

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEPATUHAN MENGKONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI SMK BABUNNAJAH PANDEGLANG BANTEN

Ayu Mandala Puteri¹, Arik Iskandar², Andriyani Rahmah Fahriati³

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

³Program Studi S1 Farmasi Klinik dan Komunitas, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada
Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

Email Korespondensi: ayumandalaputri03@gmail.com

ABSTRAK

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktifitas fisik yang rendah. *Sedentary lifestyle* berkaitan dengan semua jenis aktivitas ringan yang membutuhkan jumlah pengeluaran energi sama dengan aktivitas fisik istirahat yaitu 1-1,5 METs. Kepatuhan menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seberapa baik perilaku seseorang dalam menggunakan obat, mengikuti diet atau mengubah gaya hidup sesuai tata laksana terapi. **Tujuan Penelitian** ini adalah untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Babunnajah Pandeglang Banten. **Metode Penelitian** ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 81 responden. Analisa data menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$. **Hasil Penelitian** diketahui dari 81 responden lebih dari setengah responden didapatkan *sedentary lifestyle* tinggi berjumlah 54 responden (66.7%) dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah rendah sebanyak 46 responden (56,8%). Hasil uji statistik diperoleh ($P \text{ Value} = 0,002 < 0,05$). **Kesimpulan** bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Babunnajah Pandeglang Banten. **Saran** dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi perawat dan tenaga kesehatan yang lainnya tentang *sedentary lifestyle* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

Kata Kunci : Kepatuhan, Remaja, *Sedentary Lifestyle*, Tablet Tambah Darah

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SEDENTARY LIFESTYLE* AND ADHERENCE TO CONSUMING BLOOD SUPPLEMENT TABLETS IN ADOLESCENT GIRLS AT SMK BABUNNAJAH PANDEGLANG BANTEN.

ABSTRACT.

Sedentary lifestyle is a lifestyle with the characteristics of low levels of physical activity. *Sedentary lifestyle* is related to all types of light activities that require the same amount of energy expenditure as resting physical activity, which is 1-1.5 METs. Compliance according to the *World Health Organization* (WHO) is how well a person behaves in using drugs, following a diet or changing lifestyle according to the treatment regimen. **The purpose of this study** is to determine the relationship between *sedentary lifestyle* and adherence to consuming blood supplement tablets in adolescent girls at SMK Babunnajah Pandeglang Banten. **Methods** **This study** uses quantitative research with a *cross sectional* design. Sampling uses the *probability sampling* technique using *proportionate stratified random sampling* with a sample of 81 respondents. Data analysis uses the *Chi Square test* with a degree of significance $p < 0.05$. **The results of the study** were known that from 81 respondents, more than half of the respondents obtained a *high sedentary lifestyle* amounting to 54 respondents (66.7%) and compliance with consuming low blood supplement tablets as many as 46 respondents (56.8%). The results of the statistical test were obtained ($P \text{ Value} = 0.002 < 0.05$). **The**

conclusion is that there is a relationship between *sedentary lifestyle* and adherence to consuming blood supplement tablets in adolescent girls at SMK Babunnajah Pandeglang Banten. **The suggestions** from the results of this study are expected to be an additional reference for nurses and other health workers about *sedentary lifestyle* with adherence to consuming blood supplement tablets in adolescent girls.

Keywords : *Compliance, Adolescents, Sedentary Lifestyle, Blood Supplement Tablets*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi saat seseorang tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia termasuk dalam sepuluh masalah kesehatan terbesar. Namun, kebijakan dalam mengurangi prevalensi anemia masih sangat rendah. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 prevalensi anemia di dunia diperkirakan sebanyak 40% kasus anemia mulai dari usia 6-59 bulan sekitar 37% pada wanita hamil, sekitar 30% remaja putri diseluruh dunia yang mengalami anemia (WHO, 2024).

Berdasarkan temuan penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaporkan pada tahun 2018, diketahui prevalensi nasional anemia pada perempuan mencapai 23,7% dari seluruh perempuan pada umur 15- 24 tahun yang menderita anemia. Menurut beberapa perkiraan, sekitar 32% remaja, atau kira- kira 3-4 dari setiap 10 remaja menderita anemia (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. (Kementrian Kesehatan, 2021). Berdasarkan data laporan kesehatan Masyarakat Provinsi Banten tahun 2022, ditemukan bahwa prevalensi anemia pada remaja di daerah tersebut dilaporkan sekitar 15% hingga 25%, dengan variasi berdasarkan lokasi dan status gizi. Upaya penanganan anemia masih perlu ditingkatkan (Dinas Kesehatan Banten, 2022). Sedangkan di Kabupaten Pandeglang prevalensi anemia pada remaja tercatat sekitar 22%. Angka ini menunjukkan perlunya program intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah anemia di daerah tersebut (Dinas Kesehatan Pandeglang, 2023).

Dibandingkan dengan pria, remaja putri lebih sering mengalami anemia karena kehilangan zat besi (*fe*) selama menstruasi mereka (Nurazizah et al., 2022). Akibatnya, remaja putri mungkin lebih membutuhkan banyak zat besi (*fe*). Ini karena sangat penting dalam pembentukan mioglobin, yaitu protein yang mendistribusikan oksigen ke otot, serta pembentukan enzim dan kolagen (Budiarti et al., 2020). Tanpa pengobatan, tingkat anemia sangat tinggi dikalangan remaja akan bertahan hingga dewasa, dimana mereka akan memperburuk masalah yang sudah serius seperti kematian ibu, kelahiran prematur, *stunting* dan berat badan lahir rendah (Umi, 2019).

Pemerintah menetapkan kebijakan program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS) dilakukan setiap 1 kali seminggu dan sesuai dengan Permenkes yang berlaku. Kepatuhan remaja putri dan WUS mengkonsumsi TTD merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan

anemia pada remaja putri dan WUS (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Menurut data laporan Riskesdas Banten tahun 2018, sebanyak 60,1% remaja putri di Provinsi Banten merasa tidak perlu mengonsumsi tablet tambah darah (Riskesdas Banten, 2018). Ketidakepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah menghambat manfaat suplementasi zat besi (Fe) tersebut. Ketidakepatuhan remaja putri konsumsi TTD dapat disebabkan perasaan bosan atau malas, rasa dan aroma yang tidak enak dari TTD. Efek samping yang dirasakan setelah mengonsumsi TTD, seperti mual dan muntah, nyeri atau perih di ulu hati dan tinja berwarna hitam (Ningtyias et al., 2020). Semakin remaja putri patuh dalam mengonsumsi TTD maka kadar Hb remaja putri akan meningkat (Suaib et al., 2024).

Kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD memerlukan perhatian khusus karena pada usia remaja inilah sangat membutuhkan suplemen tersebut. Salah satu indikator ketercapaian program pencegahan anemia pada remaja putri adalah kepatuhannya untuk minum suplemen TTD secara benar (Yulianti et al., 2023). Menurut hasil penelitian (Rahman, 2024), bahwa seseorang yang beraktivitas rendah memiliki kepatuhan rendah 65,5%, terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum obat ($p=0,000006<0,05$), dengan pola aktivitas fisik ($p=0,002<0,05$).

Sedentary Lifestyle merupakan istilah dari gaya hidup yang kurang bergerak atau bermalas – malasan (Rahayu et al., 2022). *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktifitas fisik yang rendah. Bentuk *sedentary lifestyle* seperti duduk atau berbaring dalam kehidupan sehari-hari baik di sekolah (mengerjakan di depan komputer, membaca, dll), di rumah (menonton TV, bermain game, bermain HP dll), di perjalanan/transportasi (bus, kereta, motor), tetapi tidak termasuk waktu tidur (Timiyatun et al., 2023).

Penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *sedentary lifestyle* telah menjadi tren saat ini. *Sedentary lifestyle* berkaitan dengan semua jenis aktivitas ringan yang membutuhkan jumlah pengeluaran energi sama dengan aktivitas fisik istirahat yaitu 1-1,5 METs (Pradifa et al., 2023). *Sedentary lifestyle* diartikan sebagai aktifitas yang hanya memerlukan pengeluaran energi kurang dari 600 METs (Rahayu et al., 2022).

Terdapat beberapa faktor penyebab seseorang melakukan aktivitas *sedentary* seperti hobi/kesenangan seperti bermain *game* atau menonton TV/video, adanya fasilitas seperti teknologi *gadget* untuk kesenangan maupun pendidikan serta penggunaan lift, dan kebiasaan seperti yang paling banyak dilakukan remaja yaitu berpergian menggunakan mobil atau motor dan melakukan hobi santai seperti bermain kartu dan membaca buku. Meningkatnya aktivitas *sedentary* disebabkan karena efek teknologi digital sehingga tersedianya fasilitas dan kemampuan yang mendorong tren kalangan remaja saat ini yaitu penggunaan sosial media yang tinggi dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara *daring* serta sehingga penggunaan energi yang rendah (Pradifa et al., 2023).

Hasil penelitian Farida Ningtyias dkk, yang berjudul “Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri Di Jember, Indonesia 2020” di dapatkan hasil dari 328 responden. Mayoritas responden memiliki kontrol perilaku (52,7%) dan niat (57%).

Terdapat hubungan antara kontrol perilaku (P Value= 0,000; OR= 3,906; 95 % CI= 1,906-6,640) dengan niat patuh konsumsi TTD teratur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 20 September 2024 terhadap kepala sekolah SMK Babunnajah Pandeglang Banten. Sekolah diberikan tablet tambah darah oleh Puskesmas setiap 5 bulan sekali, Puskesmas memberikan tablet tambah darah dengan jumlah yang banyak dapat digunakan dan diberikan kepada siswi selama 5 bulan, namun pihak sekolah membagikan tablet tambah darah pada siswi setiap 1 bulan sekali dengan memberikan 4 tablet agar dapat di minum setiap 1 minggu sekali sebanyak 1 tablet.

Berdasarkan hasil wawancara terkait dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah kepada 30 responden remaja putri dengan hasil 9 siswi patuh mengkonsumsi tablet tambah darah, 21 siswi tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah, yang artinya hanya 30% siswi yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah dan 70% siswi tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah.

Hasil Penelitian Natalia Fitriani dkk, dengan judul "Hubungan Kepatuhan Diet Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasundan 2023" didapatkan hasil dari 40 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan diet dengan aktivitas fisik ($p = 0.026$). Kemudian untuk *sedentary lifestyle* setelah dilakukan studi pendahuluan dengan menggunakan metode wawancara didapatkan dari 30 responden. 18 responden hampir setiap hari melakukan perilaku sedentari. Aktivitas yang dilakukan siswi antara lain bermain *game*, menonton TV, menggunakan komputer, dan menggunakan *handphone* (hp) selama 2–6 jam/hari. Dan 12 diantaranya mengatakan lebih melakukan aktivitas fisik di sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Babunnajah Pandeglang Banten.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Babunnajah Pandeglang Banten penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024, jumlah populasi seluruh siswi jurusan keperawatan kelas 10-12 dengan jumlah populasi sebanyak 102 responden. Dengan total sampel yaitu 81 responden, Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2022) *proportionate stratified random sampling* digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sukma, 2023). Teknik pengumpulan data dengan desain penelitian *crosss sectional*. Analisis dalam data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten (n=81).

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 Tahun	42	51.9
17 Tahun	30	37.0
18 Tahun	9	11.1
Total	81	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1. Frekuensi usia diperoleh data hamper lebih dari setengah responden berusia 16 tahun yaitu 42 responden (51,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten (n=81).

Pendapatan Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)
<4 juta	42	51.9
>4 juta	39	48.1
Total	81	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2. Frekuensi Pendapatan orang tua diperoleh data hamper lebih dari setengah responden dengan pendapatan orang tua <4 jura yaitu 42 responden (51,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Sedentary Lifestyle* Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten (n=81).

<i>Sedentary Lifestyle</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	27	33.3
Tinggi	54	66.7

Total	81	100%
-------	----	------

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3. Frekuensi *sedentary lifestyle* diperoleh data hamper lebih dari setengah responden memiliki gaya hidup sedentary tinggi yaitu 54 responden (66,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten (n=81).

Kepatuhan Minum TTD	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	46	56.8
Sedang	20	24.7
Tinggi	15	18.3
Total	81	100%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4. Kepatuhan minum TTD diperoleh data hamper lebih dari setengah responden memiliki kepatuhan rendah yaitu 46 responden (56,8%).

Tabel 5. Analisis Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten (n=81).

Seden tary Lifestyle	Kepatuhan Minum TTD						Total	<u>P-Value</u>	
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%	N		%
Rendah	8	29,6	10	37	9	33,3	27	33,3	0,02
Tinggi	38	70,4	10	18,5	6	11,1	54	66,7	
Total	46	56,8	10	24,7	15	18,5	81	100	

Sumber : Data Primer, 2025

Teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan yakni bahwa ada Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten dengan hasil *P-Value*= 0,02.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa diperoleh data setengah dari responden berusia 16 tahun yaitu 42 responden (51.9%). Sedangkan sebagian kecil responden berusia 18 tahun yaitu hanya 9 responden (11.1%). Hal diatas sejalan dengan teori menurut Menurut Ginsburg dan Oppen dalam (Muri'ah & Wardan, 2020) Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk ke dalam masa remaja madya (15-18 tahun). SMA adalah masa di mana remaja mulai belajar untuk bertanggung jawab yang akan dibawa untuk masa dewasa nanti.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa diperoleh data lebih dari setengah responden sebanyak 42 (51.9%) dengan pendapatan orang tua < 4 juta perbulan, sedangkan hanya 39 responden (48.1%) dengan pendapatan orang tua > 4 juta perbulan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2023) dalam judul Hubungan Antara Status Sosial-Ekonomi Keluarga Dengan Tingkat *Sedentary Behaviour* Siswa SD Di Daerah Perkotaan: Analisis Faktor Tingkat pendapatan orang tua dengan tingkat *sedentary behaviour* siswa dengan hasil sig (2-tailed) yaitu 0,152 dengan derajathubungan sangat lemah dan sifat hubungannya positif dengan nilai 0,012.

Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa frekuensi responden berdasarkan *sedentary lifestyle* sebanyak 81 responden, diperoleh sebagian besar responden memiliki gaya hidup *sedentary* tinggi sebanyak 54 responden (66.7%). Sedangkan hanya sebagian kecil responden sebanyak 27 responden (33.3%) yang memiliki gaya hidup *sedentary* rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, 2024), dengan hasil penelitian bahwa seseorang yang beraktivitas rendah memiliki kepatuhan rendah 65,5%, terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum obat ($p=0,000006<0,05$), dengan pola aktivitas fisik ($p=0,002<0,5$).

Kepatuhan Mengkonsumsi TTD Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa diperoleh data sebagian besar responden memiliki kepatuhan minum TTD rendah sebanyak 46 responden (56.8%). Sedangkan hanya sebagian kecil dari responden yang memiliki kepatuhan mengkonsumsi TTD tinggi sebanyak 15 responden (18.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fenti Yulianti, Dhimas Herdhianta, Suryo Ediyono 2023. Hasil Penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di Kota Bandung tidak patuh dalam mengkonsumsi TTD yaitu 83,35% sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap kepatuhan remaja berdasarkan komponen teori perilaku terencana adalah Outcome Evaluation ($p=0,01$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang tinggi yang dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran dalam control perilaku individu.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh *pearson Chi-Square* dengan nilai signifikan atau *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,02 karena nilai *Asymp. Sig (2-sided)* atau *P-value* $0.02 < 0.05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima sehingga dapat simpulkan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Babunnajah Pandeglang Banten. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa Yuni Rahman pada tahun 2024 dengan judul penelitian "Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi, Pola Aktivitas Fisik dan Istirahat Tidur terhadap Tekanan Darah pada Ibu dengan Hipertensi dalam Kehamilan di Kota

Bekasi” Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan kepada 55 ibu dengan hipertensi dalam kehamilan dengan teknik *proportional random sampling*. Pengambilan data menggunakan instrumen yang mengukur tingkat kepatuhan minum obat menggunakan *morisky medication adherence scale* 8, aktivitas fisik menggunakan *international physical activity questionnaire*. Hasil uji Spearman Rank, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum obat antihipertensi ($p=0,000006<0,05$), pola aktivitas fisik ($p=0,002<0,5$).

KESIMPULAN

Teridentifikasi hasil penelitian yang telah dilakukan yakni bahwa ada Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kepatuhan Remaja Putri Di SMK Babunnajah Pandeglang Banten dengan *hasil P-Value* 0,02.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti ucapkan kepada seluruh pihak terkait yang terlibat pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2020). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Asri, T. I. C. (2023). *Hubungan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Perilaku Sedentari Serta Gaya Hidup Aktif Pada Anak Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). STUDI FENOMENOLOGI PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA DI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Bunga Rahyau, W., & Kusuma, D. A. (2022). Profile of Sedentary Life Style for Adolescents Age 15 – 17 (Study in Lamongan Regency. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(1), 13–26. <https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.1.2>
- Chandra, F. (2020). *Peran partisipasi kegiatan di alam masa anak pendidikan dan jenis kelamin sebagai moderasi terhadap perilaku ramah lingkungan* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle- income countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), 15. <https://doi.org/10.1111/NYAS.14092>
- Chaudhry, H. S., & Kasarla, M. R. (2019). Microcytic hypochromic anemia. [Updated 2019 Mar 2]. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing, Treasure Island.
- Darmawan, C. (2020). HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN SUSPEK ANEMIA DEFISIENSI

BESI PADA CALON PENGANTIN WANITA.

- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50>
- Dimatteo, R., Koo, D., & Di Carlo, D. (2021). Faktor Internal Eksternal Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan 16(1), 38-49.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2022). Laporan kesehatan masyarakat Provinsi Banten 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. <https://www.dinkes.bantenprov.go.id>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang. (2023). Laporan kesehatan remaja Kabupaten Pandeglang 2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang. <https://www.dinkes-pandeglang.go.id>
- Erick Johans Manoppo, Gresty M Masi, & Wico Silolonga. (2021). Hubungan peran perawat sebagai edukator dengan kepatuhan penatalaksanaan diabetes melitus tipe II di Puskesmas. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–8.
- Fajannah, F. (2018). Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle pada Remaja (Studi di SMP Negeri 29 Semarang). *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 16, 1–9. [http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/2503/4/BAB%20II.pdf)
- Fauziyah, N. (2019). Analisis Data Menggunakan Chi Square Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue1). http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta- Analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Fitriani, Natalia and Pramono, Joko Sapto and Utami, Kurniati Dwi (2023) *HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASUNDAN*. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2 (8). pp. 2085-2100. ISSN e-ISSN 2964-6804
- Hanafi, M., Widyana, R., & Fatmah, S. N. (2021). Pelatihan Efikasi Diri untuk Menurunkan Burnout pada Perawat di RSUD X di Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-11.
- Hanifa, A. A., Rahmi, J. A., Puspitasari, M., Haryanto, S., & Nurbaeti, A. (2024). Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Pmb Bidan “N” Desa Kedaung Kecamatan Pamulang. *Map (Midwifery and Public Health) Journal*, 4(1), 58-67.

- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Inayah, S. (2021). *Hubungan Aktivitas Sedentari Dan Excessive Daytime Sleepiness Dengan Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Selama Pandemi Covid-19*.
- Irham, M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Bidang Kesehatan, Kebidanan, Kedokteran. *Revisi 202. Fitramaya*, 70.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan WUS*. 1–17.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Penggunaan Tablet Besi (Fe) untuk Pencegahan dan Pengobatan Anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Penggunaan Tablet Tambah Darah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset kesehatan dasar 2018. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018. Kementrian Kesehat Republik Indonesia.