

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy* remaja putri di SMAN 10 Padang sebagian besar berada pada kategori rendah.
2. Sebagian besar remaja putri di SMAN 10 Padang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara *self-efficacy* dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 10 Padang Tahun 2026.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, seperti dukungan orang tua, dukungan teman sebaya, dukungan sekolah, motivasi, maupun faktor pelayan kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri.

7.2.2 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran. Responden juga diharapkan untuk tetap mengonsumsi tablet tambah darah meskipun tidak sedang merasakan keluhan dan dapat membiasakan diri mengonsumsi tablet tambah darah sesuai jadwal secara mandiri tidak hanya ketika mendapat pengawasan atau pengingat dari pihak sekolah, memanfaatkan pengingat seperti alarm atau catatan, serta tidak mudah

menghentikan konsumsi tablet tambah darah ketika menghadapi hambatan seperti lupa, rasa malas, maupun efek samping ringan yang mungkin muncul. Selain itu, responden diharapkan aktif mencari informasi yang benar mengenai manfaat tablet tambah darah sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi dalam menjaga kesehatan diri serta mencegah terjadinya anemia.

7.2.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan pelaksanaan program pemberian TTD pada remaja putri melalui upaya yang tidak hanya berfokus pada pembagian tablet dan penyampaian informasi, tetapi juga pada penguatan *self-efficacy* siswi melalui empat sumber pembentukan *self-efficacy* menurut Bandura, yaitu:

1. *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan): Melakukan pemantauan konsumsi TTD melalui kartu kontrol atau buku monitoring yang diisi setiap kali siswi mengonsumsi TTD dan dievaluasi secara berkala, sehingga siswi dapat melihat keberhasilan konsumsi TTD secara konsisten.
2. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain): Membentuk kader kesehatan remaja atau *peer educator* yang berperan sebagai teladan dalam mengonsumsi TTD, berbagi pengalaman positif, serta saling mengingatkan antar teman sebaya agar siswi memperoleh contoh nyata dari teman yang berhasil meminum TTD.
3. *Verbal persuasion* (dukungan verbal): Memberikan motivasi, apresiasi, dan pengingat secara berkala oleh guru, wali kelas, maupun tenaga kesehatan pada saat pelaksanaan program pemberian TTD.
4. *Physiological and emotional states* (kondisi fisiologis dan emosional): Menyelenggarakan edukasi interaktif mengenai TTD serta cara mengatasi efek samping yang mungkin muncul setelah mengonsumsinya, sehingga siswi lebih mampu mengelola ketidaknyamanan selama mengonsumsi TTD.