



ORIGINAL RESEARCH

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN JAMIYYATUL QURRO'

Emy Kurniawati¹, Asti Hardiyanti², Hana Rosiana Ulfah³, Ilma Widiya Sari⁴
Bambang Sudono Dwi Saputro⁵

^{1, 3, 4, 5} Program Sarjana Keperawatan, STIKES Estu Utomo, Indonesia

² Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan, STIKES Estu Utomo, Indonesia

Article Info

Article History:

Received: 17 Juli 2025

Accepted: 11 Agustus 2025

Online: 19 Agustus 2025

Keywords:

Tingkat Pengetahuan, Remaja Putri, Tablet Tambah Darah; *Level Of Knowledge, Young Women, Blood Supplement Tablets*

Coresponding Author:

Emy Kurniawati

Email:

emy@stikeseub.ac.id

Abstract

Background: Knowledge of young women about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation will influence their behavior in consuming blood supplement tablets during menstruation and reduce problems that arise. Young women who have good knowledge about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation tend to consume blood supplement tablets more often during menstruation.

Objective: This study aims to determine the effect of health education using video media about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation among young women at the Jamiyyatul Qurro' Islamic Boarding School.

Methods: This research is quantitative research, using the Quasi-Experiment method, One group pretest-posttest approach with a sample size of 70 people, sampling using purposive sampling. The research instrument used video media with a duration of 3 minutes 25 seconds, a pretest-posttest knowledge measuring tool with a knowledge level questionnaire about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation. Bivariate analysis used the Wilcoxon test.

Results: The level of knowledge about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation in the pretest was at a fair level of 48 respondents (68.6%) and at a good level in the posttest was 63 respondents (90%). The results of the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there was an influence of health education using video media about the benefits of consuming blood-enhancing tablets during menstruation among young women at the Jamiyyatul Qurro' Islamic Boarding School.

Conclusion: There is an influence of health education using video media about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation among young women at the Jamiyyatul Qurro' Islamic Boarding School. The results of this research further increase the knowledge of young women about the benefits of consuming blood supplement tablets during menstruation, because high knowledge will increase the consumption of blood supplement tablets during menstruation.

How to cite:

1. Pendahuluan / Introduction

Remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa remaja. Dewasa berusia antara 10 dan 19 tahun (Kementerian kesehatan, 2018). Remaja putri akan mengalami masa menstruasi minimal sekali dalam satu bulan dimana saat itu wanita akan banyak kehilangan darah yang dikeluarkan dan hal ini berlangsung selama usia wanita itu masih dalam kategori subur atau reproduktif, menstruasi berlangsung selama 6-12 hari (Ningtyas, 2021).

Menstruasi merupakan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan kecuali sedang hamil, banyaknya darah yang keluar dalam satu periode berkisar rata-rata 50cc, jika lebih dari 80cc maka diangkat patologis, wanita akan kehilangan darah akibat peristiwa menstruasi, darah akan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg sehari (Febriana, 2021).

Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, yaitu bagian dari sel darah merah. Secara umum, kadar normal dari zat besi pada pria yaitu 18-270 mcg/L pada wanita yaitu 18-160 mcg/L dan pada anak-anak yaitu 7-140 mcg/L. Zat ini juga memiliki peran dalam proses metabolisme tubuh, pertumbuhan dan perkembangan fungsi normal sel-sel tubuh, serta pembentukan hormon dan jaringan ikat. Asupan zat besi bisa didapatkan dalam makanan atau suplemen. Manfaat dari zat besi antara lain dapat mengatasi gangguan belajar karena zat ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan berpikir, belajar, konsentrasi, dan daya tubuh (Arisman 2018).

Menurut World Health Organization (2019) sekitar seperlima penduduk dunia dari remaja berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi atau menarche. Menurut Kemenkes RI (2019) umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6% dan usia 11-12 tahun sebanyak 30,3% dan usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas 13 tahun. Jawa Tengah sebagai salah satu provinsi yang ada di Indonesia memiliki prevalensi remaja putri usia 11-13 tahun sekitar 40,0% sudah mengalami menstruasi (Riskseddas, 2020). Boyolali merupakan salah satu kabupaten di Jawa Tengah, berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten Boyolali Tahun 2019, di kabupaten Boyolali remaja putri usia 12-13 tahun sudah mengalami menstruasi sekitar 33,8 % (Dinkes Boyolali, 2021).

Menurut World Health Organization (2019), angka kejadian defisiensi zat besi atau kekurangan zat besi pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri yang 20% disebabkan karena menstruasi. Berdasarkan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 prevalensi kekurangan zat besi di Indonesia pada remaja putri usia 15-24 tahun sebesar 48,9%. Hal ini menunjukkan kekurangan zat besi termasuk dalam kategori masalah berat yang terjadi di Indonesia. Sekitar 12% remaja laki-laki usia 13-18 tahun dan 23% remaja putri usia 13-18 tahun di Indonesia mengalami anemia yang sebagian besarnya diakibatkan kekurangan zat besi. Presentase remaja putri umur 12-18 tahun yang mengalami kekurangan zat besi atau defisiensi zat besi di Jawa Tengah sebesar 57,7%. Di kabupaten Boyolali pada tahun 2019 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami kekurangan zat besi atau defisiensi zat besi sebesar 53,3% (Dinkes, 2019).

Saat remaja mengalami menstruasi akan kehilangan banyak zat besi, Dampak dari kehilangan zat besi saat menstruasi akan menyebabkan anemia. Anemia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan zat besi dengan kadar

Hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml (Riyanto, 2020). Faktor utama terjadinya anemia adalah pola makan yang tidak sehat dan kurang tahu tentang gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (I. et Al, 2021). Anemia pada remaja berdampak pada konsentrasi belajar, penurunan imunitas, produktifitas kebugaran, menghambat pertumbuhan dan menyebabkan tubuh lebih mudah terinfeksi penyakit. Dampak lain yang muncul akibat terjadinya anemia adalah lemas, letih, lesu, bibir, lidah, tangan, kelopak mata menjadi pucat dan saat remaja mengalami anemia maka saat hamil akan lebih beresiko mengalami abortus, bayi berat badan lahir rendah, dan cacat bawaan pada bayi saat kehamilan (Nurmala, 2018).

Pemerintah Indonesia melakukan pemberian tablet zat besi atau tablet tambah darah ke sekolah-sekolah untuk remaja putri yang dilakukan sebagai upaya untuk meminimalisasi dampak kehilangan zat besi saat menstruasi dan mencegah perempuan usia muda mengalami anemia (Putri, 2017). Program suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri dimulai sejak tahun 2014 dan saat ini menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Pada masa pandemi covid-19 dan sampai saat ini pemberian tablet tambah darah pada remaja putri masih tetap dilakukan (A fifa Naura Harahap, 2022).

Tablet Tambah Darah merupakan suplemen zat gizi yang mengandung 60mg besi elemental dan 0,25 asam folat (sesuai rekomendasi WHO). Tablet Tambah Darah bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menanggulangi anemia gizi. Dosis pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dianjurkan mengkonsumsi secara rutin 1 tablet setiap minggu dan 1 tablet setiap hari selama masa menstruasi (Nisa, 2022). Suplemen tambah darah berkerja dengan menambah asupan zat besi dan asam folat guna membantu pembentukan hemoglobin dalam tubuh (Salawati, 2022). Pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri yaitu dapat mengobati remaja yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri (Amalia, 2022).

Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan. Kesadaran remaja putri dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe masih rendah, hasil penelitian yang dilakukan Wahyuningsih (2017), juga membuktikan bahwa 98,6% remaja putri kurang mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang memiliki pengetahuan yang rendah terkait anemia dan tablet tambah darah (Lestari, 2018). Kurangnya pemberian informasi dan program pengenalan tentang tablet tambah darah kepada remaja putri yang menyebabkan rendahnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran yang minim tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah sehingga berpengaruh terhadap perilaku pencegahan terjadinya anemia (Kamarullah, 2020).

Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang, oleh karena itu pengetahuan remaja putri tentang pengertian, manfaat dan tujuan mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi perlu ditingkatkan (Mutiara et al., 2023). Pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi akan berpengaruh pada perilaku konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dan mengurangi masalah yang timbul. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah

saat menstruasi cenderung lebih sering mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Sebaliknya, jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi, maka kemungkinan ia tidak akan mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dan timbul masalah dalam kesehatannya seperti defisiensi zat besi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi yaitu dengan diberikannya edukasi, pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada para remaja putri agar memiliki pengetahuan dan praktik yang baik tentang pencegahan anemia, salah satunya dengan konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi (Basniati & Sulastri, 2023). Penyuluhan tentang manfaat tablet Fe sangat penting untuk menambah pengetahuan remaja sehingga perlu diberikan edukasi agar dapat merubah perilakunya dalam mengonsumsi tablet Fe (Haspriyanti, 2020)

Dalam penyuluhan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk remaja diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat. Hal ini ditujukan agar remaja dapat menyerap secara maksimal materi yang diberikan dalam pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode tatap muka yang dikombinasikan dengan media-media tertentu. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain media cetak seperti leaflet, brosur dan booklet, media pameran/display, media audio, media video, dan multimedia (Rahayu, 2021).

Media video pembelajaran dapat digolongkan kedalam jenis media audio visual aids (AVA) atau media yang dapat dilihat dan didengar (Batubara, dkk 2017). Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa keunggulan media video sebagai media pembelajaran memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil belajar siswa. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media video dapat memberikan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa sehingga perhatian siswa berfokus pada video yang berisi tentang materi pembelajaran, media video dapat menghadirkan peristiwa yang tidak mungkin secara fisik dapat dihadirkan ke dalam kelas, sehingga siswa dapat mengetahui lebih dalam tentang peristiwa tersebut, media video dapat memenuhi semua siswa yang memiliki karakteristik gaya belajar yang berbeda, mulai dari siswa dengan cara belajar audio, visual ataupun audiovisual (Sutrio, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al (2021), menunjukkan kenaikan Hemoglobin remaja putri setelah mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi diantaranya yaitu rata-rata kadar Hb sebelum 11,68 g/dl dan sesudah diberi tablet tambah darah menjadi 12,10 g/dl. Berdasarkan hasil penelitian Permatasari et al (2022), diketahui terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengaruh konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dengan peningkatan kadar Hb, dengan nilai p value sebesar 0,000.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2023 dengan wawancara yang dilakukan terhadap 10 remaja santri putri usia 14 dan 16 tahun di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro'. Ditemukan 1 remaja santri putri mengatakan tahu mengenai manfaat konsumsi tablet tambah darah yang diminum saat menstruasi dapat mencegah badan terasa lemah, 6 remaja santri putri mengatakan tidak mengetahui manfaat konsumsi tablet tambah darah yang dikonsumsi saat menstruasi, 3 remaja santri putri yang sedang menstruasi mengatakan belum pernah mengonsumsi tablet tambah darah dan setelah dilakukan pengecekan Hemoglobin ke 3 tiga santri tersebut didapatkan rata-rata kadar Hb 10,68 g/dl, 11,65 g/dl dan 11,72 g/dl remaja santri putri juga mengatakan sering merasa lemas dan tampak pucat serta

pusing berkunang-kunang saat menstruasi dan data tambahan yang didapatkan oleh peneliti saat wawancara dengan remaja santri putri mengatakan bahwa belum pernah ada program pemberian konsumsi tablet tambah darah ataupun edukasi tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah dari pemerintah di Pondok Pesantren tersebut.

Berdasarkan data studi pendahuluan di atas peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang “pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro”. Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro’.

2. Metode / Methods

2.1. Research design

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode Quasi-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One group pretest-posttest.

2.2. Setting and samples

Penelitian ini dilaksanakan pada remaja santri putri terkhusus remaja santri putri kamar salam di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro’, Andong, Kabupaten Boyolali pada bulan April 2024. Populasi pada penelitian ini adalah Remaja santri putri dari kamar salam sebanyak 228 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja santri putri dari kamar salam yang berjumlah 70 responden. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu remaja santri putri Jamiyyatul Qurro’ usia 14-16, sudah menstruasi, dan remaja santri putri yang belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khususnya mengenai manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi.

2.3. Measurement and data collection

Pelaksanaan penelitian Pretest dan Posttest pendidikan kesehatan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro’ Andong Boyolali dimulai dengan memberikan penjelasan dan memberikan inform consent kepada responden untuk dilakukan penelitian dan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur penelitian. Selanjutnya peneliti memberikan kuesioner sebelum diberikan pendidikan kesehatan dilakukan berupa Angket. Peneliti menampilkan video kepada responden berdurasi 5 menit 21 detik. Kemudian peneliti melakukan pendidikan kesehatan melalui video. Setelah video selesai diputar, peneliti memberikan kuesioner seperti yang sudah diberikan sebelumnya, sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video dan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner.

Kuesioner Pengetahuan berisi tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah terdiri dari 19 pertanyaan, meliputi : definisi tablet tambah darah, manfaat tablet tambah darah, cara konsumsi tablet tambah darah, serta efek samping tablet tambah darah. Video yang digunakan adalah video yang dibuat sendiri yang berdurasi □ 5 menit, video tersebut juga berisi tentang definisi tablet tambah darah, manfaat tablet tambah darah, cara mengkonsumsi tablet tambah darah, efek samping mengkonsumsi tablet tambah darah, serta makanan yang mengandung zat besi.

Uji validitas kuesioner tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi telah dilakukan oleh peneliti Annisa (2021) dengan 30 responden dengan judul Gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat

konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi di Desa Lawatan RW 04. Hasil validitas diketahui bahwa 24 pertanyaan dengan rentang nilai 0,429-0,659 yang artinya item dalam pertanyaan tersebut sudah valid dan dapat digunakan untuk penelitian, pertanyaan yang tidak valid yaitu soal nomor (8,9,10,13,17) peneliti memutuskan untuk menghilangkan pertanyaan yang tidak valid tersebut. Uji reliabilitas kuesioner pengetahuan manfaat konsumsi tablet tambah darah sudah dilakukan oleh peneliti Annisa Nur Fadelina (2021) hasil uji reabilitas memiliki nilai cronbach's alpha > 0,60 yaitu (0,975) yang merupakan kuesioner sangat reliabel.

2.4. *Data analysis*

Uji statistik dalam penelitian ini adalah uji kemampuan numerik berpasangan dengan menggunakan skala ordinal. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data dapat dikatakan normal apabila $P\text{-value} > \alpha$ (0,05) untuk pembacaan berdasarkan pada jumlah sampel yang diuji sebanyak lebih dari 50 responden dengan menggunakan kolmogrov-smirnov.

Hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi sebesar 0.00 (<0.05) yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji hipotesa menggunakan uji wilcoxon test untuk melihat adanya pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video terhadap peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi.

3. Hasil / Results

3.1. *Karakteristik Responden*

a. Berdasarkan Usia Responden

Table 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Usia Responden	Jumlah	Presentase (%)
14 tahun	37	52.9
15 tahun	26	37.1
16 tahun	7	10.0
Total	70	100

Sumber: data primer diolah (2024)

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden mayoritas berusia 14 tahun yaitu sebanyak 37 responden (52.9%), 15 tahun sebanyak 26 responden (37.1%), 16 tahun sebanyak 7 responden (10.0%).

b. Berdasarkan Pendidikan

Table 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Jumlah	Presentase (%)
SMP	58	82,9
SMA	12	17,1
Total	70	100

Sumber: data primer diolah (2024)

Tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SMP yaitu sebanyak 58 responden (82,9%), SMA sebanyak 12 responden (17,1%).

3.2. *Karakteristik Tingkat Pengetahuan Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi*

a. *Tingkat Pengetahuan Pre Test Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi*

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan dengan media video Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro'

Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	11	18.6
Cukup	48	68.6
Kurang	11	15.7
Total	70	100

Sumber: data primer diolah (2024)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi yang cukup 48 (68.6%), kurang sebanyak 11 (18.6%), dan baik sebanyak 11 (18.6%).

b. *Tingkat Pengetahuan Post Test Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi*

Tabel 4 Rata-rata Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan media video Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro'

Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
Baik	63	90
Cukup	7	10
Kurang	0	0
Total	70	100

Sumber: data primer diolah (2024)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden memiliki peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi yang baik sebanyak 63 (90%) dan cukup 7 (10%).

3.3. *Uji Normalitas*

Uji normalitas yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui sebaran data normal dan tidak normal (Sugiyono, 2018). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov smirnov dikarenakan jumlah sampel 70 atau lebih dari 50 sampel.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Tingkat Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Saat Menstruasi

	Mean	SD	P-Value
<i>Pre Post</i>	64,66	13,234	0,00
<i>Post Test</i>	85,49	7,520	0,00

Sumber: data primer diolah (2024)

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi sebesar 0.00 (<0.05) yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji hipotesa menggunakan uji *wilcoxon test*.

34. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media video tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi*

Pengajuan hipotesis ini menggunakan uji korelasi wilcoxon test untuk menguji pengaruh atau perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Uji Wilcoxon ini merupakan alternatif pengganti dari Uji Paired Sampel T-test jika data tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Saat Menstruasi

Pengetahuan	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks
<i>Pre Test-Post Test</i>	70	69 ^b	1 ^c	0 ^a
<i>Mean Ranks</i>		35.00		
<i>P-Value</i>		0.00		

Sumber: data primer diolah (2024)

Hasil Uji Wilcoxon Test Pengetahuan Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi diperoleh nilai yang signifikansi sebesar 0,00 karena nilai p-value <0,05 (0,00 < 0,05), maka kesimpulan uji wilcoxon terdapat perbedaan pre test dan post test pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro’.

4. **Pembahasan / Discussion**

Karakteristik responden berdasarkan usia dari 70 responden mayoritas merupakan remaja putri usia 14 tahun yaitu sebanyak 37 responden (52.9%). Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya milik fadella (2021) yang berjudul gambaran karakteristik pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi di Desa Lawatan Rw 04 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal bahwa mayoritas remaja putri berusia 14-15 tahun sebanyak 37 (52.9%). Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Meta (2020) dengan judul hubungan karakteristik tingkat pengetahuan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Mantrijeron Kota Yogyakarta dalam penelitian ini mayoritas remaja putri berusia <20 tahun sebanyak 22 (46.8%).

Permatasari at Al (2020) menjelaskan bahwa usia 14-15 tahun merupakan sasaran anemia sering terjadi pada remaja putri masih cukup tinggi karena pada usia tersebut baru memasuki masa menarche atau menstruasi pertama masa awal remaja jadi rentan terkena anemia. Pada anak usia sekolah yang mengalami anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat besi melalui makanan, kehilangan zat besi, banyaknya zat besi yang hilang saat menstruasi, dan infeksi- infeksi lain serta pengetahuan yang kurang tentang anemia zat besi.

Dewi (2020) mengungkapkan bahwa karakteristik remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologi. Perubahan tersebut antara lain krisis identitas, jiwa yang labil, pentingnya teman dekat, terdapat pengaruh teman sebaya

dan terjadinya pubertas dimana remaja putri akan berisiko menderita anemia ketika kebutuhan zat besi tidak terpenuhi.

Menurut tingkat Pendidikan responden mayoritas adalah SMP yaitu sebanyak 58 responden (82,9%). Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan pendidikan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amir (2021) yang berjudul karakteristik remaja putri berhubungan dengan pengetahuan manfaat konsumsi tablet tambah darah Di Majalengka. Didapatkan bahwa mayoritas pendidikan responden SMP sebanyak 37 (52,9%). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marmi (2021) yang berjudul hubungan pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri Di Brondong Lamongan dalam penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 23 responden (41,1%).

Dengan pendidikan yang tinggi maka memiliki pengetahuan yang baik maka akan berpengaruh pada sikap dan perilaku yang baik, khususnya manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Pengetahuan merupakan salah satu komponen yang mewujudkan dan mendukung terjadinya perilaku. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi maka pengetahuan akan memiliki pengetahuan yang baik. Menurut teori menyatakan bahwa orang yang memiliki pendidikan tinggi akan merespon yang rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka dapatkan. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima hal baru sehingga informasi lebih mudah diterima khususnya tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi (Wirdaningsih, 2020).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan pre test tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Hasil penelitian ini menunjukkan responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dari 70 orang mayoritas dalam tingkat cukup sebanyak 48 (68,6%). Hasil dari tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang berjudul gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi mayoritas dalam kategori cukup yaitu sebanyak 34 responden (48,5%).

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Siska (2021) yang berjudul hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah Di SMPN I Kepahiang mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dalam kategori baik sebanyak 50 (53,8%).

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna pengindraan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan (Anggita, 2020). Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan asam folat (Fitriana, 2022). Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Suplementasi tablet tambah darah dihubungkan dengan penurunan prevalensi anemia, kondisi anemia dan perbaikan anemia, dengan suplementasi dosis kecil dan lama menjadi lebih efektif dibandingkan dengan pemberian dalam waktu singkat. Dari analisis yang telah peneliti lakukan, kuesioner

yang berisi pernyataan tentang definisi tablet tambah darah mendapatkan nilai cukup baik dibandingkan pernyataan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah paling rendah diantara aspek pertanyaan lain. Hal tersebut menggambarkan kurangnya pengetahuan responden tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah.

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan post test tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi Hasil penelitian ini menunjukkan responden berdasarkan tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dari 70 orang mayoritas dalam tingkat baik sebanyak 63 (90%). Hasil dari tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang berjudul Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual terhadap pengetahuan tentang tablet fe pada remaja putri kelas x Di SMK Negeri 1 Klaten mayoritas dalam kategori baik dari 56% menjadi 70% setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audiovisual. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Risva (2020) yang berjudul pengaruh penyuluhan media audio visual video terhadap tingkat pengetahuan konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi di Rw 04 Notoprajan Yogyakarta, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat pengetahuan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri ($P=0,857$).

Pengaruh dari adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan yaitu karena adanya stimulus atau rangsangan berupa penyuluhan yang mendorong terjadinya perubahan atau peningkatan pengetahuan (Notoadmojo, 2020). Dalam teorinya S-O-R (Stimulus Organisme Respons), perubahan terganatung pada kualitas stimulus (rangsang) yang berkomunikasi dengan organisme dalam hal ini adalah responden. Pengetahuan merupakan unsur dari perilaku sehingga peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang, terutama dalam perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan seseorang menurut Mubarak (2019) dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Adapun tujuan pendidikan kesehatan yaitu untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku suatu individu atau organisasi dan akan mempengaruhi kesehatannya (Davies, 2020).

Pendidikan kesehatan merupakan metode penyuluhan yang melibatkan presentasi, tanya jawab dan video edukatif, para remaja putri dapat lebih memahami faktor risiko anemia atau kekurangan zat besi dan langkah-langkah preventif yang dapat diambil, terutama melalui konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Remaja putri juga menunjukkan kesiapan untuk mengadopsi perubahan positif dalam pola makan, yang dapat berkontribusi pada pencegahan kekurangan zat besi dikalangan remaja. Upaya penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap masalah kesehatan spesifik seperti anemia atau kekurangan zat besi dan memberikan wawasan mengenai tindakan preventif yang dapat diambil untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Hasil dari Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi pada Remaja Putri Di Pondok Jamiyyatul Qurro' menggunakan Uji Wilcoxon, menunjukkan 0.000 atau $< 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro'.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lintang (2020) yang berjudul Pengaruh explanation video terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di SMPN 65 Jakarta Utara yang menyatakan bahwa ada pengaruh media explanation video terhadap pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di SMPN 65 Jakarta Utara yang dibuktikan dengan nilai p-value 0,006 ($<0,05$).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Agesti (2021) dengan judul pengaruh penyuluhan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri tentang manfaat tablet tambah darah saat menstruasi di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dengan nilai p-value 0,074 ($>0,05$).

Kurniawati (2022) yang mengatakan tidak ada pengaruh antara pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi di SMP N 5 Mandai disebabkan tidak adanya dukungan dari keluarga atau orang tua seperti ayah dan ibu dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Pendidikan kesehatan menurut (Nurmala, 2018) adalah suatu upaya terencana yang bertujuan memodifikasi sudut pandang, sikap maupun perilaku suatu individu, kelompok maupun masyarakat kearah pola hidup yang lebih sehat, melalui proses promotif (peningkatan), preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan) dan rehabilitatif (pemulihan). Edukasi perlu diberikan pada individu seumur hidup, mulai dari awal mampu memahami sesuatu hingga akhir hayat. Hal ini dikarenakan semua kegiatan pada aspek kehidupan sehari-hari memerlukan edukasi.

Tujuan Pendidikan kesehatan menurut Widodo (2017) yaitu Meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara, meningkatkan derajat kesehatan, menjadikan kesehatan sebagai kebutuhan utama dimasyarakat, meningkatkan tanggung jawab dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dan memiliki daya tangkal dan pemberantasan terhadap penularan penyakit.

Notoadmojo (2023) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior) dimana pengetahuan ini berasal dari hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan. Budiman (2021) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah: Pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, usia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan dapat membentuk perilaku tertentu, sehingga seseorang berperilaku dengan memegang keyakinan yang dipegangnya. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Duhita, 2023).

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang dinyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan (Lismiana, 2021). Perilaku atau tindakan dalam penelitian saya adalah konsumsi tablet tambah darah, dalam melakukan konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu faktor pemudah (Pendidikan, pengetahuan, nilai-nilai adat budaya, umur, pekerjaan, pengalaman mengkonsumsi tablet tambah darah), faktor pendukung

(pendapatan keluarga, ketersediaan waktu) dan faktor pendorong (dukungan keluarga, dukungan petugas kesehatan) (Haryono, 2022).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan di sekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat-manfaat tablet tambah darah (Tablet Fe). Pengetahuan tentang manfaat-manfaat tablet tambah darah (Tablet Fe) yang baik sehingga dengan pengetahuannya yang luas ini dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik (Nur, 2020).

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Suplementasi tablet tambah darah dihubungkan dengan penurunan prevalensi anemia, kondisi anemia dan perbaikan anemia, dengan suplementasi dosis kecil dan lama menjadi lebih efektif dibandingkan dengan pemberian dalam waktu singkat (Ani, 2020).

Kandungan dalam tablet tambah darah setiap tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil sekurangnya mengandung : Zat besi setara dengan 60 mg besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Gluconat) dan Asam Folat 0,400 mg (Haspriyanti, 2020). Beberapa manfaat tablet tambah darah bagi tubuh adalah: Mencukupi kebutuhan zat besi tubuh, Memastikan produksi hemoglobin yang mengikat oksigen tetap optimal, Menambah energi, Mengatasi anemia dan neutropenia. Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan asam folat (Kemenkes RI, 2017).

Dalam penyuluhan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah untuk remaja diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat. Hal ini ditujukan agar remaja dapat menyerap secara maksimal materi yang diberikan dalam pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan diberikan dengan metode tatap muka yang dikombinasikan dengan media-media tertentu. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain media cetak seperti leaflet, brosur dan booklet, media pameran/display, media audio, media video, dan multimedia (Rahayu, 2021).

Media video pembelajaran dapat digolongkan kedalam jenis media audio visual aids (AVA) atau media yang dapat dilihat dan didengar (Batubara, dkk 2017). Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa keunggulan media video sebagai media pembelajaran memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil belajar siswa. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media video dapat memberikan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa sehingga perhatian siswa berfokus pada video yang berisi tentang materi pembelajaran, media video dapat menghadirkan peristiwa yang tidak mungkin secara fisik dapat dihadirkan ke dalam kelas, sehingga siswa dapat mengetahui lebih dalam tentang peristiwa tersebut, media video dapat memenuhi semua siswa yang memiliki karakteristik gaya belajar yang berbeda, mulai dari siswa dengan cara belajar audio, visual ataupun audiovisual (Sutrio, 2018)

5. Kesimpulan/Conclusion

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren Jamiyyatul Qurro', maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro' sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video termasuk dalam

tingkat cukup yaitu 48 (68,6%), tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Jamiyyatul Qurro' sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video termasuk dalam tingkat baik yaitu (63, 9%) , dan pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah saat menstruasi pada remaja putri memiliki pengaruh signifikan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri saat menstruasi (nilai p sebesar 0.000, $\alpha < 0.05$).

6. Daftar Pustaka / Referens

- A fifa Naura Harahap, R. P. (2022). Efektivitas Program Tablet Tambah Darah dan Asupan Protein dalam Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 1(1).
- Agesti, N. &. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Tablet Tambah Darah saat Menstruasi di SMP Swasta Nasional Kabupaten Langkat.
- Al, I. et. (2021). Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri. *Journal of Holistic and Traditional Medicine* 6 (02), 662-668.
- Al, P. sari at. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah di Majalengka. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.526>
- Amalia, R. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* 4(20), 49-53, 2022. <https://doi.org/10.14421/ekbis.2018.2.2.1136>
- Amir, N. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(September).
- Anggita, M. &. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia.
- Arikunto. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. 20(2), 168–174. [https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/171%0Ahttps://journals.it spku.ac.id/index.php/profesi/article/download/171/106](https://journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/171%0Ahttps://journals.it%20spku.ac.id/index.php/profesi/article/download/171/106)
- Basniati, A., & Sulastri, A. (2023). Edukasi Manfaat Konsumsi Tamblet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di SMPN 5 Mandai. 3(1), 1–7.
- Budiman. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 103–109.
- Davies. (2020). Program Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK “X” Tangerang Raya. *Jurnal Keperawatan*, 3(2622–6030), 2615–0921.
- Dewi. (2020). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE pada saat Menstruasi dengan Anemia. *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 12(1). <https://doi.org/10.30872/jim.v12i1.224>
- Duhita. (2023). Gambaran Pengetahaun Remaja Tentang Tablet Tambah Darah di Kecamatan Sukawati. *Jurusa Kebidanan*.
- Fadella, A. N. (2021). Gambaran Karakteristik Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Konsusmi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi di Desa Lawatan Rw 04 Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(3).

- Febriana, R. (2021). Edukasi Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Daeussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 2 (3), 2011. <https://doi.org/10.36778/jesya.v4i2.438>
- Fitriana, D. D. P. (2022). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2 (3), 200–207.
- Hariani. (2022). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Kota Bukittinggi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–23. dinkes.bojolali.go.id.
- Haryono, R. (2022). Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(7), 215–229.
- Haspriyanti. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Minum Tablet FE Pada Remaja Putri Kelas di SMK N 1 Klaten. *Triage J Ilm Keperawatan*. 2018;8(1):1–10. 1(3), 32–46.
- Kamarullah, Z. A. P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) di SMA dan SMK Muhammadiyah Kota Pagar Alam. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.122>
- Kurniawati, I. (2022). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis Kota Depok. *Kesehatan, Jurnal Abdimas*, 512–518.
- Lestari. (2018). Pengetahuan berhubungan dengan konsumsi tablet Fe saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*. 2018;3(3).
- Lintang. (2020). Pengaruh Explanation Video Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMPN 65 Jakarta Utara. 210–220.
- Lismiana. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(2), 192–200.
- Listiana. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia dan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah di SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *Dinas Kesehatan*.
- Marmi, A. &. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Brondong Lamongan. *World Health Organization*.
- Meta. (2020). Hubungan Karakteristik Tingkat Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Mantrijeron Kota Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 124. <https://doi.org/10.14238/sp11.2.2009.124-9>
- Mutiara, A., Hartono, N., Salsabila, D. M., Amalia, A. Z., Siauwono, E., Ulvan, A. M., Nanda, G., Silvana, M., Fadhilah, A. F., Hartanto, E. C., Salim, C. W., & Pristianty,
- L. (2023). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia. 10(1), 79–83.
- Ningtyas, O., Ulfiana, E., & Yono, N. (2021). (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMPN 01 Lamongan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*.
- Nisa. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Kota Tangerang. *Tablet Tambah Darah Fe 1.*, 2005, 9–43.

- Notoadmojo. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Remaja dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9, No 1.(2728–864).
- Notoadmojo. (2023). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis Kota Depok. *Jurnal of Nursing and Public Health*, 426–435.
- Nur. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Perempuan Terhadap Konsumsi Tablet Zat Besi (Fe) Di SMA Negeri 10 Kota Bogor, 324–329.
- Nurmala. (2018). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare Didukung Kumbung Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan Kabupaten Lombok Bara.
- Purba. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah FE Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 343–349.
- Putri. (2020a). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Saat Menstruasi. 1–6.
- Putri. (2020b). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Tablet Fe Pada Remaja Putri Kelas x Di SMK Negeri 1 Klaten.
- Putri, R. D. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri di MTsN 02 Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan* 8 (3), 404-409, 2017. <https://doi.org/10.20414/ijhi.v19i2.275>
- Risva. (2020). Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Konsumsi Tablet Tambah Darah saat Menstruasi di Rw 04 Notoprajan Yogyakarta.
- Riyanto, B. &. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Rmaja Putri. Perbandingan Media Penyuluhan Leaflet Dan Audio Visual Dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah Saat Menstruasi. <https://doi.org/10.32699/syariati.v6i01.1260>
- Salam. (2018). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. 1(1), 29–32. <https://doi.org/10.35912/nersakademika.v1i1.1762>
- Salawati, T. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1.
- Sugiyono. (2018a). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. *Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 2(4), 497–504.
- Sugiyono. (2018b). Pengaruh Edukasi Dengan Tingkat Pengetahuan Remaja pUtri Terhadap Pencegahan Anemia.
- Sutrio. (2018). Efektifitas video sebagai media edukasi. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 19(2), 399–414.
- Suyoto. (2018). Dasar- dasar Metodologi Penelitian Klinis. *Jurnal Kesehatan*, 3(1), 21–30.
- Wirdaningsih. (2020). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Pada Remaja Putri Di SMPN 5 Mandai. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 55–62.