

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Efikasi Diri**

#### **1. Pengertian efikasi diri**

Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi tertentu. Konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura ini menekankan bahwa persepsi seseorang tentang kapasitas dirinya sangat memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, bertindak, memotivasi diri, dan bertahan menghadapi kesulitan. Tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk menetapkan tujuan yang lebih menantang, mengerahkan usaha yang lebih besar, serta memiliki ketahanan yang lebih kuat saat menghadapi hambatan, sementara efikasi diri yang rendah cenderung membuat seseorang menghindari tugas yang dianggap sulit dan mudah menyerah (Schunk and Benedetto, 2021).

#### **2. Dimensi efikasi diri**

Penilaian efikasi diri dibagi dalam 3 (tiga) dimensi yaitu sebagai berikut (Mailani, 2022):

##### **a. Dimensi Tingkat (*Level/Magnitude*)**

Magnitude berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Keyakinan diri seseorang akan berbeda-beda tergantung tingkat tantangan yang dihadapi.

##### **b. Dimensi Generalisasi (*Generality*)**

Menunjukkan sejauh mana keyakinan dapat diterapkan dalam berbagai situasi. Ada individu yang yakin pada kemampuannya dalam berbagai aktivitas namun, ada pula yang hanya yakin pada kemampuannya dalam situasi

tertentu saja

c. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini menunjukkan sejauh mana kuat atau lemahnya seseorang percaya pada kemampuannya sendiri. Mereka yang memiliki keyakinan kuat terhadap dirinya sendiri akan terus berjuang mencapai tujuan mereka, bahkan saat menghadapi tantangan. Semakin kuat keyakinan, semakin besar ketekunan dalam menghadapi kesulitan.

### **3. Faktor pengaruh efikasi diri**

Efikasi diri dihasilkan atau ditingkatkan oleh beberapa faktor antara lain sebagai berikut (Lianto, 2019):

a. Usia

Efikasi Diri terbentuk melalui proses belajar sosial yang dapat berlangsung selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman yang lebih banyak dalam mengatasi suatu hal yang terjadi jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda, yang mungkin masih memiliki sedikit pengalaman dan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya. Individu yang lebih tua akan lebih mampu dalam mengatasi rintangan dalam hidupnya dibandingkan dengan individu yang lebih muda, hal ini juga berkaitan dengan pengalaman yang individu miliki sepanjang rentang kehidupannya.

b. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki individu dapat meningkatkan keyakinan mereka untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, semakin tinggi efikasi diri seseorang dalam menghadapi tantangan. Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kesehatan dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka, serta mendorong

mereka untuk mengadopsi perilaku sehat.

c. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)

Faktor ini menjadi faktor yang paling kuat mempengaruhi efikasi diri seseorang karena bersumber dari pengalaman pribadi individu tersebut. Kesuksesan-kuksesan kecil yang pernah dicapai di masa lampau dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan memotivasi mereka untuk berusaha meraih kesuksesan lainnya. Sebaliknya, ketika seseorang pernah mengalami kegagalan, tingkat kepercayaan dirinya cenderung menurun. Meski demikian, apabila kegagalan tersebut berhasil diatasi dengan keyakinan yang kuat, maka kepercayaan diri dapat dipulihkan kembali.

d. Pengamatan keberhasilan orang lain (*social modeling*)

Seseorang sering kali mengevaluasi dirinya sendiri terhadap orang lain dengan tingkat keterampilan yang sebanding.. Ketika melihat orang lain yang dianggap sebanding dengannya mampu menyelesaikan tugas dengan mudah, maka ia pun akan merasa yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri. Tingkat kepercayaan diri seseorang dapat bertambah atau berkurang melalui pengamatan terhadap kesuksesan atau kegagalan yang dialami oleh orang lain yang dipandang memiliki kapasitas serupa dengan dirinya.

e. Persuasi verbal (*verball persuasion*)

Dorongan dan dukungan dari orang lain berupa kata-kata motivasi, saran, atau bimbingan dapat mempengaruhi efikasi diri. Individu yang menerima arahan berupa nasihat, saran, dan bimbingan dapat meningkatkan performa mereka dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki, sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Seseorang yang menerima dorongan verbal cenderung akan berusaha lebih keras daripada seseorang yang masih terbebani oleh keraguan terhadap

kemampuannya sendiri. Bimbingan atau dorongan dapat diberikan melalui pendidikan kesehatan sehingga dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatannya.

f. Kondisi psikologis (*psychological response*)

Individu merasakan berbagai sensasi emosional yang berasal dari tubuhnya, dan bagaimana mereka mempersepsikan emosi-emosi yang muncul tersebut akan mempengaruhi tingkat keyakinan efikasi diri yang mereka miliki. Kondisi stress, kecemasan, kelelahan, atau mood yang buruk dapat menurunkan efikasi diri.

#### **4. Proses efikasi diri**

Kepercayaan diri atau keyakinan pada diri sendiri, memainkan peran penting dalam mengatur fungsi manusia dan kesejahteraan emosional dengan berbagai proses diantaranya sebagai berikut (Kartika, 2022):

a. Proses kognitif

Dalam mengerjakan tugas, seseorang akan menetapkan target dan tujuan yang ingin dicapai, kemudian merencanakan strategi yang sesuai. Penilaian terhadap kemampuan kognitif mempengaruhi bagaimana seseorang menetapkan target tersebut. Semakin baik kemampuan seseorang dalam menganalisis dan mengekspresikan ide, semakin tepat pula kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan.

b. Proses motivasi

Keyakinan optimis yang muncul dari dalam diri seseorang menjadi sumber motivasi untuk mencapai tujuan. Seseorang membangun motivasi dengan menanamkan keyakinan terhadap tindakan yang akan dilakukan dan membuat perencanaan yang matang untuk mewujudkannya.

c. Proses afeksi

Aspek afeksi atau emosi timbul secara alamiah dan mempengaruhi intensitas pengalaman emosional seseorang. Kemampuan mengendalikan kecemasan dan depresi sangat penting agar dapat berpikir jernih dalam mencapai tujuan. Tingkat kepercayaan diri seseorang mempengaruhi bagaimana seseorang mengatasi stres saat menghadapi tugas yang menantang. Orang yang percaya pada kemampuannya cenderung lebih tenang menghadapi ancaman, sementara yang kurang percaya diri lebih mudah merasa cemas.

d. Proses seleksi

Proses seleksi melibatkan kemampuan individu untuk memilih perilaku dan lingkungan yang sesuai, yang sangat krusial untuk mencapai tujuan. Individu yang mengalami kesulitan dalam menyeleksi perilaku umumnya kurang percaya diri dan cepat menyerah ketika berhadapan dengan permasalahan. Efikasi diri membantu seseorang dalam menentukan aktivitas dan lingkungan yang sejalan dengan kapabilitasnya sehingga memiliki keberanian untuk menerima tantangan yang diyakini mampu diatasinya.

## **5. Tingkat efikasi diri**

Efikasi diri dapat dibagi menjadi dua tingkatan antara lain sebagai berikut (Laily and Wahyuni, 2018):

a. Efikasi diri tinggi

Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung menganggap tantangan sebagai peluang untuk diatasi, bukan ancaman yang harus ditakuti. Individu akan menghadapi masalah dengan percaya diri dan siap untuk mengatasinya secara langsung.

b. Efikasi diri rendah

Individu dengan efikasi diri rendah sering diliputi perasaan ragu-ragu ketika menghadapi masalah. Mereka merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

## **B. Tablet Tambah Darah (TTD)**

### **1. Pengertian Tablet Tambah Darah (TTD)**

Tablet tambah darah (TTD) adalah suplemen yang berisi komponen zat besi dan asam folat, berfungsi untuk mencegah dan mengatasi kondisi anemia. Tiap tablet TTD memiliki kandungan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat. Komponen zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dapat berbentuk ferro sulfat (mengandung 20% zat besi elemental), ferro fumarate (mengandung 33% zat besi elemental), atau ferro gluconate (mengandung 12% zat besi elemental) (Stoffel *et al.*, 2020).

Mengonsumsi suplemen zat besi secara konsisten dari waktu ke waktu dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengisi kembali cadangan zat besi dalam tubuh. Bila dosis TTD diberikan dengan tepat, terbukti efektif dalam mencegah anemia dan mengoptimalkan kadar zat besi dalam tubuh (Kemenkes RI, 2023a).

### **2. Dosis dan aturan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)**

Tablet tambah darah diberikan kepada remaja putri dengan aturan minum sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020).

- a. TTD diminum satu tablet setiap minggu, total 52 tablet dalam setahun. Pada saat menstruasi, dosis ditingkatkan menjadi satu tablet setiap hari.
- b. Hindari mengonsumsi TTD saat perut kosong. Pastikan untuk makan

makanan bergizi seimbang sebelum mengonsumsi TTD.

- c. Konsumsi TTD dengan air mineral. Hindari mengonsumsinya bersamaan dengan teh, kopi, atau susu karena minuman-minuman tersebut dapat menghambat proses penyerapan zat besi, sehingga mengurangi manfaat yang diperoleh.
- d. Ketika mengonsumsi TTD, terjadi efek samping seperti ketidaknyamanan area ulu hati, rasa mual, dan perubahan warna feses menjadi lebih gelap (kehitaman) biasanya tidak membahayakan. Untuk meminimalkan gejala-gejala tersebut, dianjurkan untuk mengonsumsi TTD sesuai makan atau di malam hari menjelang waktu tidur.

### **3. Manfaat Tablet Tambah Darah (TTD)**

Manfaat Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri mencakup beberapa aspek penting antara lain (Dinkes Bandung, 2023):

#### **a. Pencegahan anemia**

Remaja putri yang sedang menstruasi dapat mengalami anemia karena kehilangan zat besi. Kondisi ini dapat menyebabkan gejala seperti kelemahan, kelelahan, dan risiko pingsan akibat kadar hemoglobin yang rendah.

#### **b. Mendukung pertumbuhan**

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang membutuhkan zat besi lebih tinggi dibandingkan masa anak-anak.

#### **c. Memenuhi kebutuhan zat besi**

TTD membantu mencukupi kebutuhan zat besi, terutama bagi remaja putri yang mungkin kekurangan asupan zat besi dari makanan dan melakukan diet tidak seimbang tanpa panduan ahli.

#### **d. Mempertahankan fungsi kognitif**

TTD berperan dalam menjaga kemampuan kognitif, karena anemia dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir, yang berdampak pada prestasi akademik.

e. Investasi kesehatan masa depan

Konsumsi TTD secara rutin pada masa remaja dapat memberikan manfaat jangka panjang, terutama untuk persiapan kehamilan sehat di masa depan, mengurangi risiko komplikasi, dan mencegah masalah gizi pada bayi seperti stunting.

#### **4. Kebutuhan zat besi remaja putri**

Selama menstruasi, remaja putri kehilangan darah 20-25 cc per periode, menyebabkan hilangnya zat besi sekitar 12,5 hingga 15 mg per bulan setara dengan 0,4 hingga 0,5 mg per hari. Jika mempertimbangkan kehilangan zat besi basal, total zat besi yang hilang dalam sehari meningkat menjadi 1,25 mg sedangkan remaja putri membutuhkan asupan zat besi sekitar 26 mg. Penting untuk dicatat bahwa efisiensi penyerapan zat besi dipengaruhi oleh kadar zat besi yang ada dalam tubuh. Untuk membantu mengimbangi kehilangan ini, dianjurkan tablet tambah darah dengan dosis satu tablet per hari selama menstruasi (Nurbadriyah, 2019).

### **C. Remaja**

#### **1. Pengertian remaja**

Remaja atau *adolescere* dapat diartikan sebagai periode transisi ketika seseorang beranjak dari masa anak-anak menuju masa dewasa, biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun yang ditandai dengan perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial, yang secara mendalam memengaruhi emosi, proses berpikir, kemampuan mengambil keputusan, dan interaksi remaja dengan dunia di sekitar

mereka (Hikmandayani *et al.*, 2023).

Remaja putri berada pada tahap kehidupan yang membutuhkan asupan gizi lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya, karena kematangan seksual yang sedang dialami dan mengalami menstruasi setiap bulan. Namun, banyak remaja putri yang membatasi asupan makanannya untuk menjaga penampilan tubuh yang ramping. Hal ini menyebabkan kebutuhan zat besi remaja putri sering tidak tercukupi, akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pemahaman tentang gizi. Kekurangan zat besi pada remaja dapat berisiko menyebabkan anemia (Noviyanti, Mulyati and Wulandari, 2025).

## **2. Tumbuh kembang remaja**

Remaja mengalami perubahan signifikan yang membantu mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa. Perubahan yang paling mencolok dalam tahap tumbuh kembang remaja antara lain sebagai berikut (Cahyaningsih, 2021).

### **a. Perubahan fisik**

Masa remaja pada perempuan ditandai dengan perubahan hormonal yang memicu perkembangan karakteristik seks sekunder. Perubahan ini meliputi tumbuhnya rambut di area pubis dan ketiak, serta dimulainya menstruasi pertama (*menarche*). Selain itu, terjadi transformasi bentuk tubuh yang mencakup pelebaran pinggul, pembesaran payudara, dan penonjolan puting susu.

### **b. Perkembangan kognitif**

Perkembangan kognitif remaja berdasarkan tahapan perkembangannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **1) Remaja awal (usia 10-12 tahun)**

Pada fase ini, remaja mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan.

Pola pikir menjadi lebih logis, mendorong untuk membahas aturan yang ada di masyarakat, mulai mengembangkan preferensi pribadi, seperti dalam hal aktivitas olahraga, pemilihan lingkaran pertemanan, pembentukan identitas diri, dan cara berpenampilan.

## 2) Remaja menengah (usia 13-15 tahun)

Tahap ini ditandai dengan meningkatnya interaksi sosial di luar lingkup keluarga dan mulai munculnya ketertarikan seksual. Remaja mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih kompleks, ditunjukkan melalui rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan analisis yang lebih mendalam, dan upaya pembentukan identitas diri. Mereka juga mulai memikirkan dan merencanakan masa depan secara mandiri.

## 3) Remaja akhir (usia 16-19 tahun)

Remaja pada tahap ini fokus utama beralih pada perencanaan masa depan dan perluasan jejaring sosial. Proses berpikir yang semakin matang memungkinkan mereka untuk mengembangkan idealisme, sikap toleransi, dan membuat keputusan terkait karier. Mereka juga mulai memahami dan mempersiapkan bagaimana peran orang dewasa.

### c. Perkembangan psikososial

Masa remaja adalah masa perubahan emosional dan ditandai dengan perubahan dalam cara memandang diri sendiri. Saat remaja tumbuh menjadi dewasa, remaja juga mengalami perubahan emosional, intelektual, dan sosial. Remaja mulai melihat diri mereka berbeda, berpikir lebih kompleks, dan tertarik memahami kepribadian serta bertindak lebih mandiri. Secara sosial, mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman dan membentuk hubungan lebih

dekat dengan lawan jenis.

## **D. Konsep Pendidikan Kesehatan**

### **1. Pengertian pendidikan kesehatan**

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses untuk mengubah kebiasaan, sikap, dan pengetahuan seseorang dalam rangka mencapai kondisi kesehatan yang optimal melalui perubahan pola pikir, sikap, dan perilaku (Niman, 2021).

### **2. Tujuan pendidikan kesehatan**

Tujuan pendidikan kesehatan antara lain sebagai berikut (Niman, 2021).

- a. Meningkatkan kesadaran individu tentang masalah kesehatan dan kebutuhan untuk berubah.
- b. Membangun pemahaman tentang solusi yang tersedia, sumber daya yang dapat dimanfaatkan, dan dukungan yang bisa diperoleh.
- c. Mengembangkan kemandirian dalam mencapai hidup sehat, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menanamkan kesehatan sebagai nilai fundamental dalam kehidupan.
- e. Meningkatkan tanggung jawab individu terhadap kesehatan pribadi, keselamatan lingkungan, dan kesehatan masyarakat.
- f. Memotivasi individu untuk mengadopsi perilaku preventif terhadap penyakit dan mengurangi ketergantungan.
- g. Mengintegrasikan kesehatan sebagai nilai penting dalam kehidupan bermasyarakat.

### **3. Media pendidikan kesehatan**

Sebagai pendidik kesehatan, tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab untuk menyampaikan informasi kesehatan secara akurat. Dalam pelaksanaannya, penggunaan media menjadi komponen penting dalam pendidikan kesehatan karena membantu penyampaian pesan kesehatan dengan lebih jelas dan efektif kepada

masyarakat. Media pendidikan kesehatan dapat dikategorikan menjadi empat kelompok berdasarkan fungsinya yaitu (Yuniastuti *et al*, 2021).

a. Media visual

Media visual adalah media penyampaian pesan yang berkomunikasi melalui indera penglihatan. Jenis media ini meliputi media cetak verbal (tulisan), cetak grafis (gambar, diagram), dan visual non-cetak (proyektor digital, papan display, model 3D).

b. Media audio

Media audio berfokus pada pesan yang disampaikan melalui verbal (lisan) maupun non-verbal (musik, efek suara) yang diterima melalui pendengaran, seperti radio dan suara dari hasil rekaman.

c. Media audio-visual

Media ini menghubungkan unsur gerak, warna, serta suara, seperti yang terlihat pada film dan televisi, sehingga dapat menyajikan ide dengan lebih dinamis dan menarik.

d. Multimedia

Multimedia merupakan integrasi berbagai jenis media yang melibatkan beragam indera dalam proses pembelajaran seperti pendengaran, penglihatan, peraba, dan lain-lain. Komputer, sebagai contoh umum multimedia yang mampu melibatkan indera pendengaran, penglihatan dan kinetik (gerak tangan) secara bersamaan.

## **E. Kahoot**

### **1. Pengertian *Kahoot***

*Kahoot* adalah *platform* berbasis permainan yang menggunakan teknologi untuk menciptakan kuis interaktif yang dapat diakses melalui web browser atau

aplikasi *mobile*. *Kahoot* memiliki banyak fitur seperti dapat menambahkan video, musik, kuis, jawaban benar atau salah, *slider*, *puzzle* dan lain sebagainya. *Kahoot* mengintegrasikan elemen-elemen permainan seperti grafik, musik, suara, poin, dan papan peringkat yang bersifat kompetitif. *Kahoot* yang memiliki banyak fungsi memberikan feedback yang cukup baik dalam dunia pendidikan. Pembelajaran berbasis permainan dinilai efektif karena dapat menumbuhkan komponen visual dan verbal seseorang (Warsihna dan Ramdani, 2020).

## **2. Kelebihan dan kekurangan *Kahoot***

a. Kelebihan media *Kahoot* antara lain

- 1) Membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan kompetitif
- 2) Meningkatkan motivasi
- 3) Dapat diakses secara gratis
- 4) Data hasil evaluasi tersimpan dan mudah diakses
- 5) Dapat dimainkan melalui berbagai perangkat
- 6) Memiliki banyak fitur seperti dapat menambahkan video, musik, kuis, jawaban benar atau salah, *slider*, *puzzle* dan lain sebagainya

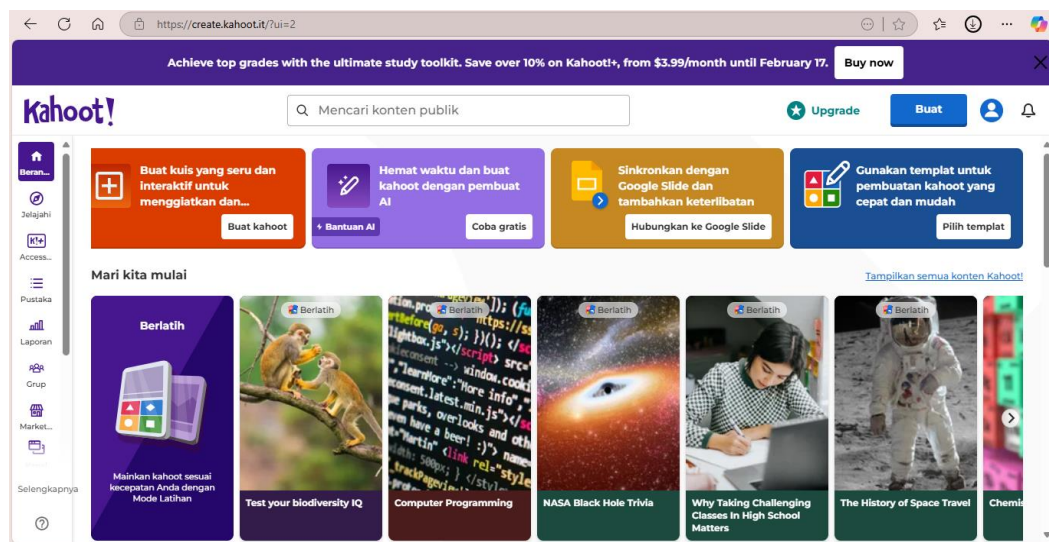
b. Kekurangan *Kahoot* yaitu sebagai berikut

- 1) Membutuhkan koneksi internet yang stabil
- 2) Fitur lengkap hanya tersedia dalam versi berbayar
- 3) Potensi gangguan teknis selama pelaksanaan kuis

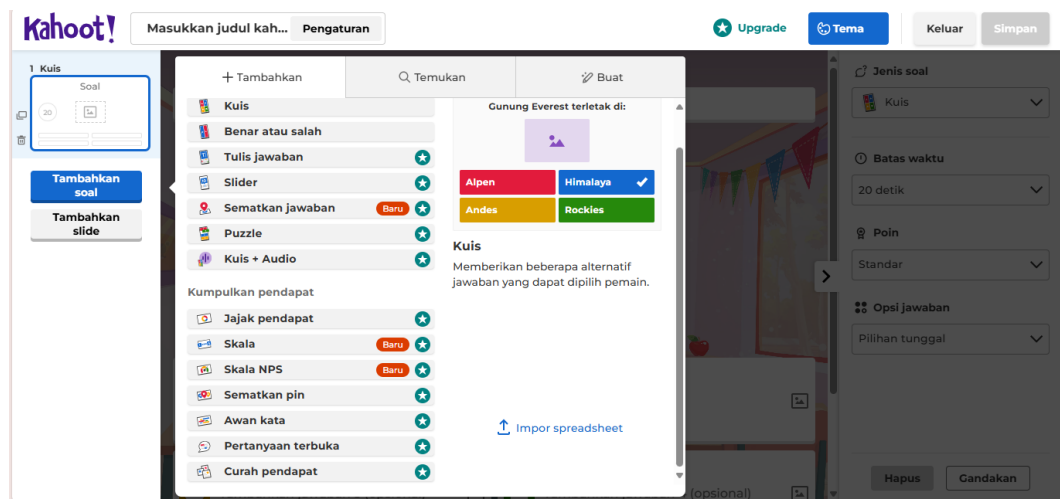
## **3. Fitur *Kahoot***

Untuk menggunakan *Kahoot*, pengajar bertindak sebagai host kuis dengan mengakses situs <https://Kahoot.com/>. Setelah melakukan login, pengajar dapat memilih berbagai fitur dan mode permainan yang tersedia. Pengajar dapat

menyusun pertanyaan dalam bentuk teks dan memperkayanya dengan gambar, video, atau animasi. Setiap pertanyaan dapat diatur dengan batasan waktu tertentu. Setelah pembuatan soal selesai, sistem akan menghasilkan kode unik yang digunakan peserta untuk bergabung dalam sesi permainan.



Gambar 1 Tampilan awal *Website Kahoot*



Gambar 2 Tampilan Fitur *Kahoot*

Para siswa dapat berpartisipasi melalui perangkat *smartphone* atau komputer dengan mengakses [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it). Untuk bergabung, siswa perlu

memasukkan kode unik dan nama. Selama permainan berlangsung, sistem akan secara otomatis menghitung skor berdasarkan ketepatan jawaban dan kecepatan respons setiap siswa.

#### **F. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Kahoot* Terhadap Efikasi Diri Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah**

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan perilaku tertentu. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin tinggi pula niat untuk mengonsumsi tablet tambah darah (Novita *et al*, 2021). Tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh efikasi diri mereka (Yulianti *et al*, 2023).

Penelitian Isnainy (2020), di Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan minum obat anti TB (OAT), dari 36 orang responden sebanyak 25 orang (69,4%) memiliki efikasi diri tinggi dan 11 orang (30,6%) memiliki efikasi diri rendah.

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan efikasi diri adalah melalui pendidikan kesehatan untuk mengubah kebiasaan, sikap, dan pengetahuan seseorang dalam agar terciptanya perilaku sehat (Niman, 2021). Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mengonsumsi tablet tambah darah, pengetahuan juga membentuk kepercayaan seseorang terhadap suatu hal (Novita *et al*, 2021). Dorongan dan dukungan dari orang lain berupa kata-kata motivasi, saran, atau bimbingan diperlukan agar terciptanya kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi TTD sehingga terbentuk kepercayaan diri seseorang untuk mengonsumsi tablet tambah darah (Handayani, Rini and Zakiah, 2024)

Sebagai pendidik kesehatan, tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab untuk menyampaikan informasi kesehatan secara akurat. Penggunaan media menjadi komponen penting dalam pendidikan kesehatan karena membantu penyampaian pesan kesehatan dengan lebih jelas dan efektif kepada masyarakat (Yuniastuti *et al*, 2021). Teknologi dapat dimanfaatkan agar terbentuknya situasi belajar yang lebih interaktif dan mendalam serta memainkan peran krusial dalam meningkatkan efikasi diri (Sumianto *et al*, 2024). *Kahoot* merupakan *platform* yang dapat diakses secara online dan merupakan media pembelajaran menarik karena memiliki beragam fitur pembelajaran, seperti kuis, pertanyaan benar atau salah, *slider* dan *puzzle*. (Ozdemir, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Widianti *et al*, 2024) di SMP Negeri 02 Kota Serang tahun 2024 menyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *games based learning* terhadap kepatuhan konsumsi suplemen penambah darah pada remaja ditunjukkan dengan nilai rata-rata kelompok perlakuan meningkat dari 18,80 sebelum intervensi menjadi 21,60 setelah intervensi, yang mencerminkan perbedaan rata-rata sebesar 2,8.