

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah berbagai kemajuan dalam bidang kesehatan, anemia masih menjadi masalah global yang belum terselesaikan, terutama pada kelompok perempuan usia subur. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh sehingga menghambat kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh.¹ Anemia pada kelompok usia ini dapat menimbulkan berbagai dampak serius seperti penurunan daya tahan tubuh, kelelahan otot, serta risiko komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), hingga kematian ibu dan bayi jika tidak ditangani sejak remaja.²

Secara global WHO mencatat 30,7% perempuan usia 15-49 tahun di dunia mengalami anemia pada tahun 2023.³ Di Indonesia, prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun mencapai 32% menurut Riskesdas 2018 dan menurun menjadi 15,5% berdasarkan SKI 2023. Namun angka tersebut masih berada di atas ambang batas masalah kesehatan masyarakat yang ditetapkan WHO, yaitu sebesar 4,9% atau dapat dikategorikan sebagai masalah kesehatan ringan (*mild public health problem*).^{1,4,5}

Jika ditinjau dari jenis kelamin, prevalensi anemia pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, masing-masing sebesar 18% dan 14,4%.⁶ Kelompok perempuan yang rentan tersebut salah satunya adalah remaja putri. Menurut WHO, remaja berusia 10-19 tahun merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa.⁷ Remaja putri menjadi kelompok paling berisiko karena mereka mengalami menstruasi bulanan, pertumbuhan pesat yang meningkatkan kebutuhan zat besi, serta pola diet tidak seimbang yang membatasi asupan protein hewani.⁸ Kombinasi antara peningkatan kebutuhan tubuh dan asupan zat besi yang kurang memadai dapat membuat remaja putri lebih berisiko mengalami anemia terutama anemia defisiensi zat besi, yang mana jenis anemia ini menyumbang sekitar 50% dari total kasus anemia secara global.⁹

Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui pola makan bergizi, fortifikasi pangan, dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD). Pada remaja putri kebutuhan zat besi sering kali tidak terpenuhi dari makanan sehari-hari sehingga diperlukan suplementasi TTD.^{2,8} Menyadari pentingnya asupan zat besi tambahan, pemerintah Indonesia merespons dengan kebijakan pemberian TTD secara rutin melalui sekolah berdasarkan Permenkes No. 88/2014 dan Surat Edaran Dirjen Kesmas No. HK.03.03/V/0595/2016. Program ini dilaksanakan pada remaja putri di tingkat SMP dan SMA atau sederajat melalui UKS/M dengan anjuran konsumsi satu tablet yang mengandung 60 mg Fe dan 400 mcg asam folat setiap minggu selama tahun ajaran atau minimal 52 tablet per tahun untuk mendapatkan manfaat optimal.^{8,10}

Berdasarkan Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020–2024, target persentase remaja putri yang mengonsumsi TTD pada tahun 2023 ditetapkan sebesar 75%.¹¹ Meskipun program telah berjalan sejak 2014, fakta di lapangan menunjukkan tingkat kepatuhan masih sangat rendah. Riskesdas 2018 mencatat hanya 1,4% remaja putri yang mengonsumsi ≥ 52 tablet per tahun, dan meningkat menjadi 3% berdasarkan SKI 2023, namun peningkatan tersebut masih tergolong rendah.^{5,6} Data Sigizi Terpadu 2023 juga menunjukkan bahwa sebagian besar provinsi di Indonesia belum mencapai target konsumsi TTD, termasuk Provinsi Sumatera Barat yang hanya mencapai 55,9%.^{5,11}

Pada tingkat kabupaten/kota, capaian konsumsi TTD di Kota Padang tahun 2023 juga masih belum optimal yaitu sebesar 67,39%.¹² Jika ditinjau lebih lanjut pada tingkat puskesmas, Puskesmas Andalas termasuk salah satu wilayah dengan tingkat kepatuhan konsumsi TTD terendah di Kota Padang yaitu sebesar 23,48% berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Kota pada tahun 2023 edisi 2024.¹³ Pada tahun 2024, capaian Puskesmas Andalas meningkat menjadi 72,81%, namun masih menempatkannya sebagai salah satu dari dua puskesmas dengan tingkat kepatuhan terendah di Kota Padang.¹⁴

Meskipun program pemberian TTD pada remaja putri telah dilaksanakan secara rutin di berbagai wilayah, tetapi tingkat kepatuhan

konsumsinya masih rendah dan belum mencapai target nasional. Artinya upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah belum sepenuhnya menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Rendahnya kepatuhan konsumsi TTD berpotensi mengagalkan program nasional yang selama ini telah dijalankan. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani dengan intervensi yang tepat, maka angka anemia pada remaja putri akan tetap tinggi yang pada akhirnya meningkatkan risiko komplikasi pada perempuan di masa depan sekaligus mengancam kualitas generasi penerus bangsa.⁵

Kepatuhan mengonsumsi TTD tidak hanya diartikan sebagai ada atau tidaknya perilaku mengonsumsi tablet, tetapi juga mencakup keteraturan, konsistensi, serta kemampuan individu mempertahankan konsumsi sesuai anjuran. Menurut Morisky, perilaku ketidakpatuhan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu *unintentional non-adherence* (ketidakpatuhan tidak disengaja) seperti lupa mengonsumsi obat, tidak rutin mengikuti jadwal, serta kesulitan mempertahankan konsumsi secara teratur; dan *intentional non-adherence* (ketidakpatuhan disengaja) seperti menghentikan konsumsi karena merasa tidak nyaman atau karena merasa sudah sehat.¹⁵ Hal tersebut menunjukkan bahwa kepatuhan tidak hanya berkaitan dengan perilaku yang tampak, tetapi juga faktor internal individu saat mempertahankan perilaku kesehatan secara rutin. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor internal yang berperan penting dalam membentuk perilaku kepatuhan remaja putri sejak dini.¹⁶

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri terutama pengetahuan dan sikap remaja putri. Narti et al. (2025) menemukan bahwa 93,3% responden memiliki pengetahuan baik tentang tablet tambah darah, namun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan kepatuhan ($p = 1,000$).¹⁷ Hasil serupa dilaporkan oleh Lindawati, di mana 76,8% remaja tetap tidak patuh meskipun mayoritas memiliki tingkat pengetahuan sedang hingga baik.¹⁸ Pada variabel sikap, Narti et al. (2025) juga menemukan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah ($p = 0,376$).¹⁷ Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan

sikap saja belum tentu membuat remaja menjalankan anjuran kesehatan secara konsisten. Konsumsi TTD merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu panjang sehingga membutuhkan kemampuan individu untuk mempertahankan perilaku secara konsisten meskipun menghadapi berbagai hambatan, seperti rasa malas, lupa, maupun rasa tidak nyaman setelah mengonsumsi tablet. Remaja perlu memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk mampu bertahan ketika muncul hambatan tersebut. Jika remaja tidak memiliki keyakinan serta kemauan dari dalam dirinya, maka pengetahuan yang dimiliki sering kali tidak berubah menjadi perilaku nyata. Keyakinan inilah yang dikenal sebagai *self-efficacy*.¹⁹ *Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan dan mencapai tujuan yang diharapkan meskipun menghadapi berbagai rintangan.²⁰ *Self-efficacy* diyakini memengaruhi bagaimana remaja menghadapi hambatan, mempertahankan perilaku sehat, serta mengambil keputusan terkait kesehatannya.²¹

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam membentuk niat maupun perilaku kesehatan pada remaja. Penelitian Ainaya et al. (2022) menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap niat remaja putri untuk mengonsumsi TTD dibandingkan dengan persepsi mereka mengenai manfaat TTD itu sendiri. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki, semakin kuat pula dorongan untuk menjalankan perilaku tersebut.²² Niat merupakan tahap awal terbentuknya perilaku kesehatan, sehingga keyakinan diri yang meningkatkan niat juga berpotensi memengaruhi perilaku kepatuhan dalam mengonsumsi TTD. Temuan serupa dikemukakan oleh Mardiana et al yang menemukan adanya hubungan yang kuat antara efikasi diri dan niat individu.²³

Dalam konteks konsumsi TTD pada remaja putri, *self-efficacy* berarti keyakinan bahwa dirinya mampu meminum tablet secara rutin sesuai anjuran meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan seperti efek fisik (mual atau pusing), lupa, rasa malas, hingga pengaruh teman sebaya yang dapat menurunkan motivasi.²¹ Remaja dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mampu mempertahankan perilaku konsumsi TTD karena melihat hambatan

sebagai sesuatu yang dapat diatasi, bukan alasan untuk menghentikan perilaku sehat. Sebaliknya, remaja dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih mudah menghentikan konsumsi ketika menghadapi kesulitan sehingga berisiko tidak mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran.²⁴

Penelitian yang mengkaji *self-efficacy* sebagai faktor internal yang memengaruhi perilaku kepatuhan masih terbatas, khususnya pada remaja tingkat SMA di Kota Padang. Padahal, remaja putri tingkat SMA merupakan kelompok yang krusial untuk diteliti karena mereka berada pada masa transisi menuju jenjang pendidikan tinggi. Selama di SMA, mereka masih mendapat dukungan dan pengawasan dari program TTD berbasis sekolah. Namun, setelah lulus dan melanjutkan ke perguruan tinggi atau dunia kerja, dukungan tersebut umumnya tidak ada. Pada saat itulah *self-efficacy* menjadi faktor penting dalam mempertahankan perilaku konsumsi TTD secara mandiri. Tanpa *self-efficacy* yang kuat, perilaku patuh yang terbentuk selama ini berpotensi menurun ketika pengawasan berkurang.²⁵

Berdasarkan hal tersebut, penelitian terkait *self-efficacy* ini perlu dilakukan pada kelompok remaja dengan tingkat kepatuhan yang rendah. SMAN 10 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas, yang merupakan salah satu puskesmas dengan capaian kepatuhan TTD terendah di Kota Padang pada tahun 2023.¹³ Selain itu, menurut data Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia tahun 2026, SMAN 10 Padang merupakan sekolah dengan jumlah siswi terbanyak ketiga di wilayah tersebut (683 siswi) setelah SMKN 6 Padang dan SMKN 2 Padang, sehingga menyediakan jumlah sampel yang memadai untuk penelitian.

Penelitian sebelumnya di SMAN 10 Padang (2023) juga menunjukkan bahwa sebesar 74,3% remaja tidak patuh mengonsumsi TTD.²⁶ Hasil survei pendahuluan terhadap 10 siswi juga menunjukkan bahwa 8 diantaranya tidak rutin minum TTD. Beberapa siswi mengaku kesulitan dan tidak yakin bisa mempertahankan kebiasaan mengonsumsi TTD setiap minggu, sering lupa, serta tidak yakin dapat melanjutkan konsumsi ketika mengalami rasa mual atau tidak nyaman setelah minum tablet. Selain itu,

beberapa siswi mengaku hanya mengonsumsi tablet ketika diingatkan oleh guru di sekolah dan belum berhasil mengonsumsi TTD secara rutin dalam beberapa minggu berturut-turut. Wawancara dengan guru penanggung jawab program TTD di sekolah tersebut mengungkapkan bahwa pengawasan konsumsi TTD belum optimal. Siswi cenderung ikut tidak mengonsumsi tablet ketika teman lainnya tidak minum serta belum adanya monitoring maupun edukasi secara konsisten terkait pentingnya konsumsi TTD dan cara mengatasi efek samping yang muncul. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam mempertahankan perilaku konsumsi TTD secara konsisten yang dapat mengindikasikan adanya masalah *self-efficacy* pada remaja putri di sekolah tersebut.

SMAN 10 Padang dikenal sebagai sekolah dengan akademik yang baik. Namun, *self-efficacy* bersifat spesifik terhadap konteks perilaku.²⁷ Artinya, keberhasilan di bidang akademik tidak serta-merta membuat siswi yakin mampu mengonsumsi TTD secara rutin. Berdasarkan survei awal tersebut, sebagian siswi diduga belum memiliki pengalaman keberhasilan, kurang mendapat dukungan, serta pernah mengalami efek samping yang tidak nyaman sehingga *self-efficacy* dalam perilaku konsumsi TTD diduga belum terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, kondisi di SMAN 10 Padang dinilai relevan untuk meneliti hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan konsumsi TTD.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-efficacy* dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2026”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang tahun 2026?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi *self-efficacy* remaja putri di SMAN 10 Padang
2. Mengetahui distribusi frekuensi kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang
3. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku kesehatan remaja, khususnya keyakinan diri dalam kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Proses penelitian juga memberikan pengalaman dalam penerapan metode ilmiah mulai dari pengumpulan data hingga analisis. Selain itu, hasil penelitian menjadi bagian dari pemenuhan tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai peran *self-efficacy* dalam membentuk kepatuhan remaja putri terhadap konsumsi tablet tambah darah. Temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promosi kesehatan yang tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku kesehatan remaja.

1.4.3 Manfaat terhadap Responden

Melalui penelitian ini, remaja putri diharapkan semakin memahami pentingnya konsumsi tablet tambah darah dalam menjaga kondisi kesehatan. Partisipasi dalam penelitian juga dapat mendorong munculnya kesadaran

serta motivasi untuk lebih patuh dalam menjalankan anjuran yang diberikan tenaga kesehatan. Peningkatan kepatuhan tersebut diharapkan membantu remaja mempersiapkan kesehatan yang lebih baik di masa mendatang.

1.4.4 Manfaat terhadap Sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang kegiatan edukasi dan pendampingan kesehatan remaja. Informasi mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan minum tablet tambah darah dapat membantu sekolah menentukan strategi yang lebih efektif dalam pelaksanaan program pemberian TTD. Dengan pendekatan yang tepat, dukungan sekolah terhadap kesehatan siswi dapat menjadi lebih optimal.

