

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Efikasi Diri

1. Pengertian efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang ingin dicapai. Efikasi diri akan memberikan motivasi, kesejahteraan dan prestasi seseorang. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mencapai suatu tingkat kinerja yang mempengaruhi setiap peristiwa dalam hidupnya. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi dirinya dan berperilaku (Sunarti, 2022).

2. Aspek efikasi diri

Aspek atau dimensi efikasi diri terdapat 3 dimensi yaitu sebagai berikut (Fitri, Kurniasih, and Sakti, 2023):

a) Magnitude/Level

Magnitude berhubungan dengan bagaimana kesulitan seseorang untuk beradaptasi dengan perilaku spesifik. Dimensi ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang dipilih berdasarkan harapan akan keberhasilannya. Dimensi level ini terlihat dari rasa yakin seseorang dengan niatnya mengikuti anjuran dan program pemerintah dalam mengkonsumsi tablet tambah darah untuk upaya pencegahan angka kejadian anemia.

b) *Strength*

Dimensi ini berfokus pada bagaimana kekuatan sebuah harapan atau keyakinan individu akan kemampuan yang dimiliki. Strength merefleksikan seberapa yakin seseorang mampu melakukan tugas tertentu. Ketika seseorang memiliki keyakinan terhadap program pemerintah yang berjalan dengan mengonsumsi tablet tambah darah yang dapat mencegah anemia.

c) *Generality*

Berkaitan dengan seberapa besar atau luas cakupan tingkah laku yang diyakini mampu dilakukan terutama melalui pengalaman pribadi. Apabila seseorang memiliki pengalaman sendiri terkait mengonsumsi dapat mengurangi gejala anemia maka untuk mencegah gejala anemia terjadi lagi selanjutnya seseorang akan melakukan pengendalian yang sama dengan cara sebelumnya untuk pencegahan anemia.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebagai berikut (Fitri dkk, 2023):

a. Usia

Usia seseorang akan mempengaruhi tingkat efikasi diri seseorang, hal tersebut bergantung kepada tahap perkembangan mereka. Kemampuan fisik, psikologi dan kemampuan sosial memungkinkan kebanyakan orang dapat meningkatkan efikasi diri mereka karena kematangan serta kemampuan kontrol mereka dalam kehidupan.

b. Pengetahuan

Seseorang dengan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang relatif tinggi serta optimisme dan kebahagiaan. Seseorang berpengetahuan kurang memiliki efikasi diri rendah sehingga cenderung lebih besar kemungkinan 4,998 kali untuk melewatkan satu tablet suplemen darah setiap minggunya dibandingkan seorang yang berpengetahuan cukup atau baik. Pengetahuan sangat berperan dalam meningkatkan efikasi diri dalam mengkonsumsi tablet besi, sehingga remaja putri dapat mencegah penyakit anemia secara efektif.

c. Pengalaman individu

Pengalaman yang dimiliki seseorang dimasa lalu mempengaruhi efikasi diri seseorang. Pengalaman dalam mengkonsumsi tablet tambah darah bisa atau tidaknya mengurangi gejala anemia yang dirasakan seseorang akan mempengaruhi efikasi diri seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah selanjutnya.

d. Pengalaman keberhasilan orang lain

Faktor dari orang lain sebagai contoh keberhasilan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yang terlihat efektifitasnya pada saat wanita usia subur yang dirasakan saat hamil tidak mengalami anemia itu yang menjadikan seseorang yakin untuk melanjutkan konsumsi tablet tambah darah.

e. Persuasi verbal

Faktor ini yang memberikan informasi seperti saran dan nasihat supaya tetap mengikuti anjuran konsumsi tablet tambah darah. Pemberian informasi ini biasanya

diberikan guru di sekolah maupun orang tua yang menjadi bentuk dukungan. Informasi yang diberikan berupa mengingatkan keberhasilan pencegahan anemia yaitu rutin dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

f. Kondisi fisik dan emosional

Pengaruh dalam kondisi ini terhadap keputusan yang berhubungan dengan keyakinan diri, seseorang akan mengambil penilaian tentang kemampuannya untuk menjalani hidup sehat. Gejala setelah konsumsi tablet tambah darah yang dirasakan akan mempengaruhi keyakinan terhadap konsumsi tablet tambah darah.

3. Pengaruh efikasi diri terhadap proses dalam diri manusia

Menurut Bandura dalam Kristiyani (2020) terdapat empat proses besar psikologis dalam proses efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia:

a) Proses kognitif

Dampak efikasi diri terhadap proses kognitif seseorang berbeda antara satu dengan lainnya. Sebagian besar perilaku akan berubah sesuai dengan pemikiran untuk mewujudkan tujuan. Semakin kuat persepsi efikasi diri seseorang, semakin tinggi tujuan-tujuan yang dibuat bagi dirinya dan lebih mengokohkan komitmen mereka. Semua tindakan dimulai dalam pikiran. Fungsi utama dari pemikiran adalah untuk memungkinkan seseorang memprediksi kejadian dan menentukan langkah serta mengembangkan cara untuk mengontrol hal-hal yang mempengaruhi hidup mereka. Ketika seseorang dihadapkan pada sebuah masalah yang sulit akan timbul keraguan diri mengenai keberhasilan yang dapat dicapai dalam pemikirannya, sehingga tujuan dan kualitas prestasi menurun.

b) Proses motivasional

Efikasi diri berperan penting dalam regulasi motivasi diri. Kebanyakan motivasi dihasilkan secara kognitif. Orang memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakan melalui pemikiran sebelumnya. Efikasi diri mempengaruhi pola pikir seseorang sehingga mereka membentuk keyakinan mengenai apa yang dapat mereka lakukan. Mereka menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri dan merencanakan tindakan untuk merealisasikan tujuan yang telah dibuat. Tujuan yang menantang akan meningkatkan dan mempertahankan motivasi seseorang.

c) Proses afektif

Efikasi diri seseorang mengenai kemampuannya untuk menghadapi masalah mempengaruhi seberapa besar tingkat motivasi, stres, dan depresi yang dialami dalam menghadapi situasi yang sulit atau mengancam. Seseorang yang percaya bahwa mereka mampu mengatasi masalah yang ada akan merubah pola pikirnya yang mengganggu sehingga mereka menjadi lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan. Setelah seseorang mengembangkan rasa tangguh yang dimiliki, seseorang dapat menahan kesulitan yang datang. Sebaliknya orang yang memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuan dirinya akan merasa sangat cemas dan melihat berbagai hal sebagai bahaya. Efikasi diri dapat mengatur emosi seseorang melalui beberapa cara, yaitu seseorang yang percaya bahwa mereka mampu mengelola ancaman tidak akan mudah tertekan oleh diri sendiri, sebaliknya jika efikasi diri rendah seseorang cenderung memperbesar risiko, dan dapat mendorong munculnya depresi (Manuntung, 2019).

d) Proses selektif

Efikasi diri seseorang dapat membentuk kehidupan dengan mempengaruhi jenis aktivitas dan lingkungan yang akan dipilih. Seseorang akan menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini berada diluar kemampuannya. Tetapi mereka akan bersiap begitu menghadapi suatu masalah dan memilih situasi yang kemungkinan dapat ditangani.

4. Cara meningkatkan efikasi diri

a) *Modeling*

Modeling ini mengacu kepada proses menunjukkan dan menjelaskan dalam menguasai keterampilan baru untuk pemula. *Modeling* efektif dalam meningkatkan efikasi diri karena dapat memberikan informasi yang jelas tentang bagaimana memperoleh keterampilan serta dapat meningkatkan harapan individu bahwa ia bisa menguasai suatu keterampilan. Teori Bandura (Hergenhahn, 2010: 361) menyatakan bahwa model adalah apa saja yang menyampaikan informasi, seperti orang, film, televisi, gambar, atau instruksi. Selain itu, penyampaian informasi bisa berupa pendidikan kesehatan, edukasi, promosi dengan berbagai media baik cetak maupun elektroknik. Dengan demikian pembelajaran *modeling* merupakan pembelajaran yang dilakukan ketika seseorang mengamati dan meniru perilaku orang lain.

b) *Goal Setting*

Goal setting dilakukan dengan cara menetapkan tujuan secara proksimal. Tujuan proksimal adalah tujuan dengan satu cara yang mudah dicapai tapi masih tetap menantang.

c) Reward

Memberikan penghargaan merupakan metode lain dalam meningkatkan efikasi diri. Bentuk dari penghargaan ini dapat berupa berbagi pengalaman atau pengetahuan dengan teman-teman sebagai bentuk apresiasi.

5. Pengukuran efikasi diri

Efikasi diri dalam mengonsumsi obat dapat diukur atau dinilai menggunakan kuesioner *Medication Adherence Self-Efficacy Scale Revised (MASES-R)*. Kuesioner *MASES-R* akan dimodifikasi pada penelitian ini untuk mengukur efikasi diri dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Kuesioner ini memiliki 12 butir pertanyaan mengenai efikasi diri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Nilai masing-masing akan dibagi menjadi jawaban sangat yakin, yakin, cukup yakin, tidak yakin, sangat tidak yakin. Sistem penilaian pertanyaan tersebut dimulai dari sangat yakin=5, yakin=4, cukup yakin=3, tidak yakin=2, sangat tidak yakin=1. Nilai akhir dari kuesioner efikasi diri dengan menjumlahkan nilai total dari setiap pertanyaan yaitu nilai maksimal 100 dan nilai minimal 20. Pengukuran efikasi diri dilakukan sebelum dan dua minggu setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden (Fernandez et al., 2014).

B. Tablet Tambah Darah (TTD)

1. Pengertian Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen yang mengandung zat besi, yang menyediakan 400 mcg asam folat dan 60 mg besi elemental (Kemenkes, 2018). Tiga bahan pembuat tablet zat besi:

- a. Ferrous sulfate / ferrous sulfate (kering), kandungan besi 30%.
- b. Ferro fumarat, yang memiliki efek lebih buruk dan kandungan zat besi 33% hanya sedikit.
- c. Feo Glukonas memiliki kandungan zat besi yang relatif rendah (11,5%), yang menyebabkan efek samping gastrointestinal yang lebih ringan.

2. Aturan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet Tambah Darah merupakan intervensi dalam perbaikan gizi yang berupa suplemen dengan diminum sesuai dengan aturan pakai. Aturan minum tablet tambah darah pada remaja putri yaitu sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020):

- a. Dianjurkan untuk meminum satu tablet seminggu sekali dan satu tablet setiap hari sepanjang siklus menstruasi.
- b. Minum tablet penambah darah dengan air. Hindari meminumnya dengan teh, susu, atau kopi karena dapat mengurangi manfaatnya dengan mengurangi kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi.
- c. Efek samping yang mengakibatkan gejala ringan dan aman seperti mual, perut tidak nyaman, kesulitan buang air kecil, dan tinja berwarna hitam.
- d. Minumlah tablet penambah darah sebelum tidur setelah makan malam untuk meminimalkan efek samping, namun setelah minum tablet tambah darah

dianjurkan untuk makan hanya jika meminumnya dengan konsumsi buah-buahan.

- e. Simpan tablet suplemen darah di tempat yang kering, jauh dari jangkauan anak-anak, dan jauh dari sinar matahari langsung. Setelah dibuka, tablet harus ditutup rapat. Tablet tambah darah apabila telah berubah warna yang awalnya berwarna merah darah berubah warna lain artinya tidak layak untuk diminum.
- f. Tablet suplemen darah tidak menyebabkan hipertensi atau aliran darah berlebihan

3. Manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri

Manfaat yang diperoleh remaja putri setelah konsumsi Tablet Tambah Darah adalah sebagai berikut (Kemenkes RI, 2019)

- a. Sebagai pengisi kembali zat besi yang hilang dari darah wanita dan remaja putri selama menstruasi.
- b. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil dan menyusui sangat tinggi sehingga perlu diberikan sesegera mungkin terutama pada masa remaja putri.
- c. Sebagai intervensi untuk pengobatan anemia pada wanita dan remaja putri.
- d. Meningkatkan kualitas dalam belajar, bekerja, serta persiapan sebagai generasi penerus yang berkualitas dari segi sumber daya manusia.
- e. Meningkatkan kualitas dari segi status gizi dan kesehatan pada remaja.

Mengatasi anemia saat menstruasi, hamil, menyusui, masa pertumbuhan dan setelah mengalami perdarahan yaitu dengan memenuhi asupan zat besi. Zat besi ini sangat penting untuk membantu tubuh dalam membentuk hemoglobin yang sangat berperan dalam mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Asam folat dan mineral dibutuhkan juga oleh tubuh dalam proses pembentukan sel

darah merah (hemoglobin), myoglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat di tulang rawan dan tulang penyambung), dan enzim (Permatasari et al., 2018).

6. Kebutuhan zat besi remaja

Setiap manusia mengeluarkan 0,6 mg zat besi, terutama melalui fesesnya. Perempuan kehilangan zat besi dengan cara yang berbeda dibandingkan laki-laki. Menstruasi menyebabkan kekurangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari sehingga memerlukan zat besi, sehingga perempuan memerlukan lebih banyak zat besi dibandingkan pria.

Jumlah darah yang hilang di antara periode menstruasi pada remaja putri biasanya berkisar antara 25 hingga 30 cc per bulan. Total kehilangan zat besi pada remaja putri, jika dihitung adalah sekitar 1,25 mg per hari bila digabungkan dengan kehilangan zat besi basal. Distribusi kehilangan darah saat menstruasi dapat ditentukan berdasarkan frekuensinya hanya 2,5 persen remaja putri yang membutuhkan lebih dari 2,4 mg zat besi setiap hari.

Kandungan 200 mg ferrosulfat yang dalam tablet suplemen darah setara dengan 60 mg unsur zat besi dan 0,25 mg asam folat. Diberikan satu tablet Tablet Suplemen Darah (TTD) yang mengandung 60 mg zat besi dan 0,25 mg asam folat per hari (Sulistyawati & Nurjanah, 2018).

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Tahap peralihan antara masa pubertas dan masa dewasa adalah masa remaja. Remaja pada umumnya mengalami perubahan fisik, psikis, dan sosial. Hal ini disebabkan menstruasi melepaskan zat besi yang penting untuk pembentukan

hemoglobin. Remaja putri sangat rentan terkena anemia yang terjadi pada waktu yang sama setiap bulannya (Astuti, 2018).

Menurut WHO puncak masa remaja terjadi antara usia 10 dan 19 tahun, meskipun masa remaja pada masa ini masih dianggap sebagai masa remaja awal. Masa remaja pertengahan terjadi antara usia 10 dan 14 tahun, serta 13 dan 15 tahun, dan masa remaja akhir terjadi antara usia 17 dan 19 tahun. Pertumbuhan selama masa remaja terjadi 12–18 bulan sebelum dimulainya siklus menstruasi pertama, atau antara usia 10 tahun. dan 14 tahun. Hingga tujuh tahun setelah permulaan menstruasi, pertumbuhan tinggi badan terus berlanjut.

Remaja yang gizinya baik mengalami menstruasi yang cepat karena pertumbuhannya yang pesat. Remaja yang gizinya tidak mencukupi akan tumbuh lambat dan dalam jangka waktu yang lama, serta menstruasinya juga akan lama. Penyebab keterlambatan menstruasi ini adalah simpanan zat besi yang tidak mencukupi (Permatasari dkk, 2018).

Remaja putri yang sedang menstruasi lebih besar beresiko anemia. Remaja putri yang bersekolah dapat menderita kekurangan zat besi tanpa memandang status sosial ekonomi mereka. Kekurangan zat besi dalam tubuh bisa disebabkan oleh darah yang keluar dari tubuh. Jumlah oksigen yang dapat dibawa darah ke seluruh tubuh kemudian akan berkurang akibat penurunan kadar hemoglobin dalam sel darah. Selain itu, remaja putri biasanya mulai menjadi pemilih makanan, sehingga dapat mengganggu indeks zat besi (Permatasari et al., 2018).

2. Karakteristik remaja berdasarkan rentang usia

Menurut Astuti (2018) pertumbuhan dan perkembangan remaja menunjukkan ciri-ciri yang berbeda-beda menurut rentang usia, yaitu:

a. Masa remaja awal (usia 10 – 12 tahun)

- 1) Terlihat lebih dekat dengan teman sebayanya.
- 2) Mulai terlihat menginginkan kebebasan.
- 3) Terlihat lebih memperhatikan fisik dan mulai berpikir abstrak.
- 4) Mulai mengandalkan pikiran yang logis.
- 5) Mulai menggunakan bahasa sendiri.
- 6) Mulai memperhatikan pergaulan.
- 7) Mengenal cara untuk berpenampilan yang menarik.

b. Masa remaja tengah (usia 13 – 15 tahun)

- 1) Terlihat mulai mencari jati diri.
- 2) Sudah mulai tertarik dengan lawan jenis.
- 3) Semakin berkembang kemampuan berpikir abstrak.
- 4) Berkhayal mengenai konteks seksual.
- 5) Meningkatnya berinteraksi dalam kelompok.
- 6) Sudah merencanakan masa depan.

c. Masa remaja akhir (usia 16-19 tahun)

- 1) Sudah tampak mengemukakan kebebasan sendiri.
- 2) Lebih selektif dalam memilih pertemanan.
- 3) Mempunyai citra tersendiri terhadap dirinya.
- 4) Mampu mengekspresikan perasaan cinta.
- 5) Mempunyai kemampuan berkhayal.
- 6) Berfokus pada rencana untuk masa depan dan memperluas relasi.

3. Perkembangan remaja

Perubahan yang terjadi pada domain penting pada masa remaja, khususnya perubahan internal bentuk fisik meliputi perubahan sosialisasi, kematangan kepribadian, serta perkembangan dan pematangan organ reproduksi.

a. Perubahan fisiologi

Perkembangan dan reproduksi manusia ditandai oleh beberapa tahap yang berbeda, dimulai dengan tahap immaturitas, yang meliputi masa bayi dan masa kanak-kanak, masa maturitas atau masa pubertas, yang mencakup tahun-tahun sekolah dan pra-remaja, tahap kedewasaan atau remaja, dewasa muda dan dewasa, tahap menopause, termasuk usia paruh baya, tahap kekuatan, dan kematian. Pada wanita, permulaan siklus menstruasi pertama, yang biasa disebut dengan “menarche”, menandakan dimulainya berfungsinya sistem reproduksi dan biasanya terjadi antara usia 10 dan 14 tahun.

b. Perubahan sosialisasi

Sebagai makhluk hidup, manusia mempunyai kewajiban terhadap manusia lain yang ada di lingkungannya. Hubungan antar gender mulai muncul pada masa remaja, menandai dimulainya proses sosialisasi. Segera setelah remaja mulai mengamati tipe lawan. Pengaruh hormonal, perkembangan tubuh perempuan yang mulai menunjukkan ciri-ciri, dan sosok laki-laki yang membuat remaja mulai fokus pada lawan jenis (Astuti, 2018).

D. Konsep Pendidikan Kesehatan

1. Pengertian pendidikan kesehatan

Proses pembelajaran yang terstruktur dan dinamis adalah pendidikan kesehatan. Tujuan dari proses pembelajaran ini adalah untuk meningkatkan pola

hidup ke arah yang lebih sehat melalui perubahan sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang mengubah perilaku. Perbaikan yang diantisipasi dalam pendidikan kesehatan dapat diterapkan pada pelaksanaan program kesehatan serta pada tingkat individu hingga masyarakat (Nurmala et al., 2018).

2. Tujuan pendidikan kesehatan

Adapun tujuan pendidikan kesehatan diantaranya (Nurmala et al., 2018):

- a. Memodifikasi keyakinan bahwa kesehatan adalah kondisi yang diperlukan untuk kelangsungan hidup.
- b. Menyediakan serangkaian kegiatan yang memungkinkan masyarakat, kelompok, atau individu untuk secara mandiri menerapkan praktik hidup sehat
- c. Mendorong terciptanya dan penerapan infrastruktur pelayanan yang mengedepankan kesehatan yang baik.

3. Media pendidikan kesehatan

Dalam proses penerimaan informasi kesehatan, masyarakat harus diinformasikan melalui media pendidikan kesehatan. Tujuan media adalah untuk memudahkan akses klien terhadap informasi kesehatan. Menurut Notoadmodjo (2014) ada beberapa media yang dapat dijadikan media pendidikan kesehatan yaitu sebagai berikut:

- a. Media cetak

Media cetak merupakan istilah yang sering digunakan untuk menyebut media yang berasal dari bahan cetakan yang dapat digunakan sebagai alat untuk menyebarkan pesan-pesan berhubungan dengan kesehatan yang bervariasi diantaranya yaitu *Booklet, Leaflet, Flyer, Flip chart, Poster, Rubrik*

b. Media Elektronik

Media elektronik merupakan media bergerak yang secara dinamis menyampaikan pesan kesehatan dan dapat dilihat dan didengar. Media yang termasuk media elektronik yaitu televisi, radio, video, *Slide* dan *Film Strip*.

c. Media Papan (*Billboard*)

Ruang publik biasanya memiliki media berupa papan yang memuat informasi terkait kesehatan. Media ini dicetak pada lembaran seng yang ditempelkan pada bus dan taksi, dua moda transportasi umum.

d. Media Sosial

Media sosial menjadi alat yang efektif untuk inisiatif promosi kesehatan. Alat ini membantu proses peningkatan kesehatan atau berfungsi untuk mengilustrasikan suatu hal. Alat ini memiliki pengetahuan dasar yang dimiliki semua orang dan diterima atau dirasakan melalui panca indera. Dengan demikian, semakin banyak indera yang digunakan untuk memahami informasi, semakin banyak pula data yang dikumpulkan. Banyak sekali aplikasi media sosial yang tersedia untuk digunakan di bidang kesehatan, antara lain:

1) *Facebook*

Facebook merupakan salah satu situs jejaring sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia, dan telah berkembang menjadi situs yang signifikan di banyak negara berbeda. *Facebook* adalah platform populer bagi orang-orang untuk berbagi informasi terkait kesehatan dengan pengguna *Facebook* lainnya.

2) *Twitter*

Twitter adalah platform jejaring sosial dan mikroblog yang memungkinkan penggunanya berbagi dan memperbarui informasi tentang bisnis, organisasi, dan pengguna lainnya.

3) *Instagram*

Salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan di seluruh dunia adalah *Instagram*. Menurut data tahun 2014, *Instagram* memiliki 200 juta pengguna dan 20 miliar foto yang diunggah, menjadikannya platform yang relatif populer.

4) *Whatsapp*

Whatsapp merupakan aplikasi perpesanan ponsel cerdas yang fungsinya mirip dengan dasar *Blackberry Messenger* yang memungkinkan pengguna bertukar pesan tanpa harus membayar seperti *SMS* karena *WhatsApp* menggunakan paket data internet. Dengan bantuan aplikasi *WhatsApp*, pembelajaran dapat menjadi lebih kolaboratif, pengetahuan dan informasi yang berguna untuk proses pembelajaran dapat dibagikan dengan mudah dari informasi kesehatan atau informasi yang lainnya.

5) *Line*

Line merupakan aplikasi berpesanan gratis yang berfungsi dengan berbagai platform yang dapat berbagi informasi kesehatan atau pesan yang lainnya.

6) *Youtube*

Youtube merupakan situs di mana berbagai jenis Vlogger kini banyak memproduksi video. Video dapat digunakan untuk berbagi edukasi atau sebagai tutorial.

7) *Telegram*

Sebuah aplikasi bernama *Telegram* dapat digunakan untuk mengirim pesan dalam format teks, gambar, audio, video, dan format lainnya. Stiker berbasis cloud yang mengutamakan keamanan dan kecepatan, tersedia secara instan dan gratis. Aplikasi *Telegram* saat ini digunakan sebagai sarana pembelajaran selain sebagai platform media sosial untuk bertukar pesan (Dr. Vladimir, 2021). Pada aplikasi *telegram* ini ada banyak fitur yang dapat memudahkan penggunaannya seperti fitur *chatting*, panggilan, group, *channel*, *rise to speak* dan fitur *BOT*.

Bot Telegram adalah akun unik di *Telegram* yang dimaksudkan untuk menangani pesan secara otomatis. Pengguna dapat menggunakan tombol-tombol pada *bot telegram* atau perintah (pesan perintah) untuk berkomunikasi dengan *bot*. *Bot Telegram* dilengkapi dengan fitur otomatis yang memungkinkannya bereaksi terhadap permintaan dan perintah pengguna. Layanan ini hanya ditujukan untuk pengguna aplikasi *Telegram*. Oleh karena itu, agar pengguna lain dapat menggunakan *bot* ini, mereka juga harus memiliki akun *Telegram*. Selain itu, siapa pun yang memiliki hak akses terhadap *bot* dapat dengan bebas mengembangkan *bot* baru (Bahrurozi, 2015).

Kelebihan *Telegram Bot* yaitu sebagai berikut (Sulistiawati & Damayanti, 2020):

- a) *Telegram* dapat mengirimkan media atau file yang besar
- b) Fasilitas anggota grup yang besar (hingga 5000 anggota)
- c) Mampu mengirimkan dokumen (Word, PDF, Zip, Winrar, dll) dan video instruksional pendek dengan cepat

- d) Dapat menggunakan teks, suara, dan gambar untuk meniru komunikasi interaktif atau dialog dengan pengguna (manusia).
- e) Dapat menyajikan informasi dengan kuis interaktif yang lebih menarik.
- f) Dapat mengakses pesan yang telah lampau
- g) Kapasitas penyimpanan yang besar
- h) Sistem memory yang sangat baik dan keamanan enkripsi yang sangat baik
- i) Penggunaan yang mudah khususnya saat pembelajaran dan dapat mengirim pesan pengingat.

Kekurangan *Telegram Bot* yaitu sebagai berikut (Dr. Vladimir, 2021):

- a) Terkendala koneksi internet pengguna
- b) Ketersediaan kuota yang tidak mencukupi karena aplikasi ini menggunakan bandwidth lebih banyak dibandingkan sekedar Telegram untuk chatting.

E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Telegram Bot* Terhadap Efikasi Diri Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah.

Pendidikan Kesehatan dan Peningkatan Pengetahuan

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu tentang pentingnya kesehatan dan cara-cara menjaga serta memperbaikinya. Dalam konteks anemia defisiensi besi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD), pendidikan kesehatan mencakup:

1) Informasi tentang Anemia Defisiensi Besi:

- a) Penyebab, gejala, dan dampaknya pada kesehatan.
- b) Pentingnya zat besi untuk fungsi tubuh dan pencegahan anemia.

2) Pentingnya TTD:

- a) Cara kerja TTD dalam meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh.
- b) Panduan dosis dan cara konsumsi yang benar untuk penyerapan optimal.
- c) Potensi efek samping dan cara mengatasinya.

Peningkatan pengetahuan ini memberikan dasar yang kuat bagi individu untuk memahami mengapa konsumsi TTD penting dan bagaimana melakukannya dengan benar.

3) Pengetahuan Membangun Motivasi

Setelah pengetahuan individu meningkat, tahap berikutnya adalah pembentukan motivasi. Pengetahuan yang memadai menimbulkan kesadaran dan persepsi yang lebih baik mengenai pentingnya tindakan kesehatan, yang kemudian mempengaruhi motivasi individu. Proses ini melibatkan:

a) Kesadaran Akan Kebutuhan:

Pemahaman tentang dampak negatif anemia dan manfaat TTD mendorong individu untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka.

b) Keinginan untuk Sehat:

Pengetahuan yang diperoleh memotivasi individu untuk mengambil tindakan preventif atau kuratif demi kesejahteraan mereka.

c) Nilai Positif dari TTD:

Mengetahui manfaat nyata dari TTD (misalnya, peningkatan energi dan produktivitas) memotivasi individu untuk rutin mengkonsumsinya.

d) **Persepsi Risiko:**

Menyadari risiko tidak mengonsumsi TTD (misalnya, perkembangan anemia yang lebih parah) dapat mendorong tindakan proaktif.

4) **Motivasi Mengarah pada Peningkatan Efikasi Diri**

Motivasi yang kuat berperan penting dalam membentuk efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diperlukan. Peningkatan motivasi melalui pendidikan kesehatan memperkuat efikasi diri melalui:

a) **Pengalaman Prestasi (Mastery Experiences):**

Ketika individu termotivasi dan mulai mengonsumsi TTD secara teratur, mereka akan merasakan manfaat langsung seperti peningkatan energi, yang memperkuat keyakinan mereka bahwa mereka mampu mengonsumsi TTD secara konsisten.

b) **Pengalaman Vikarius (Vicarious Experiences):**

Melihat contoh dari individu lain yang berhasil meningkatkan kesehatan mereka melalui konsumsi TTD dapat meningkatkan keyakinan individu bahwa mereka juga bisa berhasil.

c) **Persuasi Sosial (Social Persuasion):**

Dukungan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sosial yang memberikan motivasi verbal dan dorongan positif memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka.

d) Keadaan Fisiologis dan Emosional:

Pengetahuan yang mendalam dan motivasi yang kuat membantu mengelola stres atau ketakutan terkait dengan konsumsi TTD, sehingga meningkatkan keyakinan diri.

5) Implementasi dalam Program Pendidikan Kesehatan

Untuk memastikan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan akhirnya efikasi diri, program yang komprehensif perlu diimplementasikan:

a) Penyediaan Materi Edukatif:

Menggunakan berbagai media (misalnya, brosur, video, seminar) untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami.

b) Interaksi dan Diskusi:

Mendorong partisipasi aktif melalui diskusi kelompok, tanya jawab, dan sesi konsultasi.

c) Simulasi dan Praktek:

Memberikan latihan praktis untuk mengkonsumsi TTD sehingga individu dapat merasakan langsung dan membangun keyakinan diri.

d) Dukungan Berkelanjutan:

Follow-up berkala dan dukungan dari tenaga kesehatan untuk memastikan individu tetap termotivasi dan yakin akan kemampuannya.

Pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan individu tentang anemia defisiensi besi dan pentingnya TTD. Pengetahuan yang mendalam membentuk motivasi kuat untuk mengambil tindakan kesehatan yang tepat. Motivasi ini, pada gilirannya, meningkatkan efikasi diri individu, membuat mereka lebih yakin dan mampu untuk mengonsumsi TTD secara teratur. Implementasi program pendidikan kesehatan yang baik memastikan proses ini berlangsung secara efektif, membawa perubahan positif dalam perilaku kesehatan individu.