

Peran *Self Efficacy* Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Pengelolaan Anemia Pada Remaja Putri.

¹*Desta Ayu Cahya Rosyida

¹Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya,
Jawa Timur- Indonesia
desta@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Kejadian Anemia pada remaja merupakan salah satu penyakit yang harus mendapatkan perhatian khusus, karena apabila sampai terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan mengakibatkan berbagai gangguan atau dampak yang mempengaruhi kualitas atau kehidupan remaja putri. Penyebab kejadian anemia yaitu kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi akan meningkatkan risiko anemia. Selain itu kekurangan vitamin B12 dan Folat. Vitamin B12 dan folat penting untuk di produksi oleh sel darah merah yang sehat. Dampaknya yaitu penurunan imunitas, gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas. Metode pada penelitian ini jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *two group pre-test post test desain*. Desain ini dengan satu kelompok untuk mengetahui adanya pengaruh *Self Efficacy* Melalui Pendidikan Kesehatan. Jumlah populasi adalah seluruh remaja Puri di SMK Kesehatan Bakti Mulia kelas XI, XII pada tanggal 2 September- 15 Oktober 2024 dengan jumlah 60 remaja putri. Teknik pengambilan sampel total sampling di dapatkan saampel yaitu 60 responden. Analisa data menggunakan uji statistic independent t-test karena hasil uji normalitas dan menunjukkan data berdistribusi normal. Hasil penelitian ini dari uji statistic didapatkan nilai p value 0,001 ($\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkam terdapat pengaruh yang signifikan antara kepatuhan sebelum dan setelah. Kesimpulan terdapat pengaruh *Self Efficacy* Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Pengelolaan Anemia Pada Remaja Putri.

Kata kunci : *Self Efficacy*, Pendidikan Kesehatan, Anemia, Remaja

ABSTRACT

The incidence of anemia in adolescents is a disease that requires special attention, because if it occurs over a long period of time, it will result in various disorders or impacts that affect the quality or life of young women. The cause of anemia is iron deficiency. Iron deficiency will increase the risk of anemia. Apart from that, there is a lack of vitamin B12 and folate. Vitamin B12 and folate are important for healthy red blood cell production. The impact is decreased immunity, impaired concentration on learning, decreased learning achievement, disrupting fitness and productivity. The method in this research is a quantitative research type, using a pre-experimental research design with a two group pre-test post test design. This design is with one group to determine the influence of Self Efficacy through Health Education. The total population is all Puri teenagers at the Bakti Mulia Health Vocational School class XI, XII on 2 September - 15 October 2024 with a total of 60 young women. The total sampling technique obtained a sample of 60 respondents. Data analysis used the independent t-test statistical test because the results of the normality test showed that the data was normally distributed. normality test results and shows that the data is normally distributed. The results of this research from statistical tests obtained a p value of 0.001 ($\alpha < 0.05$), so it can be concluded that there is a significant influence between compliance before and after. The conclusion is that there is an influence of Self Efficacy through Health Education in the Management of Anemia in Adolescent Girls.

Keywords : *Self Efficacy*, Health Education, Anemia, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan massa yang sangat rentan terhadap adanya risiko kesehatan (Yuliani, Adyas, & Rahayu, 2023). Perkembangan tubuh yang begitu pesat di fase ini sehingga di perlukan berbagai sumber gizi yang cukup untuk kebutuhan remaja tersebut.

Kejadian Anemia yaitu suatu masalah yang sering di alami oleh remaja, Anemia yaitu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam tubuh lebih rendah dibandingkan dari biasanya (Lestari & Baringbing, 2024). Kejadian Anemia pada remaja merupakan salah satu penyakit yang harus mendapatkan perhatian khusus, karena apabila sampai terjadi dalam jangka waktu yang lama atau dalam jangka panjang dan mengakibatkan keparahan atau anemia berat, maka akan mengakibatkan berbagai gangguan atau dampak yang mempengaruhi kualitas atau kehidupan remaja putri (Novita Sari, 2020).

Menurut WHO, remaja putri dengan rentang usia antara 10-19 tahun sangat rentan mengalami anemia, yaitu 53% Remaja Putri di dunia pernah mengalami anemia (Widiyawati & Virgia, 2024). Prevalensi kejadian anemia di Indonesia pada tahun 2023 yaitu 32% artinya dari prevalensi tersebut paling banyak ada usia remaja 15-24 tahun, dari 10 remaja di dapatkan 7 remaja yang mengalami anemia (Panyuluh, Nugraha, & Riyanti, 2018). Kejadian anemia pada perempuan (37,2%) lebih tinggi di bandingkan laki-laki (21,5%).

Gejala yang muncul atau yang umum yaitu merasa lemah, mata berkunang-kunang, kepala pusing, letih (Lailiyana & Hindratni, 2024). Dampaknya yaitu penurunan imunitas, gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas pada persiapan kehamilan akan menyebabkan kematian pada ibu, bayi lahir pendek bahkan stunting (Nursya, Purnamasari, & Wulandara, 2023).

Berbicara masalah kesehatan pada remaja adalah keadaan sehat fisik, mental dan social secara utuh, tidak di karenakan dari faktor penyakit dan kecacatan yang berkaitan dengan system, fungsi dan proses kesehatan remaja. Perubahan – perubahan yang begitu pesat di didunia membuat posisi remaja menjadi sasaran yang sangat rentan terhadap dampak negative dari perubahan tersebut (Afifah, 2024).

Penyebab kejadian anemia yaitu kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi akan meningkatkan

risiko anemia. Selain itu kekurangan vitamin B12 dan Folat. Vitamin B12 dan folat penting untuk di produksi oleh sel darah merah yang sehat (Panyuluh et al., 2018). Kekurangan kedua vitamin ini dapat menyebabkan anemia megaloblastic yang di tandai sel darah merah lebih besar dan kurang aktif dalam mengangkut oksigen. Selain itu gangguan gizi dan pola makan yang tidak seimbang. Pola makan yang tidak mengandung cukup gizi, terutama yang kaya akan zat besi, vitamin B12 dan folat dapat mentebabkan anemia. Remaja yang mengikuti diet ketat atau vegetarian mungkin berisiko lebih tinggi mengalami kekurangan zat gizi tersebut (Yuliani et al., 2023).

Untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri di butuhkan *Self-Efficacy*. *Self-Efficacy* membentuk suatu keyakinan seseorang dalam kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan, mengendalikan perilaku berisiko untuk menyelesaikan suatu perilaku yang baik terhadap diri seseorang.

Self-Efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan juga dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, termasuk dalam pencegahan dan pengelolaan anemia. *Self-Efficacy* mempunyai manfaat bahwa seseorang dapat mengontrol dan mempengaruhi situasi yang dihadapinya, yang berperan penting dalam membentuk perilaku sehat (Widianti, Dewi, & Rustiawati, 2024). Remaja putri dengan tingkat *Self-Efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengelola kesehatan, seperti menjaga pola makan yang baik dan mengikuti anjuran terkait pencegahan anemia (Pendahuluan et al., 2024).

Self-Efficacy melalui pendidikan kesehatan disini memberikan edukasi terhadap penyebab anemia, gejala anemia, pencegahan anemia, pentingnya pemeriksaan kesehatan pada remaja, peran orang tua dan guru (Febrianti & Hamzah, 2024). Dengan media ini dalam program pendidikan kesehatan di sekolah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan cara pencegahannya. Melibatkan mereka dalam kegiatan interaktif seperti workshop tentang gizi atau olahraga dapat mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh remaja putri.

Pendidikan kesehatan yang efektif akan membantu remaja putri memahami pentingnya menjaga kesehatan darah mereka dengan mengadopsi kebiasaan yang bisa mencegah anemia. Dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat menjalani masa remaja dengan sehat dan optimal.

Belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-efficacy* dan kejadian anemia pada remaja putri, padahal pemahaman tentang hal ini dapat memberikan wawasan baru untuk mengembangkan intervensi kesehatan yang lebih efektif (Widiyawati & Virgia, 2024). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-efficacy* terhadap kejadian anemia pada remaja putri, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pencegahan anemia yang lebih berbasis pada faktor psikologis dan perilaku individu

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *two group pre-test post test desain*. Desain ini dengan satu kelompok untuk mengetahui adanya pengaruh *self-efficacy* Melalui Pendidikan Kesehatan. *Pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui adanya perbandingan sebelum dan sesudah treatment. Kriteria Inklusi dalam penelitian siswa yang mendapatkan pendidikan pendidikan kesehatan. Variabel dependen *self-efficacy* variabel independent kejadian anemia dengan metode *teach-back*.

Jumlah populasi adalah seluruh remaja Puri di SMK Kesehatan Bakti Mulia kelas XI, XII pada tanggal 2 Septembert- 15 Oktober 2024 dengan jumlah 60 remaja putri. Teknik pengambilan sampel *total sampling* di dapatkan saampel yaitu 60 responden.

Data penelitian diperoleh melalui pedidikan kesehatan dan kuesioner elektronik yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan buku pedoman pencegahan anemia pada remaja oleh Kementerian Kesehatan RI 2020. Alat ukur kejadian anemia pada remaja putri dengan mengukur HB pada saat kegiatan posyandu remaja. Analisa data menggunakan *uji statistic independent t-test* karena hasil uji normalitas dan menjunjukkan data berdistribusi normal.

3. HASIL

• Karakteristik Responden berdasarkan usia dan kelas

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan kelas

Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia		
16-17 tahun	34	56,7
14-15 tahun	26	43,3

Kelas		
XII	30	50
XI	30	50

Sumber Data Primer

Tabel 1 menunjukkan Sebagian besar responden berusia 16-17 tahun yaitu (56,7%), Kelas responden rata-rata sama yaitu di kelas XII dan XII YAITU (50%).

• Uji Normalitas Skewness-kurtosis

Kepatuhan	Skerness	Kurtosis
Sebelum Intervensi	0.788	0.468
Setelah Intervensi	0.273	0.521

Berdasarkan table 2. Dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel pengaruh pendidikan kesehatan pada kejadian anemia pada kedua kelompok di dapatkan hasil data berdistribusi normal.

• Distribusi Rata-rata tingkat kepatuhan Remaja sebelum -setelah Intervensi

Tabel 3. Distribusi Rata-rata tingkat kepatuhan Remaja sebelum - setelah Intervensi

Kepatuhan	n	Mean	Median	SD
Sebelum Intervensi				
Perlakuan	30	17.70	21.00	3.365
Kontrol	30	17.76	17.01	2.248
Setelah Intervensi				
Perlakuan	30	20.50	21.00	3.325
Kontrol	30	17.76	17.00	3.357

Berdasarkan table 3. didapatkan hasil bahwa rata-rata skor kepatuhan pre-ter pada kelompok perlakuan yaitu (17,70) pada kelompok kontrol di dapatkan (17,76). Setelah intervensi pada kelompok perlakuan menjadi (20.50) sedangakn di kelompok kontrol sama yaitu (17.76).

• Distribusi Pengaruh *self-efficacy* pendidikan kesehatan tingkatan kepatuhan pada kelompok perlakuan dan kelompok control

Tabel 4. Distribusi Pengaruh tingkatan kepatuhan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Kepatuhan	Mean	SD	SE	P value	n
Sebelum Intervensi	17.70	3.365	0,524	0,001	30

Sesudah Intervensi	20.50	2.248
-----------------------	-------	-------

Berdasarkan table 4 rata-rata kepatuhan sebelum intervensi adalah 17.70 dengan standar deviasio 3.365 terlihat perbedaan atara sebelum dan

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan Sebagian besar responden berusia 16-17 tahun yaitu (56,7%), Kelas responden rata-rata sama yaitu di kelas XII dan XII yaitu (50%). Tingka usia memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan individu dalam memahami, memotivasi diri dan bertindak sesuai dengan informasi yang diberikan dalam pendidikan kesehatan.

Kepatuhan remaja putri terhadap pendidikan kesehatan, terutama dalam konteks pencegahan anemia, bisa sangat bergantung pada tingkatan usia mereka (Iswati, Ayu, & Rosyida, 2019). Remaja yang lebih muda belum sepenuhnya memahami pentingnya langkah-langkah pencegahan anemia dan lebih terpengaruh oleh faktor eksternal (misalnya, tekanan teman sebaya dan keluarga) sebaliknya remaja yang lebih usia lebih tua cenderung lebih mampu untuk membuat keputusan yang lebih mandiri dan dapat lebih patuh terhadap pendidikan kesehatan yang mereka terima, terutama jika mereka sudah mengalami pengalaman terkait kesehatan, dengan perkembangan kognitif dan *self-efficacy* yang lebih matang, lebih cenderung patuh terhadap sasaran pencegahan perilaku anemia (Hasan, 2014).

Dari hasil rata-rata tingkat kepatuhan remaja putri sebelum - setelah Intervensi didapatkan hasil bahwa rata-rata skor kepatuhan pre-ter pada kelompok perlakuan yaitu (17,70) pada kelompok kontrol di dapatkan (17,76). Setelah intervensi pada kelompok perlakuan menjadi (20.50) sedangkan di kelompok kontrol sama yaitu (17.76).

Dalam penelitian ini menguji pengaruh intervensi *self-efficacy* melalui pendidikan kesehatan terhadap kejadian anemia pada remaja putri, perbandingan antara hasil pre-test dan post test menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol belum memahami pentingnya kepatuhan terhadap asupan zat besi dan pola makan yang sehat.

Self-Efficacy mempengaruhi persepsi, motivasi dan tindakan individu dalam berbagai

setelah intervensi. Hasil dari uji statistic didapatkan nilai p value 0,001 ($\alpha < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kepatuhan sebelum dan setelah

cara bahkan ketika individu memiliki *self-Efficacy* individu tersebut tidak mau melakukan atau mengampirl kesempatan yang dirasa kurang efektif (Media et al., 2024).

Hasil post test setelah intervensi pendidikan kesehatan yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy*, yaitu keyakinan diri dalam kemampuan untuk melakukan tindakan pencegahan anemia, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap (Yellisni & Kalsum, 2023). Kepatuhan terhadap pola makan sehat, konsumsi suplemen zat besi, dan pemeriksaan kesehatan yang rutin meningkat setelah intervensi. Perubahan ini tercermin dalam penurunan kejadian anemia pada kelompok mendapatkan intervensi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Berdasarkan penelitian *self-efficacy* di kualitas hidup yang tinggi hal ini sangat baik untuk membuat pasien tetap rutin dan berkomitmen pada proses pengobatan. Terdapat *self-efficacy* rendah (34,7%) dan ada yang memiliki *self-efficacy* Tinggi membutuhkan *Self Efficacy* untuk meningkatkan kesehatan (Yellisni & Kalsum, 2023). *self-efficacy* yang tinggi akan berdampak pada pasien untuk meningkatkan tingkat kesembuhan dan percaya diri.

Penurunan kejadian anemia dapat dihubungkan langsung dengan peningkatan *self-efficacy* yang diperoleh dari pendidikan kesehatan. Ketika remaja putri merasa lebih percaya diri dalam mengambil langkah-langkah preventif terhadap anemia, mereka cenderung lebih patuh pada rekomendasi kesehatan yang diberikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *self-efficacy* Melalui Pendidikan Kesehatan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

Saran dalam penelitian selanjutnya mengembangkan dan menguji model pendidikan kesehatan yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* terkait kesehatan menstruasi sebagai pencegahan anemia remaja putri. Penelitian eksperimen dengan desain randomized controlled trial yang mengevaluasi efektifitas model

pendidikan kesehatan pada remaja putri terkait

pengelolaan menstruasi dan pencegahan ane

6. REFERENSI

- Afifah, Nisa. (2024). Urgensi Pendidikan Karakter Islami Pada Usia Remaja Di Era Digital. *Sanaamul Quran: Jurnal Wawasan Keislaman*, 5(1), 48–59. <https://doi.org/10.62096/sq.v5i1.64>
- Febrianti, Nur, & Hamzah, Iwan. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Diabetes Mellitus Terhadap Self Efficacy Di UPTD Puskesmas Singgani Kota Palu The Influence of Health Counseling About Diabetes Mellitus on Self Efficacy at the Singgani Health Center UPTD , Palu City*. 7(11), 4293–4300. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i11.6009>
- Hasan, Mulyana. (2014). Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 946–950. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3>
- Iswati, Retno Setyo, Ayu, Desta, & Rosyida, Cahya. (2019). Relationship between Nutritional Status and the Incidence of Anemia among Children Aged 6 Months - 3 Years. *1st International Conference of Health, Science & Technology (ICOHETECH)*, 56–58.
- Lailiyana, & Hindratni, Findy. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14–18.
- Lestari, Rizki Muji, & Baringbing, Eva Prilelli. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya The Correlation of Habitual Sleep Pattern with the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. *Hubungan Kebiasaan Pola Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya*, 10(2), 335–343.
- Media, Pengaruh, Terhadap, Audiovisual, Dan, Pengetahuan, Dalam, Sikap, Penanganan, Melakukan, Pada, Tersedak, Yang, I. B. U., Anak, Memiliki, Effect, T. H. E., Audiovisual, O. F., On, Media, In, Attitude, Choking, Handling, Mothers, I. N., & Have, W. H. O. (2024). (*Jurnal Inspirasi Kesehatan*) *Jika*. 2(1), 70–83.
- Novita Sari, Eka. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. “Open Acces Acces.” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Nursya, Ulfah, Purnamasari, Wiwin Mintarsih, & Wulandara, Qanita. (2023). *PEMODELAN PEER EDUCATOR DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI MENGENAI ANEMIA DI MTs BPI BATUROMPE KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2023 PEER EDUCATOR MODELING IN IMPROVING ADOLESCENT GIRLS ' KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA AT MTS BPI BATUROMPE TASIKMALAYA CITY IN 2022*. 15–21.
- Panyuluh, Dhenok Citra, Nugraha, Priyadi P., & Riyanti, Emmy. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyebab Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 2356–3346. Retrieved from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Pendahuluan, Abstrak, Kesehatan, Tiga Masalah, Krr, Triad, Krr, Triad, Eksperimental, Quasy, & Jember, Muhammadiyah Ambulu. (2024). *REPRODUKSI DENGAN METODE TEACH BACK Increasing Knowledge and Self-Efficacy of Adolescents in Social Disaster Preparedness Situations Through Reproductive Health Education Using the Teach Back Method Siti Kholifah , Resti Utami Universitas Muhammadiyah Jem.*
- Widianti, Nadia, Dewi, Nelly Hermala, & Rustiawati, Epi. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pencegahan

- Anemia dengan Metode Games Learning Terhadap Kepatuhan Konsumsi Penambah Darah Remaja. *Jl. Letnan Jidun*, 6(2), 214–223. Retrieved from <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Widiyawati, Rina, & Virgia, Vera. (2024). *Hubungan Health Belief Model Remaja Putri Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Di MTs Nurul Jadid Kota Mojokerto*. 252–258.
- Yellisni, Inne, & Kalsum, Ummi. (2023). (*Jurnal Inspirasi Kesehatan*) (*Jurnal Inspirasi Kesehatan*). *JIKA Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 80–94.
- Yuliani, Lia, Adyas, Atikah, & Rahayu, Dewi. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Abortus. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 1107–1116. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1208>