban siswa di SMK muhammadiyah 1 rangkasbitung Tahun 2025

No	Peran guru	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1	Membicarakan pentingnya Tablet Tambah Darah	Iya pernah	12	92%
		Tidak pernah	1	7,6%
<b>TOTAL</b>			13	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 hampir seluruhnya dari responden Guru pernah membicarakan pentingnya konsumsi TTD(92%) dan sebagian kecil (7,6%) responden tidak pernah

**Tabel 4.6** Gambaran remaja putri berdasarkan peran teman sebaya dalam konsumsi TTD melalui jawaban siswa di SMK muhammadiyah 1 rangkasbitung

No	Peran teman sebaya	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1.	Pengaruh teman sebaya dalam konsumsi TTD	Ada pengaruh	10	76,9%
		Tidak ada pengaruh	3	23%
		<b>TOTAL</b>	13	100%
2.	Teman yang enggan minum TTD sehingga mempengaruhi anda	Iya ada	3	23%
		Tidak ada	10	76,9%
		<b>TOTAL</b>	13	100 %

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hampir seluruh dari responden Pengaruh teman sebaya dalam konsumsi TTD (76,9 %),sebagian kecil (23%) responden tidak ada pengaruh, dan sebagian kecil (23 %)Teman yang enggan minum TTD sehingga mempengaruhi anda dan hampir seluruhnya (76,9%) responden tidak ada

**Tabel 4.7** Gambaran remaja putri berdasarkan peran tenaga kesehatan dalam konsumsi TTD melalui jawaban siswa di SMK muhammadiyah 1 rangkasbitung

No	Peran tenaga kesehatan	Indikator	frekuensi	Presentasi %
1.	Pengalaman dengan tenaga kesehatan saat pemberian TTD	Iya Ada	1	7,6%
		Memotivasi	4	30,7%
		Sangat senang	4	30,7%
		Menyuruh mengonsumsi TTD	2	15 %
		Biasa saja	1	7,6 %
<b>TOTAL</b>			12	92%
2.	Memantau kepatuhan	Iya Memantau kepatuhan	8	61,5%
		Tidak memantau	1	7,6%
		<b>TOTAL</b>	9	69%

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan sebagian kecil ada pengalaman kamu dengan tenaga kesehatan saat pembagian TTD(7,6%) dan hampir setengah (30,7%) responden memotivasi, dan hampir setengah (30%) responden sangat senang, dan sebagian kecil (15%) responden menyuruh mengonsumsi TTD, dan sebagian besar dari responden Memantau kepatuhan (61,5%).sebagian kecil dari responden tidak memantau (7,6%)

### Pembahasan

Hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri (76,9%) rutin mengonsumsi TTD sesuai anjuran, meskipun masih ada 23% yang tidak rutin,. Seluruh responden menyatakan bahwa TTD diminum langsung saat dibagikan di sekolah.Hal ini menggambarkan bahwa perilaku konsumsi TTD merupakan bentuk tindakan preventif terhadap anemia dan

stunting (khairunnisa,2020).menurut teori perilaku kesehatan,tindakan seseorang dipengaruhi oleh sikap,dan kebiasaan yang terbentuk melalui pengalaman dan lingkungan sosial.Remaja yang memiliki pemahaman baik tentang manfaat TTD cenderung memiliki sikap positif dan kesediaan untuk melaksanakan perilaku tersebut secara teratur (yuliasari et al.,2021).Namun,masih ada sebagian remaja yang tidak rutin,menunjukkan

bahwa pembentukan perilaku sehat memerlukan konsistensi penguatan dari faktor luar seperti keluarga, guru, dan tenaga kesehatan.

Menurut peneliti sekarang, meskipun sebagian besar remaja sudah memiliki perilaku konsumsi yang cukup baik, kepatuhan masih perlu ditingkatkan. Hal ini mengindikasikan perlunya pengawasan berkelanjutan dari sekolah dan keluarga agar perilaku konsumsi TTD tidak hanya dilakukan saat ada kegiatan minum bersama, tetapi juga menjadi kebiasaan yang mandiri

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami hambatan dalam konsumsi TTD. Hambatan yang dirasakan antara lain tidak menyukai rasa atau bau tablet (61,5%) serta kurangnya informasi mengenai TTD (38,5%). Faktor ini sering kali menurunkan minat remaja untuk mengonsumsi tablet secara rutin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri & Ariani (2019) yang menemukan bahwa persepsi negatif, rasa bosan, dan efek samping seperti mual atau konstipasi menjadi alasan utama remaja enggan mengonsumsi TTD.

Peneliti berpendapat bahwa hambatan bukan hanya berasal dari faktor individu, tetapi juga dari eksternal, seperti ketidakteraturan distribusi TTD dan kurangnya pendekatan edukatif yang berkesinambungan dari sekolah maupun tenaga kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan komunikasi yang lebih menarik serta penyediaan informasi yang benar untuk mengurangi persepsi negatif remaja terhadap TTD.

Table 4.3 Motivasi responden dalam penelitian ini tergolong tinggi, di mana seluruh responden menyatakan ingin sehat dan terhindar dari stunting, serta termotivasi karena anjuran guru atau tenaga kesehatan. Sebagian besar juga mendapatkan dukungan keluarga (92%). Temuan ini mendukung penelitian Sari dkk. (2023) yang menyebutkan bahwa motivasi dari dalam diri dan dari luar berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD.

Namun, berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa tingginya motivasi tidak selalu berbanding lurus dengan kepatuhan, karena sebagian remaja masih lupa atau tidak rutin minum. Dengan demikian, peneliti

menilai bahwa motivasi perlu diperkuat melalui dukungan lingkungan, baik keluarga maupun sekolah, agar remaja tidak hanya memiliki niat, tetapi juga disiplin dalam melaksanakan perilaku konsumsi TTD. Lingkungan memiliki peranan penting dalam mendukung perilaku remaja putri dalam konsumsi TTD.

**Keluarga:** sebagian besar responden (76,9%) mendapat dukungan dari keluarga, Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziah dkk. (2022) serta Lestari & Nuraini (2018) yang menyebutkan bahwa dukungan orang tua dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD.

**Sekolah dan Guru:** seluruh responden menyatakan mendapatkan edukasi dan pengingat dari guru terkait pentingnya TTD. Hasil ini mendukung penelitian Nurhayati & Fadli (2020) yang menemukan bahwa sekolah berperan strategis dalam promosi kesehatan remaja melalui program UKS.

**Teman Sebaya:** hampir seluruh responden (92%) menyatakan teman sebaya memberi dukungan dan saling mengingatkan untuk mengonsumsi

TTD, meskipun masih ada 23% yang mengaku dipengaruhi teman yang enggan minum. Hasil ini konsisten dengan penelitian Wahyuni & Syafitri (2021) serta Yuliani dkk. (2023) yang menyatakan dalam kelompok memiliki pengaruh besar terhadap perilaku kesehatan remaja. Remaja menghabiskan waktu bersama kelompok teman.

**Tenaga kesehatan :** menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri merasa tenaga kesehatan berperan aktif dalam pemberian dan pemantauan konsumsi TTD, terutama dengan memberi motivasi (30,7%) dan memantau kepatuhan (61,5%). Namun, masih ada sebagian kecil yang belum merasakan pengalaman langsung dengan tenaga kesehatan.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan stunting melalui konsumsi tablet tambah darah (TTD) di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung, dapat disimpulkan bahwa:

Perilaku konsumsi TTD sebagian besar remaja sudah baik (76,9%) rutin minum sesuai anjuran, namun masih ada remaja yang tidak rutin Hal ini menunjukkan adanya kesadaran dan sikap positif terhadap pentingnya pencegahan anemia dan stunting sejak masa remaja.

Hambatan konsumsi TTD yang dirasakan meliputi rasa dan bau tablet yang kurang disukai (61,5%) serta kurangnya informasi (38,5%). Hambatan ini dapat memengaruhi kedisiplinan remaja dalam mengonsumsi TTD.

Motivasi remaja dalam konsumsi TTD tergolong tinggi, ditunjukkan oleh keinginan untuk sehat, terhindar dari stunting, serta adanya dukungan dari keluarga, guru, dan tenaga kesehatan. Namun, motivasi ini masih perlu diperkuat agar benar-benar terwujud dalam perilaku rutin.

Peran lingkungan (keluarga, sekolah, teman sebaya, dan tenaga kesehatan) terbukti sangat berpengaruh dalam mendukung perilaku konsumsi TTD. Dukungan ini menjadi faktor protektif, tetapi perlu ditingkatkan secara

berkelanjutan agar kebiasaan minum TTD tidak hanya bersifat sementara saat ada program sekolah.

Secara umum, perilaku remaja putri dalam konsumsi TTD di SMK Muhammadiyah 1 Rangkasbitung sudah menunjukkan tren positif, namun belum sepenuhnya optimal. Upaya edukasi, motivasi, dan dukungan lingkungan Hal ini penting sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan anemia dan stunting sejak masa remaja guna melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas.

## **Saran**

### **1. Bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian kualitatif dibidang kesehatan remaja, khususnya terkait perilaku pencegahan stunting melalui konsumsi tablet tambah darah.

### **2. Bagi Petugas UKS SMK**

Muhammadiyah 1 Rangkasbitung memberikan gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri sehingga sekolah

- dapat merancang program edukasi dan monitoring yang lebih efektif
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Menjadi sumber data dan referensi untuk penelitian lanjutan terkait perilaku remaja putri dalam pencegahan stunting dan intervensi konsumsi TTD dilingkungan sekolah.
  4. Bagi Universitas La Tansa Mashiro  
Sebagai bahan referensi akademik dalam pengembangan ilmu kebidanan, kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan perilaku remaja putri dalam pencegahan stunting melalui konsumsi tablet tambah darah (TTD).

#### **Daftar pustaka**

- Adhyka, A., dkk. (2023). Pencegahan Stunting Sejak Masa Remaja. *Jurnal Gizi*
- Amalia, R., & Prasetyo, A. (2020). Sikap dan Perilaku Remaja Putri dalam Konsumsi tablet tambah darah
- Anggraini, S., & Andriani, Y. (2020). Health Belief Model dalam Perilaku Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(2), 75-83.
- Astuti, N., & Utami, R. (2018). Pengetahuan Remaja Putri tentang Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 110-118
- Astuti, S., dkk. (2021). Pengaruh Lingkungan terhadap Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(3), 215-222.
- Fauziah, I., dkk. (2022). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 34-40.
- Handayani, S., dkk. (2020). Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik pada Remaja dalam Konsumsi TTD. *Jurnal*

- Psikologi Kesehatan, 7(1), 23-30.
- Hasanah, A., dkk. (2022). Media Sosial dan Perilaku Kesehatan Remaja. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kasjono, H., & Suryani, N. (2020). Faktor Penyebab Perilaku Remaja dalam Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta:
- Kemenkes RI. (2022). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan, 15(2), 45-52.
- Khairunnisa, F. (2020). Dampak Ketidakteraturan Konsumsi Tablet Tambah Darah Konsumsi TTD. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(3), 250-258.
- Larasati, A., & Prasetyo, B. (2016). Strategi Meningkatkan Motivasi Remaja dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 11(2), 88-97.
- Lestari, D., & Nuraini, T. (2018). Dukungan Keluarga terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja. Jurnal Kesehatan, 9(1), 56-62.
- Maulida, S., dkk. (2020). Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dan TTD.
- Nurhayati, S., & Fadli, R. (2020). Peran Sekolah dalam Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 12(3), 200-207.
- Nurjannah, L., dkk. (2021). Sumber dan Kebutuhan Zat Besi pada Remaja Putri. pada Remaja. Jurnal Kebidanan, 7(2), 89-96. Pencegahan Stunting.

- Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(1), 20-28.
- Permatasari, D., dkk. (2018). Manfaat Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri.
- Purnamasari, E., & Hidayati, A. (2019). Peran Orang Tua dalam Kepatuhan Remaja Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 50-58.
- Putri, M., & Ariani, S. (2019). Hambatan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 132-140.
- Raptauli, N. (2012). Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri. Jakarta: EGC Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan*, 13(2), 180-190.
- Rusdi, H., dkk. (2020). Kehilangan Zat Besi saat Menstruasi pada Remaja Putri.
- Sari, D., dkk. (2023). Motivasi Remaja Putri dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 12-20.
- Wahyuni, L., & Syafitri, D. (2021). Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Kesehatan.
- Widyastuti, R., & Kusuma, H. (2022). Pengetahuan Remaja tentang Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210-218.
- Yuliani, D., dkk. (2023). Peer Group sebagai Media Peningkatan Kepatuhan Konsumsi TTD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 30-38.
- Yuliasari, I., dkk. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Kebidanan dan*

Kesehatan, 12(2), 98-107.

Yunitasari, E., dkk. (2021). Peran Petugas Kesehatan dalam Peningkatan Kepatuhan konsumsi TTD.