

SKRIPSI
HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PERILAKU MENGGONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI
Di SMK Negeri 1 Ponorogo



Oleh :

Salina Nimas Riyadi

NIM 22632184

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PERILAKU MENGGONSUMSI
TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI
Di SMK Negeri 1 Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

Salina Nimas Riyadi

NIM 22632184

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwasanya Skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan belum pernah di kumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Ponorogo, 06 Juli 2026

Yang menyatakan,



Salina Nimas Rivadi

NIM. 22632184



LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PERILAKU MENGGUNAKAN
TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI
Di SMK NEGERI 1 PONOROGO

Salina Nimas Riyadi

NIM. 22632184

Skripsi ini telah di setujui pada tanggal : 21... Juli 2026

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0711117901

Pembimbing II

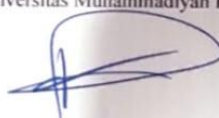


Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0707017503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skrripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 21 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

(.....)

Anggota : 1. Dr. Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

(.....)

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu adalah benar”

(Q.S Ar-Rum:60)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release.”

(Taylor Swift)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya. Berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra-Hindia)



PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, dan diantara seluruh halaman dalam skripsi ini, tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Keluarga Tercintaku

Terimakasih untuk Ayah, Mama, dan Adek-adek penulis atas doa, cinta dan dukungan yang diberikan untuk penulis dalam memperjuangkan masa depan.

Calon Suamiku

Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, menemani, menghibur, dan memotivasi banyak hal kepada penulis agar penulis lebih semangat dalam memperjuangkan mimpi-mimpi besar kedepannya

Teman-teman Seperjuangan

Yang selalu hadir bukan hanya dalam kebahagiaan, tetapi juga disaat penulis merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Tawa dan pelukan yang selalu hangat untuk merangkul kebersamaan dalam melewati fase berproses ini

Diriku Sendiri

Salina *To the little girl who dreamed with all her heart, we made it.* Terimakasih atas air mata yang jatuh, doa yang selalu dpanjatkan dan telah memilih untuk tetap melangkah pelan di tengah badai ketakutan serta keraguan. Skripsi ini mungkin tidak sempurna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna, pembelajaran pribadi yang mendalam, dan skripsi ini bukti perjuangan nyata yang patut dibanggakan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Hubungan *Self-Efficacy* dengan perilaku mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMK Negeri 1 Ponorogo". Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas sehingga penulis dapat mengikuti Pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan izin dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.
3. Ibu Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Ibu Dr. Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing I yang telah sabar membimbing, memberikan arahan, dan meluangkan waktu serta pikiran selama proses penyusunan skripsi, Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Ibu Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bantuan, kritik, saran, serta masukan berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Terutama Bapak Ibu dosen Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan membimbing penulis selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga penulis berkesempatan bertemu dan di bimbing oleh Bapak Ibu dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan Kesehatan, kemudahan dan dalam lindungannya.
7. Terima kasih Kepada Pihak Sekolah SMK Negeri 1 Ponorogo yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini.
8. Teristimewa untuk Ayah dan Mama selaku kedua orang tua penulis, yang selalu menjadi rumah ternyaman bagi penulis. Terima kasih tak terhingga atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, serta keyakinan yang begitu besar terhadap setiap pilihan dan mimpi-mimpi penulis.
9. Kepada adik terkasih Akhdan Aufan Riyadi dan Luna Avara Chaseianta, yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis walaupun melalui celotehnya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah bentuk dukungan dan motivasi. Terima kasih atas segala doa dan support yang telah diberikan kepada penulis dalam proses pembuatan tugas akhir ini.
10. Rahmadani Nova Pamungkas, sebagai calon suami penulis yang telah menjadi bagian dalam perjalanan perkuliahan penulis, selalu menemani, menjadi support system, serta memberi dukungan untuk penulis, terima kasih telah menjadi rumah ke dua untuk melepas keluh kesah, menjadi pendengar yang

baik, penasehat yang baik, menghibur, dan memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah bagi penulis. Terima kasih atas segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, doa dan support dalam proses perkuliahan sampai penyusunan skripsi penulis selesai.

11. Sahabat kecil saya Salsabilla Putri dan Retha Anis Nurul Arifiyah yang tidak lupa selalu memberikan semangat, dukungan dan selalu ada disetiap suka maupun duka serta saling menguatkan dalam menyusun skripsi ini.
12. Teman dekat seperjuangan di bidang Pendidikan Keperawatan Nur Rohmah, Nisrina, Rahayu Lisa, Elza Dwi, Shinta Dwi, Siti Afifatul, Almaratur, Fatimatul Zahrok, yang tidak lupa selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
13. Terimakasih untuk seluruh teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2022 yang telah banyak memberikan pengalaman, pembelajaran, menemani penulis selama di bangku perkuliahan
14. Snowy kucing putih penulis, terima kasih selalu menemani penulis dari awal perkuliahan sampai penulis menyusun skripsi.
15. Terakhir, untuk diri saya sendiri Salina Nimas Riyadi, terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga mampu bertahan dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tegar dan ikhlas menjalani semuanya hingga sekarang. Terima kasih telah percaya pada keraguan dan kelelahan dalam setiap proses ini, meskipun jalannya begitu berat “Saya bangga pada diri saya sendiri!, *So proud of u Salina*”. Untuk diri sendiri mari selalu bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Segala kritik, saran dan masukan dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini.

Peneliti



(Salina Nimas Riyadi)



ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PERILAKU MENGKONSUMSI

TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI

DI SMK NEGERI 1 PONOROGO

Oleh : Salina Nimas Riyadi

Perilaku mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri masih menjadi tantangan dalam upaya pencegahan anemia. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku tersebut adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan perilaku kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMK Negeri 1 Ponorogo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 229 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *self-efficacy* dan perilaku mengonsumsi TTD yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-efficacy* tinggi (90,0%) dan perilaku mengonsumsi TTD kategori sangat patuh (76,9%). Uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,555$ dengan $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara *self-efficacy* dan perilaku mengonsumsi TTD.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri di SMK Negeri 1 Ponorogo. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin baik perilaku remaja putri dalam mengonsumsi TTD.

Kata kunci: *Self-efficacy*, perilaku mengonsumsi Tablet Tambah Darah, remaja putri, anemia.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND IRON SUPPLEMENT CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMK NEGERI 1 PONOROGO

By: Salina Nimas Riyadi

Iron supplement (TTD) consumption behavior among adolescent girls remains a challenge in efforts to prevent anemia. One factor suspected of influencing this behavior is self-efficacy an individual's belief in their ability to perform health-related behaviors. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy and iron supplement consumption behavior among adolescent girls at SMK Negeri 1 Ponorogo. The study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 229 respondents selected using simple random sampling. Data were collected using questionnaires on self-efficacy and iron supplement consumption behavior, both of which had undergone validity and reliability testing. Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of 0.05.

The results showed that the majority of respondents possessed high self-efficacy (90.0%) and fell into the "highly compliant" category for iron supplement consumption behavior (76.9%). The Spearman Rank test yielded a correlation coefficient of $r = 0.555$ with $p < 0.001$, indicating a positive relationship of moderate strength between self-efficacy and iron supplement consumption behavior.

The study concludes that there is a significant relationship between self-efficacy and iron supplement consumption behavior among adolescent girls at SMK Negeri 1 Ponorogo. Higher self-efficacy is associated with better iron supplement consumption behavior among the adolescent girls.

Keywords: *Self-efficacy, iron supplement consumption behavior, adolescent girls, anemia.*

DAFTAR ISI

MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Keaslian Penelitian	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Konsep <i>Self-Efficacy</i>	15
2.1.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	15
2.1.2 Komponen <i>Self-Efficacy</i>	19
2.1.3 Dampak <i>Self-Efficacy</i>	22
2.1.4 Indikator <i>Self-Efficacy</i>	25
2.1.5 Metode Pengukuran <i>Self-Efficacy</i>	28
2.2 Konsep Perilaku Mengkonsumsi TTD.....	30
2.2.1 Definisi Perilaku Konsumsi TTD.....	30
2.2.2 Tujuan Konsumsi TTD.....	31
2.2.3 Indikator Perilaku Mengkonsumsi TTD	32
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi TTD.....	36
2.2.5 Dampak Kepatuhan Konsumsi TTD	40
2.2.6 Metode Pengukuran Perilaku Mengkonsumsi TTD.....	42
2.3 Remaja Putri.....	44

2.3.1 Definisi Remaja.....	44
2.3.2 Karakteristik Remaja Putri	45
2.3.3 Kebutuhan Konsumsi TTD Pada Remaja Putri.....	46
2.4 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan Perilaku Konsumsi TTD.....	47
2.4.1 Teori Perilaku Kesehatan yang Mendukung	47
2.4.2 Mekanisme Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Perilaku Kesehatan	48
2.5 Kerangka Teori.....	51
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	52
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	52
3.2 Hipotesis Penelitian.....	54
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	55
4.1 Desain Penelitian.....	55
4.2 Kerangka Operasional	57
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	58
4.3.1 Populasi	58
4.3.2 Sampel.....	58
4.3.3 Besar Sample.....	59
4.3.4 Teknik Sampling	60
4.4 Variabel Penelitian	60
4.4.1 Variabel Independent	61
4.4.2 Variabel Dependent.....	61
4.5 Definisi Operasional.....	62
4.6 Instrumen Penelitian.....	63
4.6.1 Instrumen <i>Self-Efficacy</i>	63
4.6.2 Instrumen Perilaku Mengonsumsi TTD.....	64
4.6.3 Uji Validitas dan Realibilitas	65
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	68
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	68
4.9 Etika Penelitian	69
4.10 Keterbatasan Peneliti.....	69
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	71
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	72
5.2 Hasil Penelitian	72

5.2.1 Data Umum	73
5.2.2 Data Khusus	75
5.3 Pembahasan	77
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran.....	83
6.2.1 Bagi Responden.....	83
6.2.2 Bagi Sekolah	84
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	93



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku
Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri (Jones et al., 2016)..... 51

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku
Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri (Aziz et al., 2025) 52

Gambar 4.1 Penjelasan tentang metodologi penelitian yang di rangkum dalam
bentuk skema atau bagan 57



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri	63
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Remaja di SMK Negeri 1 Ponorogo Kabupaten Ponorogo, Juni 2026.....	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jurusan Remaja di SMK Negeri 1 Ponorogo, Juni 2026.....	73
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Menstruasi Remaja di SMK Negeri 1 Ponorogo	74
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Mengonsumsi TTD Bagi Remaja di SMK Negeri 1 Ponorogo	74
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self-Efficacy pada Siswi di SMK Negeri 1 Ponorogo, Juni 2026.....	75
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi TTD pada Siswi di SMK Negeri 1 Ponorogo, Juni 2026	76
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Self-Efficacy Dengan Perilaku Mengonsumsi TTD Pada Remaja Putri pada Siswi di SMK Negeri 1 Ponorogo, Juni 2026.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan data awal Dinas Kesehatan Ponorogo	94
Lampiran 2 Surat izin pengambilan data di Puskesmas Ponorogo Selatan	95
Lampiran 3 Informed Consent	96
Lampiran 4 Kuesioner dan Kisi-Kisi	97
Lampiran 5 Tabel Hasil Uji Validitas dan Uji Realibilitas Kuesioner Self-Efficacy konsumsi TTD.....	105
Lampiran 6 Tabel Hasil Uji Validitas dan Uji Realibilitas Kuesioner Perilaku Konsumsi TTD.....	107
Lampiran 7 Surat Izin Layak Etik.....	109
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian di SMK Negeri 1 Ponorogo	110
Lampiran 9 Kegiatan Penyebaran Gform Kuisisioner Melalui Waka SMK Negeri 1 Ponorogo	111
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian dan SPSS	112
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1	130
Lampiran 12 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2	134
Lampiran 13 Surat Persetujuan Unggah Karya.....	135
Lampiran 14 Surat Bebas Plagiasi	136