

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self-efficacy dengan perilaku mengkonsumsi TTD pada remaja putri merupakan keyakinan spesifik individu bahwa remaja putri mampu melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk menjaga, mencegah, atau mengelola kondisi kesehatannya (mis. mematuhi pengobatan, mengikuti pola makan sehat, berolahraga, dan rutin minum suplementasi). Berbeda dengan rasa percaya diri umum, konsep ini terfokus pada kemampuan menjalankan perilaku tertentu dalam situasi tertentu, sehingga pengukuran dan intervensinya harus disesuaikan dengan domain perilaku yang ditargetkan (Kalantzi et al., 2024). Pada remaja, *self-efficacy* memengaruhi kemampuan mereka untuk merencanakan, mengatasi hambatan (mis. lupa, mual), menggunakan strategi pengingat, dan mempertahankan kebiasaan minum TTD. Penelitian lapangan di beberapa sekolah menunjukkan hubungan positif antara *self-efficacy* dan kepatuhan minum TTD, remaja dengan *self-efficacy* lebih tinggi cenderung lebih patuh (Literatur et al., 2023)

Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri, adalah anemia defisiensi zat besi. Kondisi ini disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi, asupan zat besi yang kurang, kebiasaan makan yang kurang sehat (*junkfood*), serta rendahnya kepedulian terhadap kesehatan termasuk kepatuhan konsumsi TTD. Penanganan dan pencegahan ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang pembentukan sel darah

merah sebagai pencegahan, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi.

Konsumsi makanan beraneka ragam dan kaya akan zat besi, folat, vitamin kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C seperti yang terdapat pada hati, daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau gelap, buah-buahan, dsb. Namun tidak semua masyarakat dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari TTD (Literatur et al., 2023)

Menurut *World Health Organization*, suplementasi zat besi atau TTD merupakan intervensi kesehatan masyarakat yang direkomendasikan untuk remaja putri dan perempuan usia subur di daerah dengan prevalensi anemia yang tinggi. WHO merekomendasikan pemberian TTD atau suplementasi zat besi pada remaja putri terutama di wilayah dengan prevalensi anemia tinggi, yaitu $\geq 40\%$ untuk suplementasi harian, dan $\geq 20\%$ untuk suplementasi mingguan (*WIFAS*). Selain itu, WHO juga menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja perempuan di beberapa negara berkembang dapat mencapai 25–50%. Suplementasi ini terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin, memperbaiki status gizi, serta mengurangi risiko anemia defisiensi besi pada remaja. Namun, keberhasilan program suplementasi sangat bergantung pada kepatuhan remaja dalam mengonsumsi TTD secara rutin. Di lapangan, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih rendah. Berbagai faktor mempengaruhi kepatuhan

tersebut, termasuk rasa mual setelah minum tablet, kurangnya pengetahuan, persepsi negatif, dan kurangnya kesadaran mengenai TTD (WHO, 2024).

Di Provinsi Jawa Timur, pelaksanaan program TTD memang sudah berjalan, tetapi tingkat konsumsi TTD oleh remaja putri masih menjadi tantangan. Cakupan program TTD di Jawa Timur hanya sekitar 46,7 %, jauh di bawah harapan ideal. Dalam survei pada kelompok siswi sekolah di provinsi di Indonesia (*Weekly Iron-Folic Acid Supplementation / WIFAS*), hanya 9% siswi di Nusa Tenggara Timur dan 18% siswi di Jawa Timur yang melaporkan telah mengonsumsi minimal satu tablet dalam kurun 6 bulan, jika menggunakan data dari studi di Nusa Tenggara Timur (9% minum minimal 1 tablet dalam 6 bulan), maka bisa dikatakan 91% remaja di situ negatif/tidak mengonsumsi TTD (Literatur et al., 2023)

Kemenkes melaksanakan Program Pemberian TTD sebanyak 78,9% tahun 2023 yang ditujukan bagi remaja putri dan cakupan pemberian (distribusi) TTD untuk remaja putri secara nasional mencapai 90,66% pada tahun 2024. Setiap remaja disarankan mengonsumsi 1 tablet zat besi per minggu secara teratur sepanjang tahun (P. K. Indonesia, 2024). Dari penelitian yang sama, remaja putri di Jawa Timur mengonsumsi rata-rata hanya 0,4–0,7 tablet per minggu, padahal targetnya adalah satu tablet per minggu sesuai pedoman (Helmyati et al., 2023). Data menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi TTD $\leq 100\%$ (masih rendah), yaitu hanya 1,4% remaja putri yang mengonsumsi TTD ≥ 52 butir per tahun. Menurut kemenkes (2023) cakupan pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2023 adalah 78,9%. Cakupan pemberian TTD pada remaja putri dapat dikatakan hampir mencapai 100% dengan sasaran tertinggi

dicapai oleh Provinsi Bali (97,5%), sedangkan di provinsi Jawa Timur sendiri menduduki peringkat ke 7 penerima TTD dengan cakupan $\leq 100\%$ dan persentasenya adalah 72,7%, sedangkan persentase terendah oleh Provinsi Papua Pegunungan (0,5%) (K. K. R. Indonesia, 2023)

Menurut teori *self-efficacy* Bandura, keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu perilaku dibentuk dari empat sumber utama: pengalaman keberhasilan, pengamatan model, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis emosional keyakinan ini menentukan apakah orang akan mencoba, bertahan, dan mengatasi hambatan saat menerapkan perilaku baru. Dalam konteks TTD, ketika program *Weekly Iron-Folic Acid Supplementation* menargetkan dan memperkuat sumber-sumber tersebut misalnya memberi pengalaman sukses melalui pengambilan TTD terorganisir di sekolah, menampilkan testimoni teman sebaya yang patuh, melibatkan guru/orangtua memberi dukungan, serta mengedukasi tentang cara mengelola efek samping (*physiological coping*) maka *self-efficacy* remaja meningkat dan mereka menjadi lebih mampu mempertahankan kebiasaan minum TTD. Penjelasan mekanistik ini berakar pada kerangka Bandura dan telah banyak diterapkan pada kesehatan remaja (Bandura, 1977)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2025, jumlah penerima TTD tercatat sebanyak 1.448.700 orang atau 96,58%. Angka tersebut menunjukkan tingginya cakupan program pemberian TTD sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. konsumsi TTD di Ponorogo yang tinggi disebabkan bahwa perilaku

konsumsi TTD selalu dipengaruhi oleh faktor perilaku, psikologis, sosial, dan lingkungan. Data tersebut juga menunjukkan bahwa Puskesmas Ponorogo Selatan menduduki peringkat pertama sebagai puskesmas dengan jumlah penerima TTD tertinggi, yaitu 14,6% atau sebanyak 211.900 orang. Tingginya jumlah penerima TTD di wilayah kerja Puskesmas Ponorogo Selatan mencerminkan besarnya populasi sasaran serta intensitas pelaksanaan program pemberian TTD di wilayah tersebut. Meskipun cakupan pemberian TTD tergolong tinggi, keberhasilan program ini tidak hanya ditentukan oleh jumlah TTD yang didistribusikan, tetapi juga oleh kepatuhan dan perilaku konsumsi TTD oleh penerima. Berdasarkan data dari Puskesmas Ponorogo Selatan, distribusi TTD pada tahun 2025 menunjukkan variasi jumlah penerimaan di setiap satuan pendidikan. Dari seluruh sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Ponorogo Selatan, SMK Negeri 1 Ponorogo tercatat sebagai sekolah dengan jumlah distribusi TTD terbanyak, yaitu sebanyak 18.588 TTD. Tingginya jumlah distribusi TTD di SMK Negeri 1 Ponorogo menunjukkan besarnya jumlah sasaran penerima, khususnya remaja putri, serta intensitas pelaksanaan program pemberian TTD di lingkungan sekolah tersebut. Kondisi ini menjadikan SMK Negeri 1 Ponorogo sebagai lokasi yang strategis untuk dilakukan penelitian terkait program TTD, khususnya dalam kaitannya dengan perilaku konsumsi TTD dan faktor-faktor yang memengaruhinya (Dinkes Ponorogo, 2025)

Remaja dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin, tekun, dan mampu mengatasi hambatan dalam menjaga kesehatannya, termasuk kepatuhan minum TTD. Pada penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan positif antara *self-*

efficacy dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD di SMP Negeri 22 Samarinda, di mana remaja dengan efikasi diri tinggi lebih patuh dalam meminum TTD dibandingkan dengan yang rendah. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* menjadi kunci penting dalam mendorong perilaku sehat remaja, khususnya dalam upaya mencegah anemia melalui kepatuhan konsumsi TTD. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan lebih yakin dan konsisten dalam menjalankan perilaku yang dianggap penting bagi kesehatannya. (Soltan et al., 2025)

Penelitian Chalatha 2024 juga menunjukkan bahwa kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD salah satunya disebabkan oleh rendahnya *self-efficacy*. Remaja yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya sendiri akan memiliki niat dan motivasi yang kuat untuk tetap mengonsumsi TTD sesuai anjuran. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengalaman negatif, seperti merasa mual atau muntah setelah minum TTD, cenderung mengalami penurunan *self-efficacy* sehingga tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tersebut. Oleh karena itu, peningkatan *self-efficacy* menjadi hal yang penting dalam upaya meningkatkan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD. Dengan memperkuat kepercayaan diri remaja bahwa mereka mampu menjaga kesehatannya, diharapkan kepatuhan minum TTD akan meningkat, sehingga dapat menurunkan risiko anemia dan mendukung tercapainya generasi remaja yang sehat, produktif, dan siap menjadi calon ibu yang berkualitas di masa depan (Chalatha et al., 2024)

Berdasarkan hasil penelitian Ramadhan 2025, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, pemutaran video edukatif, dan

pembagian leaflet menarik yang disertai dengan pembagian langsung TTD kepada peserta. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan dengan pendekatan interaktif dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi TTD (Ramadhan et al., 2025)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Self-Efficacy* Perilaku mengkonsumsi TTD pada Remaja Putri, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi promosi kesehatan di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Dalam ajaran nilai islam QS Al-Baqarah ayat 195 Ayat ini menjadi dasar bahwa menjaga kesehatan adalah kewajiban, termasuk mencegah anemia. Tidak patuh minum TTD dapat membahayakan diri (kelelahan, pusing, risiko komplikasi), sehingga termasuk bentuk “menjatuhkan diri pada kebinasaan menjelaskan perintah Allah untuk menjaga diri dari kebinasaan serta menganjurkan manusia untuk selalu berbuat kebaikan. Ayat ini berbunyi:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Wa anfiqū fī sabilillāhi wa lā tulqū bi aydīkum ilat-tahlukah, wa ahsinū, innallāha yuhibbul muhsinīn.

“Dan belanjakanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”

Melalui ayat ini, Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian penting dari tanggung jawab seorang muslim. Upaya pencegahan terhadap penyakit, termasuk anemia pada remaja putri, adalah bentuk implementasi ajaran tersebut. Patuh dalam mengonsumsi TTD menjadi salah satu cara untuk menghindarkan diri dari kondisi yang membahayakan kesehatan, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, dan risiko komplikasi kesehatan lain. Kepatuhan ini juga termasuk perbuatan baik (*ihsan*) karena membantu menjaga fungsi tubuh, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah dampak jangka panjang. Dengan demikian, QS Al-Baqarah 195 memberikan landasan nilai Islami yang kuat bahwa kepatuhan mengonsumsi TTD adalah bagian dari usaha menjaga diri, mencegah bahaya, dan melakukan kebaikan sebagaimana dianjurkan oleh agama, dan menjaga kesehatan melalui tindakan pencegahan merupakan kewajiban seorang muslim. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan bentuk ikhtiar untuk menghindari kebinasaan fisik, menjaga kualitas hidup, serta berbuat baik kepada diri sendiri sebagaimana diperintahkan Allah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi TTD pada remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara tingkat *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi TTD pada remaja putri, melalui kegiatan mengidentifikasi dan membandingkan tingkat *self-efficacy*, mengevaluasi perbedaan karakteristik perilaku konsumsi TTD, serta menilai pengaruh *self-efficacy* terhadap kepatuhan mengonsumsi TTD, sehingga dapat diketahui hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* (keyakinan diri) remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.
2. Mengidentifikasi gambaran perilaku mengonsumsi TTD pada remaja putri.
3. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi TTD pada remaja putri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi IPTEK

Penelitian tentang hubungan *self-efficacy* dengan perilaku mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri memberikan manfaat teoritis bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS).

Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai peran faktor psikologis, terutama *self-efficacy*, dalam membentuk perilaku kesehatan preventif seperti kepatuhan konsumsi TTD.

2. Bagi Peneliti

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan memperkaya pengetahuan ilmiah mengenai penerapan teori *self-efficacy* dalam konteks perilaku kesehatan, khususnya perilaku konsumsi TTD pada remaja putri

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini memberikan informasi mengenai pentingnya *self-efficacy* dalam membentuk kebiasaan mengonsumsi TTD. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kepercayaan diri remaja putri untuk lebih patuh dalam mengonsumsi TTD secara rutin.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kebijakan atau program sekolah sehat, terutama dalam meningkatkan kepatuhan minum TTD secara rutin melalui integrasi dengan kegiatan UKS.

3. Bagi Puskesmas dan Dinas Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi masukan untuk menyusun kebijakan atau program promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran, dengan

mempertimbangkan faktor *self-efficacy* sebagai salah satu komponen penting dalam kepatuhan konsumsi TTD di kalangan remaja putri.

4. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi orang tua dengan menyediakan informasi mengenai pentingnya peran dukungan keluarga dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri mengonsumsi TTD. Melalui hasil penelitian ini, orang tua dapat memahami bagaimana dorongan, pengawasan, dan komunikasi yang positif mampu meningkatkan *self-efficacy* remaja, sehingga mereka lebih termotivasi untuk rutin mengonsumsi TTD dan terhindar dari risiko anemia.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Nurhikmah Soltan, Nina Mardiana, & Dwi Hendriani (2025) dalam penelitian *Hubungan Self-Efficacy dengan Kepatuhan Konsumsi TTD pada Remaja Putri di SMPN 22 Samarinda* yang diterbitkan tahun 2025, Penelitian menemukan bahwa mayoritas remaja putri memiliki *self-efficacy* tinggi (59,2%) dan terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan kepatuhan konsumsi TTD. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 201 responden. Instrumen yang digunakan mencakup aspek pengalaman diri, pengamatan orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis untuk menilai *self-efficacy*, kemudian dikaitkan dengan kepatuhan konsumsi TTD. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ada

hubungan signifikan antara *self-efficacy* (pengalaman diri & pengamatan orang lain) dengan kepatuhan konsumsi TTD ($p = 0,000$ dan $p = 0,001$). Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian saya, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, mengukur *self-efficacy* sebagai variabel bebas, serta menilai perilaku konsumsi TTD pada remaja putri. Keduanya bertujuan menilai hubungan antara faktor psikologis dan perilaku kesehatan. Perbedaan utama terletak pada fokus variabel terikat. Jurnal tersebut meneliti kepatuhan konsumsi (jumlah TTD yang diminum), sedangkan penelitian saya meneliti perilaku mengonsumsi TTD, yang cakupannya lebih luas meliputi frekuensi, kebiasaan, konsistensi, dan motivasi. Selain itu, lokasi penelitian, karakteristik responden, serta konteks lingkungan sekolah dan program kesehatan juga berbeda, sehingga memberikan sudut pandang baru dan nilai kebaruan dalam penelitian saya.

2. Nazatul Shima Chalatha, Fitriani Mediastuti, Era Revika (2024) dalam penelitian "*Relationship Between Self-efficacy and Adherence to Fe Tablet Consumption Among Adolescent Girls*" yang diterbitkan tahun 2024 di Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia. Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan kepatuhan minum TTD ($p = 0,000$). Responden dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih patuh. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif analitik observasional, cross-sectional, simple random sampling 90 remaja putri kelas VII SMPN 1 Sewon Yogyakarta dengan teknik Simple random sampling Analisis: Chi-

square test dan hasil penelitian ini 51,1% responden memiliki *self-efficacy* tinggi 55,6% patuh mengonsumsi TTD. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah variabel utama sama *self-efficacy* Topik konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri sama desain penelitian serupa. Perbedaan penelitian ini terbatas pada variabel kepatuhan, sedangkan penelitian saya memperluas cakupan menjadi perilaku konsumsi yang menggambarkan tindakan lebih nyata dan detail. Instrumen *self-efficacy* pada penelitian ini sederhana, sedangkan penelitianmu dapat memperdalam melalui indikator lebih spesifik seperti mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan physiological states. Konteks penelitian dan karakteristik populasi berbeda sehingga hasil tidak dapat disamakan secara langsung.

3. Hamidah Lismiana & Sofwan Indarjo (2021) dalam penelitian “*Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah*” yang diterbitkan di yang diterbitkan dalam Indonesian Journal of Public Health Nutrition. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan melibatkan 99 remaja putri untuk menilai persepsi dalam kerangka Health Belief Model (HBM), termasuk dimensi *self-efficacy*. Hasilnya menunjukkan bahwa persepsi kerentanan, manfaat, hambatan, serta *self-efficacy* memiliki hubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menempatkan *self-efficacy* sebagai salah satu faktor

yang memengaruhi konsumsi tablet tambah darah. Perbedaannya terletak pada kedudukan *self-efficacy* yang pada penelitian Hamidah hanya berupa bagian dari HBM, bukan sebagai variabel utama. Sementara itu, penelitian saya menguji hubungan langsung antara *self-efficacy* dan perilaku konsumsi, sehingga memberikan fokus analisis yang lebih tajam dan spesifik.

4. Rina Widiyawati & V. Virgia (2024) melalui penelitian berjudul “*Hubungan Health Belief Model Remaja Putri dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah*” yang diterbitkan dalam Prosiding Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran. Penelitian ini menggunakan desain korelasional *cross-sectional* pada 57 remaja putri dan menemukan bahwa komponen HBM, termasuk *perceived self-efficacy*, berhubungan dengan keteraturan konsumsi tablet tambah darah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama mengakui peran *self-efficacy* dalam perilaku kesehatan remaja. Namun, perbedaannya penelitian Rina menempatkan *self-efficacy* sebagai bagian dari variabel kompleks dalam HBM dan tidak mengukur perilaku konsumsi secara terperinci. Sementara itu, penelitian ini menggunakan variabel tunggal *self-efficacy* dengan fokus penuh pada perilaku konsumsi, sehingga menghasilkan temuan yang lebih spesifik dan mendalam.