

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Efikasi Diri

2.1.1 Definisi Efikasi Diri

Dalam Ilmu Psikologi, teori efikasi diri didefinisikan sebagai bagian dari teori kognitif sosial yang menekankan peran efikasi diri yang dirasakan dan ekspektasi hasil sebagai penentu utama perilaku. Teori ini menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan mereka memengaruhi tindakan mereka dan konsekuensi yang diantisipasi dari tindakan tersebut (Sutton, 2001).

Albert Bandura menyatakan didalam bukunya yang berjudul “Self Efficacy” bahwa efikasi diri adalah suatu teori kognitif sosial. Secara umum efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu untuk mencapai tujuan ataupun tidak tertentu. Teori efikasi diri memandang bahwa manusia dapat melakukan sesuatu tindakan berdasarkan atas keyakinan dirinya untuk mencapai tujuan. Efikasi diri akan berpengaruh terhadap seseorang dalam mengendalikan diri, persepsi terhadap suatu tindakan yang dilakukan, serta persepsi individu terhadap suatu tindakan yang dilakukannya. Bandura juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan yang meliputi berbagai aspek yaitu kognitif, sosial, emosional, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan untuk melakukan suatu tindakan (Bandura 1997 dalam Nur & Helda, 2025).

Efikasi diri didefinisikan oleh Bandura, (1997) sebagai keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Efikasi diri yang tinggi akan terlihat pada individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya sendiri untuk melakukan sesuatu dapat termotivasi untuk melakukan tugas yang dianggap paling sulit sekalipun dengan tanggung jawab dan ketekunan, yang akan membuat mereka lebih sulit untuk menyerah dan mendorong mereka untuk berusaha lebih keras ketika mereka gagal. Sebaliknya, pada mereka yang memiliki Tingkat efikasi diri rendah maka mereka tidak akan percaya pada dirinya bahwa bisa melakukan sesuatu tindakan atau meragukan diri sendiri, dan melihat rintangan sebagai ancaman (Bandura 1997 dalam Savitri et al., 2025).

Menurut Bandura (1997), efikasi diri berhubungan dengan kemampuan self-regulation, yaitu kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan mempertahankan perilaku kesehatan secara konsisten. Efikasi diri juga berfungsi dalam barrier coping, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi hambatan seperti lupa, efek samping, atau ketidaknyamanan (Bandura, 1997). Penelitian lain menunjukkan bahwa self-efficacy berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan kesehatan. Temuan tersebut mendukung teori Bandura bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan (Faradisi, 2025). Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan bahwa seseorang mampu melakukan perilaku, sedangkan ekspektasi hasil

merujuk pada perkiraan konsekuensi dari perilaku tersebut. Dengan demikian, efikasi diri dapat dipahami sebagai keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan tertentu dalam menghadapi tantangan, terlepas dari kemampuan aktual yang dimiliki (Crutzen et al., 2024).

2.1.2 Komponen Efikasi Diri

Berdasarkan Rahayu (2022) terdapat tiga komponen/aspek yang terdapat pada efikasi diri yaitu :

1) Dimensi Magnitude

Dimensi Magnitude merupakan dimensi yang berkaitan dengan tingkat kesulitan melakukan tindakan. Hal ini dapat dilihat jika individu diberikan tugas dengan tingkat kesulitan tinggi, sedang dan rendah maka individu tersebut akan memilih sesuai dengan kemampuan yang diyakini bisa dilakukannya. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi maka cenderung akan percaya dapat menyelesaikan tugas dengan kategori tingkat kesulitan tinggi, sebaliknya individu dengan Tingkat efikasi rendah maka akan cenderung memilih percaya hanya dapat menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan kategori rendah.

2) Dimensi Strength

Dimensi Strength didefinisikan sebagai tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya, apabila efikasi diri individu tersebut rendah maka mereka akan dengan mudah tidak percaya terhadap

kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan ditambah dengan pengalaman-pengalaman seperti efek samping yang menjadi hambatan juga dapat mempengaruhi keyakinan individu untuk melakukan tindakan sehingga individu tersebut akan cenderung menolak.

3) Dimensi Generality

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau tantangan. Pada dimensi ini individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan cenderung merasa lebih tertantang untuk segera mencoba menyelesaikannya walaupun masih dianggap hal baru bagi dirinya, namun tidak jarang juga mereka merasa sedikit ragu untuk dapat menyelesaikan tugasnya (Rahayu & Harahap, 2022).

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Jika dilihat dari berbagai sudut pandang terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Amelia diantaranya (Amelia et al., 2022) :

1. Pengalaman keberhasilan

Pengalaman keberhasilan dapat membantu memotivasi individu dalam melakukan tindakan selain itu seseorang tersebut akan lebih percaya diri dapat melakukan tindakan karena merasa sudah berpengalaman dalam hal yang sama sebelumnya. Sebaliknya jika individu memiliki pengalaman kegagalan dimasa lalu maka efikasi dalam dirinya akan rendah sehingga

mempengaruhi motivasi dan rasa percaya dirinya dalam melakukan tindakan yang mungkin masih mampu dilakukannya.

2. Pengalaman orang lain

Dalam hal ini pengalaman orang lain menjadi penentu sebagai objek pembelajaran individu dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan. Melalui pengamatan berdasarkan apa yang dilakukan orang lain dapat menjadikan pengalaman dan pembelajaran bagi seseorang yang ingin melakukan hal yang sama. Efikasi diri berdasarkan pengalaman orang lain akan meningkat jika individu tersebut merasa dirinya memiliki kemampuan yang setara atau lebih dari orang yang dijadikan objek pengamatan. Orang lain yang dijadikan objek pengamatan untuk mendapatkan pengalaman akan menjadi model utama yang dapat membangun tingkat efikasi diri individu yang mengamati.

3. Persuasi Verbal

Dalam efikasi diri seseorang juga dapat dipengaruhi oleh persuasi verbal. Dengan adanya bujukan yang dikombinasikan dengan keberhasilan orang lain sehingga dapat tercapai sesuai tujuan maka orang yang diberikan persuasi akan lebih percaya dan akan terbuka sehingga akan memungkinkan dapat melakukan hal yang sama. Hal tersebut menunjukkan persuasi verbal dapat menjadi faktor keyakinan atau efikasi individu itu sendiri.

4. Kondisi Psikologi

Kondisi psikologi seseorang juga mempengaruhi tingkat efikasi diri. Ketika individu tersebut sedang merasa percaya diri dan mendapatkan dukungan maka memungkinkan individu tersebut memiliki efikasi diri yang tinggi. Dan sebaliknya jika individu mengalami kecemasan, ketakutan hingga stress maka memungkinkan individu tersebut memiliki tingkat efikasi diri yang rendah.

2.1.4 Fungsi Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997) dalam (Patel, 2019) pada dasarnya efikasi diri memiliki empat fungsi yang mempengaruhi individu, yaitu:

a. Fungsi Kognitif

Bandura menunjukkan bahwa pengaruh efikasi diri yang diperoleh sejak dini terhadap proses berpikir seseorang sangat beragam. Proses berpikir adalah aktivitas yang melibatkan pengambilan, pengelompokan, serta penerapan informasi. Kebanyakan perilaku manusia dimulai dari suatu pemikiran terlebih dahulu. Orang yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung membayangkan hasil yang sukses. Sebaliknya, orang dengan efikasi diri rendah lebih sering membayangkan kegagalan serta hal-hal yang bisa menghalangi pencapaian kesuksesan.

b. Fungsi Motivasi

Efikasi diri memainkan peran penting dalam mengelola motivasi seseorang. Sebagian besar motivasi manusia muncul dari proses berpikir. Individu memberi dorongan kepada dirinya sendiri dan mengarahkan tindakan berdasarkan pemikiran yang telah dimiliki sebelumnya. Keyakinan terhadap kemampuan diri bisa memengaruhi motivasi dalam berbagai hal, seperti menentukan tujuan yang diinginkan, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa kuat ketahanan dalam menghadapi kesulitan, serta seberapa baik kemampuan menghadapi kegagalan.

c. Fungsi Afeksi

Proses afeksi adalah proses mengatur kondisi emosi serta reaksi yang muncul dari dalam diri seseorang. Efikasi diri memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tingkat stres dan depresi yang dialami saat berada di situasi sulit dan menekan, serta mempengaruhi tingkat motivasi seseorang. Efikasi diri memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan, yaitu dengan cara mengendalikan stres yang muncul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bandura bahwa efikasi diri berperan dalam mengarahkan perilaku agar seseorang dapat menghindari kecemasan. Semakin kuat efikasi diri seseorang, semakin berani ia bertindak menghadapi situasi yang menekan dan mengancam. Individu yang memiliki koneksi kuat dengan dirinya sendiri dapat mengendalikan situasi yang mengancam, serta tidak mengembangkan pola pikir yang merugikan.

Sementara itu, individu yang tidak mampu mengatur situasi mengancam cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

d. Fungsi Selektif

Fungsi selektif memengaruhi jenis aktivitas atau tujuan yang dipilih oleh seseorang. Individu cenderung menghindari aktivitas atau situasi yang mereka anggap melebihi kemampuan mereka, namun mereka siap melakukan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang dianggap mampu untuk diatasi. Perilaku yang dilakukan seseorang ini akan memperkuat kemampuan, minat, serta jaringan sosial yang mempengaruhi kehidupannya, dan pada akhirnya menentukan arah perkembangan pribadinya. Hal ini terjadi karena pengaruh sosial turut serta dalam memilih lingkungan, yang pada akhirnya berkelanjutan dalam meningkatkan kompetensi, nilai, dan minat tersebut dalam jangka waktu yang lama, setelah faktor-faktor yang memengaruhi keyakinan telah memberikan pengaruh awal.

2.1.5 Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Perilaku Kognitif

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan:

1. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana orang berpikir baik dalam proses persepsi, penafsiran informasi, pemilihan dan penggunaan strategi kognitif/metakognitif (misalnya mengevaluasi, merencanakan, memonitor, memperbaiki) (Wilde & Hsu, 2019).

2. Efikasi diri meningkatkan motivasi berpikir sehingga dapat meningkatkan kepatuhan, orang dengan efikasi tinggi lebih mungkin mengambil tantangan, tidak menyerah ketika menemui kesulitan, lebih aktif mencari info atau bantuan, serta refleksi diri (Kong & Wang, 2022).
3. Efikasi diri berperan sebagai mediator / moderator: Dalam banyak studi efikasi diri bukan hanya prediktor tapi juga menjadi jembatan antara variabel lain → perilaku kognisi → hasil. Contohnya, strategi belajar sebagai mediator efikasi diri ke performa akademik (Giyanti & Ahmad Misbahul Anam, 2023).
4. Efeknya kontekstual yaitu pengaruh efikasi diri berbeda, tergantung konteks (online learning, tugas menulis, pemecahan masalah, keuangan), dan tergantung tingkat dasar efikasi diri individu. Pada individu dengan efikasi rendah, informasi mungkin kurang diproses dengan baik (Tang, 2021).

2.1.6 Instrumen Pengukuran Efikasi Diri

Pengukuran efikasi diri dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Specific Self-Efficacy Scale (SSES)* yang dikembangkan berdasarkan teori efikasi diri Bandura. SSES dirancang untuk mengukur keyakinan individu dalam melaksanakan suatu perilaku tertentu secara konsisten, termasuk perilaku kesehatan seperti konsumsi tablet Fe. Skala ini menggunakan empat pilihan jawaban (skala Likert 1–4), dengan item yang

mencerminkan tiga komponen utama efikasi diri berupa *magnitude* (tingkat kesulitan tindakan), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (keyakinan dalam berbagai situasi). Item SSES dalam penelitian ini menilai keyakinan mahasiswa dalam mengingat jadwal minum tablet Fe, mengatasi hambatan seperti rasa mual atau lupa, serta kemampuan mempertahankan perilaku konsumsi tablet Fe secara rutin. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih baik dalam melaksanakan perilaku pencegahan anemia (Pratiwi et al., 2024);(Ismail, 2023);(Novrianto, 2019).

2.2 Konsep Motivasi

2.2.1 Pengertian Motivasi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Sedangkan pengertian lain motivasi yaitu mengandung komponen yang dapat menggerakkan, mengarahkan, dan menopang tingkah laku manusia (Siregar, 2020).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berperilaku dengan cara mengacu pada sebab yang dapat mempengaruhi perilaku. Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai status, kekuasaan dan pengakuan yang lebih tinggi bagi setiap individu. Motivasi justru dapat dilihat sebagai basis untuk mencapai sukses

pada berbagai segi kehidupan melalui peningkatan kemampuan dan kemauan (Laila, 2022).

2.2.2 Tujuan Motivasi

Secara umum dapat diartikan tujuan motivasi yaitu untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu (Siregar, 2020).

Sedangkan menurut (Herawati, 2023) tujuan motivasi yaitu :

1) Menentukan pusat perhatian

Motivasi membantu individu untuk memusatkan perhatian pada aktivitas atau perilaku yang dianggap penting dan bernilai. Pada mahasiswa, motivasi terkait kesehatan akan membuat mereka lebih fokus terhadap tindakan-tindakan yang mendukung kesehatannya, termasuk pencegahan anemia melalui konsumsi Tablet Fe. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan lebih peka terhadap risiko anemia, lebih memperhatikan jadwal konsumsi suplemen, dan lebih mampu mengarahkan perhatian pada perilaku yang mendukung pencapaian kondisi kesehatan yang lebih baik.

2) Mempertegas dan memperjelas tujuan perilaku

Motivasi memberikan arah dan makna terhadap tindakan yang dilakukan individu. Dalam hal konsumsi Tablet Fe, mahasiswa yang memiliki motivasi yang baik akan memahami bahwa mengonsumsi suplemen zat

besi sesuai anjuran merupakan langkah preventif untuk menjaga kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Pemahaman mengenai tujuan perilaku ini akan mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan tindakan sehari-hari agar konsisten dengan tujuan tersebut, seperti tidak melewatkan jadwal konsumsi dan menjalani perilaku yang mendukung kepatuhan.

2.2.3 Jenis – Jenis Motivasi

Berdasarkan jenisnya, motivasi dibedakan menjadi dua yaitu ekstrinsik dan intrinsik. Yang pertama yaitu motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan yang berasal dari luar individu dengan tujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Dorongan dari luar dapat muncul dari rangsangan/stimulus, penghargaan, atau faktor dari lingkungan individu. Jenis motivasi yang kedua yaitu motivasi instrinsik merupakan motivasi yang muncul dari dalam individu itu sendiri dari alam bawah sadarnya tanpa ada pengaruh dari luar. Motivasi instrinsik muncul murni karena dorongan berdasarkan rasa keingintahuan yang tinggi, keinginan untuk berhasil dan sukses, dan kepuasan pribadi (Rahmi & Neviyarni, 2022).

2.2.4 Macam - Macam Motivasi

Menurut Laka (2020) dalam (Putri, 2024) motivasi manusia dibagi menjadi tiga jenis:

1. Motivasi biologis (*biological motivation*)

Motivasi biologis merupakan kebutuhan dasar yang secara tidak langsung dapat mendorong individu untuk memenuhi kebutuhannya seperti lapar, haus, kekurangan udara, kelelahan atau rasa sakit. Hal tersebut merupakan suatu kebutuhan pokok manusiawi yang harus terpenuhi.

2. Motivasi emosi (*emotional motivation*)

Dorongan yang muncul dari “emosi” seperti takut, marah, bahagia, cinta, benci dan lain-lain. Emosi ini menciptakan atau menimbulkan suatu keadaan yang memotivasi individu untuk bertindak. Ketika individu tidak dapat mengendalikan emosinya maka individu cenderung akan mudah marah dan sebaliknya jika dapat mengendalikan emosinya maka akan cenderung dapat mengambil solusi yang tepat.

3. Motivasi nilai dan minat (*motivation of values and interest*)

Motivasi yang berhubungan dengan nilai-nilai yang diyakini seseorang atau dengan minat yang dimiliki seseorang. Misalnya nilai agama, estetika, moral, atau minat-khusus yang mendorong tindakan tertentu sesuai dengan keinginan dan keyakinan setiap individu.

2.2.5 Fungsi Motivasi

Menurut (Fitriana et al., 2021);(Siregar, 2020) fungsi motivasi dibagi menjadi 3 yaitu :

1. Sebagai pendorong atau penggerak perilaku

Motivasi memiliki fungsi untuk mendorong manusia berbuat, sebagai penggerak yang melepaskan energi untuk memulai tindakan. Artinya dengan tidak adanya motivasi, tidak akan timbul dorongan untuk bertindak.

2. Sebagai pengarah tindakan

Motivasi memiliki fungsi menentukan arah perbuatan/tindakan, yaitu mengarahkan individu pada tujuan tertentu agar kegiatan yang dilakukan selaras dengan tujuan yang ingin dicapai.

3. Sebagai penyeleksi perbuatan

Motivasi memiliki fungsi menyeleksi perbuatan, yaitu memilih tindakan yang paling sesuai dengan tujuan dan menghindari tindakan yang tidak bermanfaat.

4. Sebagai pengaktif dan peningkat kegiatan

Motivasi memiliki fungsi mengaktifkan dan meningkatkan kegiatan seseorang, di mana kuat-lemahnya motivasi menentukan seberapa besar kesungguhan dan ketekunan seseorang dalam berperilaku. Jika motivasinya kuat, perilaku akan dilakukan dengan semangat, konsisten, dan terarah, sebaliknya jika lemah, kegiatan tidak maksimal.

5. Sebagai pendorong untuk mencapai prestasi

Motivasi dapat membantu seseorang mengatasi rasa malas, kebosanan, dan hambatan selama proses mencapai tujuan. Semakin tinggi motivasi seseorang, semakin besar kemungkinan ia mencapai prestasi optimal.

2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi motivasi menurut (Stit & Nusanatara, 2021) :

1. Faktor internal

- Kebutuhan (*Needs*)

Kebutuhan yang mendasari seseorang untuk berperilaku atau bekerja. Kebutuhan dapat berupa kebutuhan fisiologis, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri sebagaimana dijelaskan dalam teori *Maslow's hierarchy of needs*.

- Tujuan (*Goals*)

Ketika individu memiliki tujuan yang jelas maka secara personal akan dapat meningkatkan motivasi individu untuk mencapai tujuan.

- Sikap (*Attitudes*)

Sikap positif terhadap pekerjaan, siswa, dan lingkungan sekolah akan menumbuhkan semangat kerja dan perilaku yang profesional. Sebaliknya, sikap negative dapat menurunkan motivasi dan kinerja.

- Kemampuan (*Abilities*)

Kemampuan atau kompetensi profesional juga berpengaruh terhadap motivasi dan perilaku.

2. Faktor eksternal

- Gaji atau Pembayaran (*Pay*)

Kompensasi yang layak dapat meningkatkan motivasi kerja. Ketika kebutuhan ekonomi terpenuhi, individu akan lebih fokus pada penyelesaian pekerjaannya.

- Keamanan Kerja (*Job Security*)

Perasaan aman dapat membantu seseorang termotivasi dalam mencapai tujuan.

- Hubungan Antar Rekan Kerja (*Co-workers*)

Lingkungan sosial yang harmonis antar rekan kerja menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan semangat kerja.

- Pengawasan (*Supervision*)

Supervisi yang baik dan bersifat membimbing dari atasan dapat memperkuat motivasi dan memperbaiki perilaku kerja.

- Pujian dan Penghargaan (*Praise*)

Apresiasi atas hasil kerja dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk bekerja lebih baik.

- Pekerjaan Itu Sendiri (*Job Itself*)

Kepuasan terhadap jenis pekerjaan yang dilakukan (misalnya, mengajar dan berinteraksi dengan siswa) menjadi sumber motivasi intrinsik yang kuat.

2.2.7 Instrumen Pengukuran Motivasi

Instrumen motivasi pada penelitian ini menggunakan *Health Behavior Motivation Scale (HBMS)*, yaitu skala yang dikembangkan untuk mengukur tingkat dorongan internal maupun eksternal seseorang dalam melakukan perilaku kesehatan. HBMS disusun berdasarkan pendekatan *Self-Determination Theory (SDT)*, yang menekankan bahwa motivasi terbagi atas motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Instrumen HBMS dalam penelitian ini terdiri dari beberapa pernyataan menggunakan skala Likert 1–4 yang menilai sejauh mana mahasiswa memiliki keinginan pribadi untuk menjaga kesehatan, memahami manfaat konsumsi tablet Fe, serta menerima dorongan dari tenaga kesehatan, lingkungan kampus, maupun orang terdekat. Skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat motivasi yang lebih baik dalam mematuhi perilaku konsumsi tablet Fe (Poraj-weder et al., 2021).

2.3 Konsep Tablet Fe

2.3.1 Definisi Tablet Fe

Tablet Fe adalah suplemen yang diberikan sebagai strategi nasional untuk mencegah anemia defisiensi besi, khususnya pada remaja putri dan wanita usia subur. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 88 Tahun 2014, setiap tablet Fe mengandung 60 mg zat besi elemental dalam bentuk ferro sulfat, ferro fumarat, atau ferro glukonat, serta 400 mikrogram asam folat (Kemenkes RI, 2014). Manfaat tablet Fe yaitu membantu meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh, mencegah anemia, dan mendukung fungsi fisiologis seperti pembentukan sel darah merah. Pada remaja putri, konsumsi tablet Fe secara rutin juga berpotensi meningkatkan konsentrasi belajar dan produktivitas serta menurunkan risiko anemia di masa depan.

2.3.2 Dosis Minum Tablet Fe

Berdasarkan pedoman pemberian, dosis konsumsi tablet Fe untuk remaja putri adalah satu tablet per minggu sepanjang tahun. Konsumsi yang teratur ini bertujuan untuk menjaga kadar zat besi tanpa menyebabkan efek samping serius (Kemenkes RI, 2020).

2.3.3 Efek Samping

Efek samping ringan yang dapat dialami oleh remaja putri Ketika mengkonsumsi tablet Fe seperti mual, pusing, atau konstipasi. Beberapa sumber internasional dan lokal menyarankan agar tablet dikonsumsi setelah makan, sebelum tidur malam dan dihindari bersamaan dengan minuman seperti kopi atau teh, guna meningkatkan penyerapan zat besi (Kemenkes RI, 2020).

2.3.5 Program Konsumsi Tablet Fe bagi Remaja

Dalam konteks kebijakan kesehatan masyarakat Indonesia, program tablet Fe sudah menjadi intervensi resmi melalui Permenkes No. 88/2014. Selain itu, mekanisme distribusi tablet Fe ke remaja di sekolah diatur melalui Surat Edaran Kemenkes No. HK.03.03/V/0595/2016, yang menetapkan pemberian TTD melalui UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) (Kemenkes RI, 2014).

2.4 Konsep Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

2.4.1 Definisi Kepatuhan

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kepatuhan berasal dari kata “Patuh” yang artinya menurut, taat, disiplin dalam melakukan sesuatu hal (KBBI, 2025).

Obedience (kepatuhan) merupakan sikap disiplin atau perilaku taat terhadap suatu perintah maupun aturan yang ditetapkan, dengan kesadaran

diri individu seluruhnya untuk melakukannya. Kepatuhan merupakan perilaku yang dinilai baik untuk dilakukan. Artinya individu memilih untuk melakukan, mematuhi, merespon secara kritis terhadap aturan, hukum, norma sosial, permintaan maupun keinginan dalam melakukan perintah. (Rahmawati, 2015) dalam (Hanif & Alvian, 2022).

Menurut Notoatmodjo (2003) kepatuhan merupakan suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan dalam (Faradilla, 2020).

2.4.2 Indikator Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Indikator kepatuhan konsumsi tablet besi ada remaja dapat dilihat dari beberapa aspek diantaranya indikator frekuensi, ketepatan waktu, konsistensi, dosis, cara konsumsi, niat, serta tidak terdapat penolakan terhadap efek samping. Remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi tablet besi minimal 1 tablet per minggu, konsistensi konsumsi yaitu keberlanjutan konsumsi tablet besi secara terus menerus sesuai frekuensi selama minimal 52 tablet per tahun dan kesesuaian dosis yaitu jumlah tablet yang dikonsumsi sesuai dengan program dari kementerian Kesehatan serta ketepatan cara konsumsi yaitu dengan mengonsumsi di malam hari sebelum tidur dengan menggunakan air putih yang dapat disertai vitamin C untuk membantu proses penyerapan zat besi. Kesadaran diri juga menjadi indikator kepatuhan konsumsi tablet Fe, niat yang kuat akan membuat remaja patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Selain itu indikator kepatuhan

dipengaruhi oleh kemampuan untuk tetap yakin dapat mengkonsumsi tablet Fe walaupun mengalami efek samping ringan seperti mual maupun konstipasi (Kemenkes RI, 2020);(Simbolon et al., 2023);(Wardani, 2024).

2.4.3 Tahapan Terbentuknya Kepatuhan Minum Tablet Fe

Pada Transtheoretical Model of Behavior Change menyebutkan bahwa terdapat beberapa tahap perubahan sikap yang akan mempengaruhi terbentuknya sebuah perilaku (Diclemente, 2014), yaitu:

1) Precontemplation

Pada tahap ini individu tidak berniat untuk berubah dan tidak menyadari bahwa perilaku mereka saat ini tidak mengalami masalah.

2) Contemplation

Pada tahap ini individu sudah mempunyai niat untuk mengubah perilaku dalam waktu enam bulan ke depan. Mereka sudah menyadari manfaat dari perubahan perilaku mereka, tetapi sering kali terhalang oleh faktor negatif yang memengaruhi tindakan mereka.

3) Preparation

Pada tahap ini individu memiliki niat yang jelas untuk mengubah perilaku sehat dalam waktu tiga puluh hari ke depan.

4) *Action*

Pada tahap ini individu sudah membuat perubahan perilaku yang dapat diamati dalam enam bulan terakhir. Individu yang tidak mengalami fase persiapan kemungkinan sangat rentan untuk gagal karena kurangnya persiapan.

5) *Maintenance*

Pada tahap ini individu telah berhasil mengubah perilaku dan mempertahankan perubahan itu setidaknya selama enam bulan. Individu pada tahap ini berada pada risiko kegagalan yang lebih rendah dibandingkan pada tahap action.

6) *Termination*

Pada tahap ini individu telah mencapai perubahan total tanpa risiko kambuh dan perilakunya menjadi permanen

2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Beberapa literatur menyebutkan terdapat multi faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam mengkonsumsi tablet fe, diantaranya :

a) Faktor perilaku dan psikologis

Faktor perilaku dan psikologis yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja yaitu pengetahuan, kesadaran, motivasi, minat, efikasi diri, dan sikap.

b) Faktor sosial

Faktor sosial yang berhubungan yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah dukungan teman sebaya dan dukungan keluarga.

c) Faktor keluarga

Faktor keluarga yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah pendapatan keluarga dan pendidikan ayah.

d) Faktor kesehatan dan medis

Faktor kesehatan dan medis yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah peran tenaga kesehatan, ketersediaan tablet Fe, dan pemeriksaan Hb.

e) Faktor demografis

Faktor demografis yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah usia dan daerah tempat tinggal.

f) Faktor sekolah

Faktor sekolah yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah peran guru serta peran UKS maupun pembina UKS.

g) Faktor Media dan Teknologi

Faktor media dan teknologi yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja adalah media itu sendiri, media video, buku diary gizi, serta aplikasi kesehatan berupa aplikasi.

Sementara faktor yang menyebabkan remaja putri tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe adalah faktor internal seperti lupa, efek samping dari tablet Fe, organoleptik, merasa sehat sehingga merasa tidak perlu hingga faktor eksternal seperti hambatan program dari keterbatasan sumber daya guru (Wardani, 2024), (Darmini, 2020).

2.4.5 Dampak Ketidapatuhan Konsumsi Tablet Fe

Berdasarkan beberapa literatur menyebutkan ketidakpatuhan konsumsi tablet Fe saat remaja dapat berdampak pada masa sekarang dan nanti. Dampak jangka pendek yang terjadi jika remaja putri tidak patuh mengonsumsi tablet Fe yaitu diantaranya rentan mengalami anemia, penurunan konsentrasi belajar, penurunan prestasi dan kondisi fisik (Darmini, 2020),(Afiah & Syafriani, 2022),(Pradian et al., 2025). Sedangkan dampak jangka panjang yang terjadi pada remaja yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe yaitu akan rentan mengalami anemia saat hamil yang akan berdampak pada masa persalinan seperti perdarahan maupun pertumbuhan dan perkembangan janinnya terhambat (Rusdiana & Zubaidah, 2024).

2.4.6 Instrumen Pengukuran Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Kepatuhan konsumsi tablet Fe dalam penelitian ini diukur menggunakan *Morisky Medication Adherence Scale–8 item (MMAS-8)*, yaitu instrumen standar yang banyak digunakan untuk menilai perilaku kepatuhan minum obat dan suplemen. MMAS-8 terdiri dari delapan

pertanyaan yang mengevaluasi aspek-aspek seperti kebiasaan lupa minum suplemen, ketepatan waktu, konsistensi konsumsi, serta hambatan perilaku. Penilaian MMAS-8 menghasilkan kategori tingkat kepatuhan, yaitu patuh (skor rendah) dan tidak patuh (skor tinggi), sesuai pedoman Morisky et al. Penggunaan MMAS-8 dalam penelitian ini dipadukan dengan indikator kepatuhan dari Kementerian Kesehatan RI, yaitu konsumsi minimal satu tablet per minggu (52 tablet per tahun). Skala ini sesuai digunakan pada populasi mahasiswa karena sederhana, mudah diisi, dan valid untuk menggambarkan perilaku konsumsi tablet Fe (Nurhidayati Rusmadi, 2021).

2.5 Konsep Remaja

2.5.1 Definisi Remaja

Menurut World Health Organization (WHO) remaja didefinisikan merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa mulai dari usia 10-19 tahun (Organization & Lynch, 2025). Sedangkan definisi remaja menurut Kemenkes yaitu merupakan kelompok usia dari 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2025). Akan tetapi berdasarkan (BKKBN) remaja didefinisikan sebagai penduduk laki-laki maupun perempuan yang berusia 10-24 tahun yang belum menikah (BKKBN, 2022).

2.5.2 Tahap Periode Perkembangan Remaja

Menurut (BKKBN, 2025) remaja merupakan suatu periode peralihan dari anak-anak ke dewasa. Fase remaja diklasifikasikan ke dalam beberapa tahapan yaitu :

1) Masa Remaja Awal (usia 10-13 tahun)

Masa remaja awal umumnya berlangsung pada usia 10-13 tahun. Sebagai ciri pada masa remaja awal akan muncul perubahan fisik pada masa pubertas seperti tumbuhnya rambut di area ketiak dan kelamin, menstruasi pada perempuan, pembesaran payudara pada anak perempuan, serta mimpi basah pada remaja laki-laki. Selain perubahan fisik yang terjadi, pada tahap remaja awal juga memiliki perhatian lebih meningkat terhadap penampilannya.

2) Masa Remaja Pertengahan (usia 14-17 tahun)

Pada remaja mulai usia 14-17 memasuki fase remaja pertengahan. Pada fase ini perubahan masa pubertas akan terlihat lebih jelas seperti panggul, pinggang, dan bokong mulai membesar, menstruasi mulai teratur, bertambahnya produksi keringat, dan alat reproduksi yang berkembang. Sedangkan pada anak laki-laki perubahan fisik yang tampak seperti tubuh menjadi tinggi, berat badan bertambah, otot semakin besar, bahu dan dada semakin lebar, suara menjadi pecah dan besar dan sebagainya. Pada fase remaja pertengahan pola pikir remaja didasarkan oleh logika dan tidak jarang disertai emosinya. Remaja juga memiliki sifat yang lebih egois dan memiliki emosi yang tidak stabil atau masih sangat labil.

3) Masa Remaja Akhir (usia 18-24 tahun)

Remaja dikategorikan dalam fase remaja akhir jika usianya dalam rentang 18-24 tahun. Pada fase ini remaja telah dapat menguasai

emosinya sehingga dapat lebih stabil dalam mengendalikan dirinya serta dapat berfikir terkait dampak dari Tindakan yang telah dilakukan. Remaja pada tahap akhir juga telah merencanakan apa yang diinginkan tanpa terpengaruh orang lain. Perkembangan fisik pada remaja akhir juga telah matang dan berkembang sempurna.

2.5.3 Karakteristik Remaja Putri

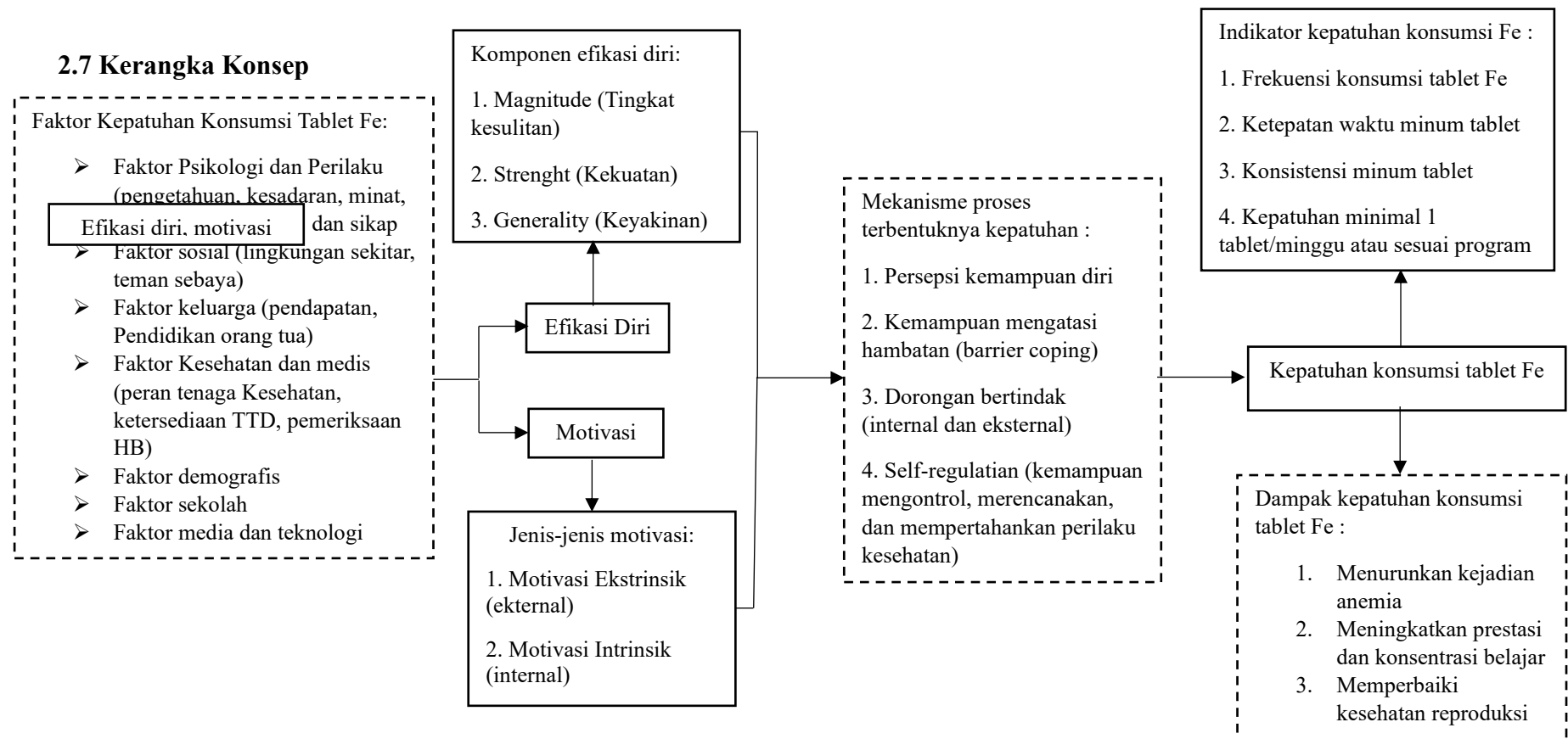
Karakteristik remaja putri yang dapat meningkatkan risiko anemia meliputi menstruasi dengan perdarahan banyak, kebutuhan zat besi tinggi akibat pertumbuhan fisik dan pematangan reproduksi, status gizi buruk, asupan zat besi rendah, kurangnya informasi tentang anemia dan kesehatan reproduksi, serta infeksi parasit seperti cacing (Budi et al., 2020). Karakteristik remaja putri yang berisiko anemia diantaranya :

- Fisiologis dan Reproduksi:
 - Menstruasi: Kehilangan darah saat menstruasi adalah penyebab utama anemia pada remaja putri, terutama jika siklusnya panjang atau darah yang keluar sangat banyak (Yulaeka, 2020),(Kristianti et al., 2014).
 - Pertumbuhan Pesat: Masa remaja adalah periode pertumbuhan fisik yang cepat dan pematangan reproduksi, yang membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi (Bandung, 2023).

- **Nutrisi:**
 - **Asupan Zat Besi Rendah:** Kurangnya asupan makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau dan daging, secara langsung dapat menyebabkan kekurangan zat besi dan anemia .
 - **Status Gizi Buruk:** Status gizi yang kurang atau buruk, terutama kekurangan zat gizi, menjadi faktor penting dalam kejadian anemia.
- **Pengetahuan dan Perilaku:**
 - **Kurangnya Pengetahuan:** Kurangnya pengetahuan tentang anemia, pentingnya zat besi, dan kesehatan menstruasi dapat menyebabkan perilaku yang kurang baik dalam menjaga kesehatan.
 - **Perilaku Konsumsi Makanan:** Kebiasaan makan yang buruk atau diet ketat yang membatasi asupan nutrisi juga berkontribusi terhadap risiko anemia.
- **Faktor Eksternal:**
 - **Infeksi Parasit:** Terpapar infeksi parasit seperti cacing usus (STH) dapat mengurangi penyerapan nutrisi dan meningkatkan risiko anemia.
 - **Pendapatan Orang Tua:** Pendapatan orang tua yang rendah dapat memengaruhi kemampuan keluarga untuk menyediakan makanan bergizi yang cukup untuk remaja putri.

2.6 Hubungan efikasi diri dan motivasi dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri

Dalam sebuah penelitian kuantitatif di SMPN 1 Sewon, Yogyakarta, ditemukan bahwa tingkat efikasi diri (self-efficacy) remaja putri berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet Fe. Penelitian tersebut mendukung gagasan bahwa keyakinan diri memiliki peran penting dalam perilaku kepatuhan suplemen zat besi pada remaja, dan menjadi landasan bagi penelitian yang ingin mengetahui hubungan efikasi diri dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja (Chalatha, 2024). Selain itu, dalam studi penelitian pada remaja putri menyoroti bahwa efikasi diri melalui Health Belief Model (HBM) memediasi kepatuhan konsumsi tablet Fe (Salim, Tabita, et al., 2025). Penelitian lain menyoroti faktor sosial dan motivasi misalnya dukungan teman sebaya dan tenaga kesehatan serta efikasi diri sebagai pengaruh kepatuhan remaja (Novaria et al., 2024). Dari sisi intervensi menunjukkan bahwa promosi kesehatan dapat meningkatkan efikasi diri dan kepatuhan, yang memberikan dukungan bahwa intervensi psikososial dapat meningkatkan perilaku patuh terhadap suplementasi besi (Fauzianty et al., 2025). Meskipun penelitian tersebut telah membahas efikasi diri dan dukungan sosial, namun masih sedikit yang mengkaji motivasi intrinsik dan ekstrinsik bersama dengan komponen efikasi diri (magnitude, strength, generality) secara bersamaan.



Gambar 2.1 Kerangka konsep “Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi dengan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember

Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

: Berhubungan

2.8 Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2024) hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena masih berdasarkan teori penelitian yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta yang diperoleh dari pengumpulan data. Jenis-jenis hipotesis :

- a) H_0 : Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan, tidak ada perubahan/hubungan/pengaruh antar variable yang diteliti.

H_{01} : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan kebidanan Jember.

H_{02} : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan kebidanan Jember.

- b) H_a : Hipotesis alternatif merupakan kebalikan dari hipotesis nol yaitu menyatakan ada perbedaan, tidak ada perubahan/hubungan/pengaruh antar variable yang diteliti.

H_{a1} : Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan kebidanan Jember.

H_{a2} : Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan kebidanan Jember.

Pada penelitian ini, kedua variabel memiliki nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga seluruh hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya efikasi diri dan motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe, sehingga semakin tinggi efikasi diri dan motivasi, maka semakin besar kemungkinan responden untuk patuh