

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN KONSUMSI TABLET FE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MAMUJU**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:

FA'IZAH NUR AFIFAH

R011211003

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN KONSUMSI TABLET FE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MAMUJU**

Oleh:

FA'IZAH NUR AFIFAH

R011211003

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi
Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing


Dr. Yuliana Syam, S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP.197606182002122002

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN KONSUMSI TABLET FE
PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MAMUJU**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Senin, 2 Desember 2024
Pukul : 10.00 – 11.00 WITA
Tempat : Ruang Seminar KP.113

Oleh:

FA'IZAH NUR AFIFAH
R011211003

dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Menyetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Yuliana Syam, S.Kep.Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin


Dr. Yuliana Syam, S.Kep.Ns., M.Si
NIP. 19760618 200212 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fa'izah Nur Afifah

Nomor Mahasiswa : R011211003

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Dengan demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa adanya paksaan sama sekali.

Makassar, 29 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Fa'izah Nur Afifah

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga memungkinkan peneliti menyelesaikan penelitian berjudul **“Hubungan *Self Awareness* dengan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMAN 1 Mamuju”**. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan skripsi program Strata-1 di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Selama proses penyusunan skripsi ini, tentu saja peneliti dihadapkan oleh berbagai tantangan dan hambatan. Meskipun demikian, berkat dukungan dan bimbingan berbagai pihak sehingga peneliti berhasil melewatinya. Melalui kesempatan ini peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda H. Rustama, ST dan Ibunda Hj. Fitra Hisdaini Ishak, SE., M.Ec.Dev serta adik-adik peneliti, Raifan Zhafif dan Raihan Mumtaz, juga kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Peneliti juga ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sekaligus sebagai pembimbing yang dengan penuh kesabaran senantiasa memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

3. Dr. Andina Setyawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan Arnis Puspitha R, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji I dan penguji II yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staff Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
5. Saya juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada orang-orang terkasih yang telah kebersamai, mendukung dan membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga proses saat ini, Raden Bagus Bimo Oktavianto, Nusaiba Huswatun Nisa, Nur Mushfirah, Salwa Aulia Putri dan Nurul Ridha.

Peneliti turut mengharapkan saran yang membangun agar mampu menjadi lebih baik di masa mendatang. Akhir kata, mohon maaf atas segala kesalahan baik yang disengaja maupun tidak disengaja.

ABSTRAK

Fa'izah Nur Afifah. R011211003. **HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN KONSUMSI TABLET FE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MAMUJU**, dibimbing oleh Yuliana Syam.

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Pembagian tablet Fe menjadi upaya pemerintah dalam mencegah dan mengatasi anemia, namun tingkat kepatuhan konsumsi di kalangan remaja putri masih rendah. *Self awareness* diyakini berperan penting dalam pembentukan perilaku sehat termasuk kepatuhan mengonsumsi tablet Fe.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self awareness* remaja putri dengan konsumsi tablet Fe di SMAN 1 Mamuju.

Metode: Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* berjumlah 219 responden dengan 116 siswi kelas XI dan 103 siswi kelas XII SMAN 1 Mamuju. Pengambilan data responden menggunakan kuesioner yang berisikan karakteristik responden, kuesioner konsumsi tablet Fe dan kuesioner *self awareness* subjektif, objektif serta simbolik.

Hasil: Hasil analisis statistik dengan uji Koefisien kontingensi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) antara *self awareness* subjektif ($p = 0.713$), *self awareness* objektif ($p = 0.777$), dan *self awareness* simbolik ($p = 0.325$) dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju.

Kesimpulan & Saran: Temuan ini menunjukkan konsumsi tablet Fe pada remaja putri tidak hanya dikaitkan dengan *self awareness* tetapi terdapat faktor-faktor lain yang sekiranya dapat dilakukan penelitian lebih lanjut agar ditemukan upaya dalam mengoptimalkan konsumsi tablet Fe pada remaja putri.

Kata kunci : *Self awareness*, tablet Fe, remaja putri.

Sumber Literatur : 99 Kepustakaan (2014-2024)

ABSTRACT

Fa'izah Nur Afifah. R011211003. **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF AWARENESS AND THE CONSUMPTION OF FE TABLETS IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMAN 1 MAMUJU**, guided by Yuliana Syam.

Background: Anemia is one of the common health problems experienced by female adolescents, particularly in developing countries such as Indonesia. The distribution of iron tablets (Fe tablets) is a government effort to prevent and address anemia; however, adherence to their consumption among female adolescents remains low. Self-awareness is believed to play a crucial role in shaping healthy behaviors, including adherence to consuming Fe tablets.

Aims: This study aims to determine the relationship between self-awareness of female adolescents and iron (Fe) tablet consumption at SMAN 1 Mamuju.

Methods: The study use a quantitative method with a cross-sectional approach. The sampling technique employed proportionate stratified random sampling, resulting in a total of 219 respondents, consisting of 116 eleventh-grade students and 103 twelfth-grade students at SMAN 1 Mamuju. Data collection from respondents was conducted using a questionnaire that included respondent characteristics, a questionnaire on Fe tablet consumption, and questionnaires on subjective, objective, and symbolic self-awareness.

Results: The statistical analysis results using the contingency coefficient test showed no significant relationship ($p > 0.05$) between subjective self-awareness ($p = 0.713$), objective self-awareness ($p = 0.777$), and symbolic self-awareness ($p = 0.325$) with Fe tablet consumption among female adolescents at SMAN 1 Mamuju.

Conclusions & Suggestions: These findings indicate that Fe tablet consumption among female adolescents is not solely associated with self-awareness, but other factors may also play a role. Further research is needed to identify efforts to optimize Fe tablet consumption among female adolescents.

Keywords : *Self awareness*, Fe tablets, female adolescents.

Literature Sources : 99 Literature (2014-2024)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Signifikansi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Masalah Kesehatan Umum Remaja	7
B. Tinjauan tentang <i>Self Awareness</i>	7
C. Tinjauan tentang Tablet Fe	14
D. Tinjauan tentang Hubungan <i>Self Awareness</i> dengan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri	17
E. Tinjauan Penelitian Terupdate terkait Variabel	19
BAB III KERANGKA KONSEP & HIPOTESIS	22

A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	24
BAB IV METODE PENELITIAN.....	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Variabel Penelitian	28
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Manajemen Data	32
G. Alur Penelitian	36
H. Etik Penelitian	37
BAB V HASIL	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Gambaran Karakteristik Responden	38
C. Gambaran <i>Self Awareness</i>	40
D. Gambaran Konsumsi Tablet Fe	44
E. Hubungan <i>Self Awareness</i> dengan Konsumsi Tablet Fe.....	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	47
A. Pembahasan Penelitian.....	47
B. Implikasi Keperawatan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB VII PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Penelitian Terupdate	19
Tabel 2. Definisi Operasional	29
Tabel 3. Kategori Kuesioner <i>Self Awareness</i>	31
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden	39
Tabel 5. Distribusi Gambaran <i>Self Awareness</i>	40
Tabel 6. Distribusi <i>Self Awareness</i> Subjektif Berdasarkan Karakteristik Responden	41
Tabel 7. Distribusi <i>Self Awareness</i> Objektif Berdasarkan Karakteristik Responden	42
Tabel 8. Distribusi <i>Self Awareness</i> Simbolik Berdasarkan Karakteristik Responden	43
Tabel 9. Distribusi Konsumsi Tablet Fe	44
Tabel 10. Distribusi Konsumsi Tablet Fe Berdasarkan Karakteristik Responden..	44
Tabel 11. Hubungan <i>Self Awareness</i> dengan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMAN 1 Mamuju.....	45

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori Penelitian	22
Bagan 2. Kerangka Konsep Penelitian	23
Bagan 3. Alur Penelitian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan menjadi Responden	75
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	77
Lampiran 4. Lembar Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Etik Penelitian.....	80
Lampiran 6. Daftar Coding	81
Lampiran 7. Master Tabel.....	83
Lampiran 8. Hasil Analisis Data Kuantitatif Uji SPSS	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dari jumlah total populasi global, kelompok usia remaja merupakan bagian yang jumlahnya cukup signifikan dan rentan terhadap masalah kesehatan. Risiko tersebut terjadi akibat dari ciri remaja dan aktivitas yang cenderung padat sehingga potensi terkena gangguan, penyakit dan masalah kesehatan mengalami peningkatan (Pamangin, 2023). Salah satu masalah kesehatan yang dapat dialami remaja yaitu anemia (Kurniawati & Tri, 2019). Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin dan eritrosit menjadi lebih rendah dari kadar normal (Anggoro, 2020). Menurut *World Health Organization*, prevalensi global anemia pada remaja sebesar 29,9% dengan tingkat persentase pada negara maju 9% dan negara berkembang mencapai 43% (WHO, 2021). Data tersebut sejalan dengan persentase anemia di Indonesia yaitu mencapai 35,5% (Masfiah, S et al., 2021). Berdasarkan data Sigizi Terpadu terkait laporan rutin indikator kinerja gizi Sulawesi Barat tahun 2022, persentase remaja putri dengan anemia di Sulawesi Barat sebesar 39,64% di mana Mamuju menjadi salah satu daerah dengan tingkat anemia cukup tinggi yaitu 35,54%.

Status gizi remaja menjadi salah satu faktor terjadinya anemia yang dibuktikan dengan konsumsi zat besi yang tidak cukup dan terjadinya menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan (Indrawatiningsih, Y et al., 2021). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka diperlukan upaya

pemenuhan asupan zat besi guna mencegah terjadinya anemia pada remaja. Salah satu program pemerintah yang ditujukan sebagai pemenuhan asupan zat besi bagi remaja yaitu pemberian tablet Fe. Tablet Fe merupakan suplemen gizi penambah darah yang diakomodasikan pemerintah kepada kelompok sasaran yang salah satunya mencakup kelompok remaja (Pamangin, 2023). Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa pemberian tablet Fe terbukti efektif mampu meningkatkan kadar Haemoglobin (Hb) dalam darah serta membuat prevalensi anemia pada remaja putri menurun (Gosdin et al., 2021). Program pemberian tablet Fe hingga saat ini masih dilakukan pemerintah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, pada seluruh wilayah Indonesia memiliki persentase sebesar 45,2% remaja putri yang mendapatkan/membeli tablet Fe. Secara nasional, proporsi tablet Fe yang didapatkan remaja putri terbesar kedua yaitu melalui pembagian dari sekolah sebesar 6,1% tetapi proporsi yang diminum hanya setengahnya yaitu 3,0% (SKI, 2023). Hal ini berbanding lurus dengan data di Sulawesi Barat tahun 2022 yakni 28,97% remaja putri telah mendapatkan tablet Fe tetapi hanya sebesar 24,88% yang mengonsumsi tablet tersebut. Ketidakpatuhan remaja putri mengonsumsi tablet Fe juga didapatkan di wilayah Mamuju di mana hanya 53,69% remaja putri yang mengonsumsi tablet Fe dari 65,63% yang telah mendapatkannya dengan sesuai (Si Gizi Terpadu, 2023). Berdasarkan hal tersebut, ditemukan fenomena sebagian besar remaja putri yang masih tidak mengonsumsi tablet Fe meskipun telah mendapatkannya.

Oleh sebab itu, hingga saat ini tingkat anemia di wilayah Mamuju masih memiliki kecenderungan yang sama dari tahun sebelumnya. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya hal tersebut yaitu kurangnya kesadaran dalam diri remaja sehingga perlu diketahui bagaimana *self awareness* atau kesadaran diri remaja di wilayah tersebut berhubungan dengan konsumsi tablet Fe sebagaimana kesadaran diri mampu mempengaruhi perilaku dan kepatuhan seseorang.

Berdasarkan studi sebelumnya, diperoleh hasil 5,42% *self awareness* berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi tablet Fe bagi remaja putri (Amanda & Darmadja, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurafiaturohmah dan Tridiyawati tahun 2024 tentang pengaruh *self awareness* terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada remaja didapatkan hasil 33,3% remaja putri dengan *self awareness* yang baik mengonsumsi tablet Fe. Penelitian tersebut menggunakan dua jenis *self awareness* yaitu subjektif dan objektif sebagai indikator penilaian tingkat kesadaran diri terkait konsumsi tablet Fe. Tetapi, masih diperlukan satu jenis *self awareness* yang juga berperan penting dalam menunjang kesadaran diri seseorang yakni simbolik. *Self Awareness* simbolik menjadi komponen dalam diri individu yang membantu menciptakan sebuah konsep abstrak dalam diri sehingga menunjang kemampuan komunikasi, kerja sama serta evaluasi hasil dan membangun pembelaan diri seseorang (Ma'wa, D., 2023). Oleh karena itu, diperlukan informasi terkait hubungan *self awareness* berdasarkan

subjektif, objektif dan simbolik dengan konsumsi tablet Fe sehingga dapat menunjang upaya pencegahan anemia pada remaja.

B. Signifikansi Masalah

Prevalensi remaja putri di Mamuju yang mendapatkan tablet Fe pada tahun 2022 sebanyak 65,63% tetapi persentase remaja putri yang mengonsumsi tablet Fe hanya sebanyak 53,69% (Si Gizi Terpadu, 2023). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, belum terdapat penelitian yang meneliti terkait hubungan *self awareness* dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di wilayah Sulawesi Barat khususnya Kabupaten Mamuju. Oleh karena itu, diperlukan penelitian terkait hal tersebut dan diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi terkait hubungan *self awareness* dengan konsumsi tablet Fe sehingga ditemukan upaya yang dapat meningkatkan prevalensi remaja putri yang mengonsumsi tablet Fe.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, beberapa penelitian terkait variabel *self awareness* dan variabel konsumsi tablet Fe telah dilakukan. Meskipun demikian, jumlah studi yang dilakukan masih cenderung sedikit dan terdapat keterbatasan wilayah penelitian yang belum mencakup Sulawesi Barat khususnya Mamuju. Menilik dari permasalahan yang ada menjadi dasar bagi peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana hubungan *self awareness* dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju?”.

D. Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu diketahuinya hubungan *self awareness* remaja putri dengan konsumsi tablet Fe di SMAN 1 Mamuju.

b) Tujuan Khusus

1. Diidentifikasinya karakteristik responden yang mengonsumsi tablet Fe (usia, *menarche*, jenis tinggal, sumber informasi, penyuluhan sebelumnya dan riwayat anemia).
2. Dianalisisnya hubungan *self awareness* subjektif dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju.
3. Dianalisisnya hubungan *self awareness* objektif dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju.
4. Dianalisisnya hubungan *self awareness* simbolik dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju.

E. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian yang dilakukan beberapa peneliti terdahulu bahwa *self awareness* berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi tablet Fe dan prevalensi remaja putri yang mengonsumsi tablet Fe masih cenderung rendah. Hal ini menunjukkan adanya risiko terjadinya penurunan persentase konsumsi tablet Fe apabila tidak dilakukan upaya pencegahan dengan mencari tahu *self awareness* remaja tersebut. Penelitian ini sejalan dengan *roadmap* Program Studi Ilmu Keperawatan pada domain 2 mengenai optimalisasi pengembangan insani

melalui pendekatan dan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

F. Manfaat Penelitian

a) Manfaat bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan menjadi referensi bagi akademik untuk penelitian berikutnya terutama yang berkaitan dengan *self awareness* tentang konsumsi tablet Fe pada remaja putri.

b) Manfaat bagi Institusi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait *self awareness* atau kesadaran diri yang baik dalam mengonsumsi tablet Fe.

c) Manfaat bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini mampu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti mengenai hubungan *self awareness* dengan konsumsi tablet Fe pada remaja putri di SMAN 1 Mamuju.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masalah Kesehatan Umum Remaja

Masalah kesehatan umum pada remaja putri yang berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau anemia sering kali berkaitan dengan faktor gizi dan menstruasi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Remaja dengan penurunan Hb cenderung mengalami kelelahan dan kelemahan akibat kurangnya sel darah merah yang cukup untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Kusnadi, 2021). Hal tersebut juga mempengaruhi konsentrasi yang terganggu hingga prestasi akademik yang menurun diakibatkan oleh anemia (Dumilah & Sumarmi, 2017). Selain itu, pusing dan sakit kepala juga menjadi masalah yang sering dialami remaja apabila terjadi penurunan Hb (Wulandari, et al., 2023). Di samping itu, anemia dapat memperburuk siklus menstruasi remaja yang cenderung tidak teratur dan menyebabkan perdarahan menstruasi yang lebih berat (Miraturrofi'ah, 2020).

B. Tinjauan tentang *Self Awareness*

1. Definisi *Self Awareness*

Self Awareness merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan memahami diri sendiri secara menyeluruh. *Self Awareness* atau kesadaran diri adalah sikap pada diri seseorang yang dapat mendalami komponen dalam dirinya dan dikatakan pula sebagai kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang (Nurislami et al., 2021). *Self*

Awareness menurut Qowimah et al tahun 2021 kemampuan dalam mengenal perasaan, membedakan perasaan, memahami apa yang dirasakan, alasan sehingga dapat dirasakan, mengetahui penyebab munculnya perasaan, serta bagaimana mengetahui pengaruh perilaku terhadap orang lain. Selain itu, menurut Alias et al (2019) *self awareness* juga diartikan sebagai “Sejauh mana orang-orang sadar akan keadaan internal mereka dan hubungan mereka dengan orang lain”.

2. Jenis *Self Awareness*

Self Awareness atau kesadaran diri memiliki penggolongan jenis-jenis sebagai berikut.

a. *Self Awareness* Subjektif

Self awareness subjektif merupakan kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dengan lingkungannya (Pranitasari, D., et al, 2023). Misalnya, seorang siswa yang sadar terhadap statusnya, sehingga ia mampu menjaga sikap dan perilaku sebagaimana seharusnya menggambarkan perannya sebagai siswa.

b. *Self Awareness* Objektif

Self awareness objektif merupakan kapasitas seseorang dalam menjadi objek perhatiannya sendiri, mempunyai kesadaran terhadap kondisi pikiran dan mengetahui tanggung jawab yang dimiliki (Pranitasari, D., et al, 2023). Misalnya, seorang siswa harus senantiasa mengingat statusnya sebagai siswa dan menjalankan tanggung

jawabnya sebagai siswa sehingga ia menempatkan dan memfokuskan dirinya pada hal-hal positif terkait dirinya.

c. *Self Awareness* Simbolik

Self awareness simbolik merupakan kemampuan seseorang dalam membentuk sebuah konsep dengan kemampuan sendiri agar mampu berkomunikasi, bersosialisasi dan menghindari ancaman yang membahayakan dirinya (Pranitasari, D., et al, 2023). Misalnya, seorang siswa ditekankan untuk mengenali diri dan berpikir jauh terkait diri serta berinteraksi sosial dengan baik.

3. Faktor yang mempengaruhi *Self Awareness* tentang konsumsi tablet Fe

a. Usia

Masa remaja adalah periode transisi penting dalam kehidupan seseorang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada saat memasuki masa remaja, perubahan hormon dan fisik yang signifikan seperti pubertas dapat mempengaruhi kesadaran diri (Winingsih, et al., 2023). Perubahan psikologis seperti pengembangan kemampuan kognitif yang lebih kompleks juga berpotensi meningkatkan refleksi diri serta kesadaran akan perasaan, sikap, dan tindakan baik dalam pengambilan keputusan dan konsumsi tablet Fe (Diananda, 2019). Selain itu, ciri khas individu dengan usia remaja cenderung lebih mempercayai apa yang terdapat pada pikirannya, tidak menerima pendapat tanpa alasan yang jelas sehingga memerlukan sosok yang dapat menjadi arah bagi mereka (Quraini, et

al., 2020). Oleh karena itu, seiring bertambahnya usia dan peningkatan pengalaman serta informasi, remaja cenderung lebih sadar terhadap kesehatan dirinya.

b. *Menarche*

Menarche mempunyai arti mēn (bulan) dan arkhē (permulaan) yang diambil dari Bahasa Yunani mencakup siklus menstruasi pertama atau awal mula perdarahan menstruasi pada wanita (Nainar, et al., 2024). *Menarche* merupakan situasi ketika haid/menstruasi datang pertama kali pada seorang wanita yang sedang menginjak fase dewasa (Prawirohardjo, 2014). Perubahan yang dialami remaja menuju dewasa menandakan adanya kematangan organ seksual dalam tubuhnya.

Menurut Hafidha, M (2020) usia terjadinya *menarche* dikategorikan sebagai berikut.

- 1) *Menarche* cepat : < 11 tahun
- 2) *Menarche* normal : 11 – 13 tahun
- 3) *Menarche* lambat : > 13 tahun

Ketika remaja mengalami *menarche* menandakan dimulainya peningkatan kebutuhan zat besi akibat menstruasi. *Menarche* yang dialami lebih awal atau lebih lambat mempengaruhi *self awareness* atau kesadaran diri remaja terkait kesehatan termasuk pentingnya mengonsumsi tablet Fe (Quraini, et al., 2020). Remaja yang mengalami *menarche* cenderung lebih sadar terhadap perubahan

tubuh dan mulai menyadari pentingnya nutrisi guna mendukung kesehatan reproduksi dan proses pertumbuhan (Sinaga, 2020).

Terdapat upaya yang dapat dilakukan remaja dalam mengelola kebersihan dan kesehatan saat menstruasi yang disebut manajemen *menarche*. Beberapa upaya dalam manajemen *menarche* sebagai berikut.

- 1) Penggunaan pembalut

Pada saat mengalami *menarche* atau menstruasi pertama, dibutuhkan pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina. Pembalut yang digunakan dapat berupa pembalut sekali pakai ataupun pembalut yang dapat digunakan secara berulang (Sinaga, et al., 2017). Penggantian pembalut perlu diperhatikan secara rutin agar terhindar dari berbagai penyakit (Hamat, et al., 2024).

- 2) Perawatan tubuh dan kebersihan pakaian sehari-hari

Perawatan tubuh secara keseluruhan penting untuk dilakukan selama masa *menarche* sebagai upaya kebersihan diri dan terhindar dari penyakit. Kebersihan tubuh diperhatikan dengan mandi minimal 2 kali sehari dan memperhatikan dengan cermat area yang dibersihkan khususnya sekitar area kewanitaannya (Sinaga, et al., 2017). Cara membersihkan area kewanitaannya cukup dengan basuhan air bersih dari arah depan ke belakang. Apabila menggunakan sabun, sebaiknya gunakan sabun dengan

pH netral kemudian dibasuh air bersih dan dikeringkan (Lestari, 2023).

Mengganti pakaian setiap hari juga merupakan hal penting yang perlu dilakukan terutama pakaian dalam. Selama masa *menarche* sebaiknya menggunakan pakaian dalam berbahan katun dan tidak ketat serta dapat menutupi seluruh daerah pinggul (Ocviyanti, et al., 2020). Kebersihan pakaian dalam menjadi hal penting lain yang perlu diperhatikan dengan cara dicuci menggunakan air hangat dan sabun apabila noda sulit hilang, kemudian dibilas menggunakan air bersih (Sinaga, et al., 2017).

3) Asupan gizi dan konsumsi tablet Fe

Sebagai seorang remaja, dibutuhkan berbagai asupan makanan bergizi guna menunjang kebutuhan energi. Salah satu zat gizi penting yang diperlukan oleh remaja putri yaitu zat besi (Sinaga, et al., 2017). Kebutuhan zat besi diperlukan untuk membentuk hemoglobin yang mengalami penurunan selama masa menstruasi dan sebagai bentuk pencegahan anemia (Kemenkes RI, 2018). Sumber zat besi yang baik bagi tubuh seperti daging, ayam, telur, susu serta sayur-sayuran berwarna hijau (Fitria, et al., 2023).

Selain berasal dari makanan, terdapat sumber zat besi lain yang dapat dikonsumsi remaja putri sebagai bentuk pemenuhan

zat besi dalam tubuh. Mengonsumsi tablet Fe dapat menjadi pilihan lain dalam pemenuhan zat besi dan upaya pencegahan anemia (Ocviyanti, et al., 2020). Tablet Fe mengandung sekurangnya 600 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri selama menstruasi (Kemenkes RI, 2018).

c. Dukungan lingkungan

Keluarga terutama orang tua memainkan peran kunci dalam memberikan informasi dan pengingat terkait kesehatan remaja, termasuk pentingnya mengonsumsi tablet Fe. Dukungan keluarga diperlukan guna menumbuhkan keyakinan dan pandangan positif remaja terkait pentingnya konsumsi tablet Fe sebagai upaya mencegah risiko anemia (Ningtyas, et al., 2021). Remaja yang mendapatkan dukungan dari orang tua lebih berpotensi mematuhi rekomendasi kesehatan, termasuk konsumsi tablet Fe secara rutin (Utomo, et al., 2020).

Selain itu, teman sebaya juga turut memberi pengaruh dalam perilaku remaja termasuk gaya hidup dan kebiasaan kesehatan yang didasarkan oleh kecenderungan remaja dalam meniru atau mencontoh teman sebaya (Sitindaon, et al., 2024). Teman sebaya yang mendukung kebiasaan hidup sehat dapat membantu meningkatkan kesadaran diri remaja terkait pentingnya konsumsi tablet Fe (Nurafiaturahmah & Tridiyawati, 2024). Sebaliknya, hadirnya teman

sebayanya yang kurang memperhatikan kesehatan dapat menjadi hambatan bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan kesehatan mereka.

Sekolah juga merupakan lingkungan penting dalam membentuk *self awareness*. Program pendidikan kesehatan yang dijalankan di sekolah seperti kampanye pentingnya gizi dan suplementasi zat besi (Tansah & Ismiyati, 2023) dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait kesehatan (Nabila, 2024). Pihak guru dan petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang berperan aktif dalam memberikan edukasi tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet Fe dapat membantu remaja memahami dan memperhatikan kesehatan (Agustini & Wahyungsih, 2023).

C. Tinjauan tentang Tablet Fe

1. Definisi Tablet Fe

Tablet Fe merupakan tablet suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat. Satu tablet Fe berisikan Fero sulfat 200 mg atau setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat sebagai upaya menanggulangi anemia (Parwati, N, 2023). Dosis pemberian tablet Fe pada remaja putri yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari ketika masa menstruasi (Kemenkes RI, 2018).

2. Manfaat Tablet Fe

Tablet Fe memiliki beberapa manfaat yang sangat baik apabila dikonsumsi antara lain (Kemenkes RI, 2020).

- 1) Pengganti zat besi yang hilang pada saat remaja putri menstruasi.

- 2) Wanita hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu disediakan sedini mungkin semenjak remaja.
 - 3) Mengobati remaja putri yang menderita anemia.
 - 4) Meningkatkan kemampuan konsentrasi, belajar dan kualitas sumber daya manusia.
 - 5) Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri.
3. Cara penggunaan dan efek samping Tablet Fe

Tablet Fe berfungsi dengan optimal apabila dikonsumsi sesuai dengan aturan pakai sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020).

- 1) Minum satu tablet Fe seminggu sekali dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama haid.
- 2) Minum tablet Fe dengan air putih, hindari mengonsumsinya dengan teh, susu atau kopi karena memiliki potensi untuk menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- 3) Efek samping yang ditimbulkan berupa gejala ringan yang tidak membahayakan seperti perut tidak nyaman, mual, susah buang air besar dan tinja berwarna hitam.
- 4) Agar mengurangi efek samping, sebaiknya dikonsumsi setelah makan malam menjelang tidur diiringi dengan konsumsi buah-buahan.
- 5) Simpan tablet Fe di tempat yang kering, terhindar dari paparan sinar matahari, jauh dari jangkauan anak serta apabila berubah warna maka jangan dikonsumsi.

6) Tablet Fe tidak mengakibatkan hipertensi atau kelebihan darah.

4. Faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet Fe

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe seperti minat, pengetahuan, sikap, sumber informasi, serta peran petugas kesehatan. Remaja putri cenderung kurang tertarik mengonsumsi tablet Fe dikarenakan tidak merasakan perubahan secara langsung pada tubuh serta rasa amis yang ditimbulkan (Hafsah, et al., 2023). Kurangnya minat remaja juga disebabkan oleh individu yang merasa tidak sakit sehingga tidak minat mengonsumsi tablet Fe (Laily, et al., 2022).

Pengetahuan remaja putri terkait tablet Fe penting dalam menentukan bagaimana perilaku individu dalam mengonsumsi tablet Fe. Adanya pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam pemilihan makanan serta pengambilan keputusan terkait konsumsi tablet Fe (Hafsah, et al., 2023). Meskipun demikian, kesadaran remaja putri terkait pentingnya tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia tidak semata-merta dapat berlaku pada pola konsumsi tablet Fe dikarenakan terdapat pengaruh dari faktor lain (Amir & Djokusujono, 2019).

Salah satu faktor yang mendorong individu untuk berperilaku yaitu sikap. Individu dengan sikap positif memiliki kecenderungan melakukan perilaku yang positif (Rahayuningtyas, et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa remaja putri dengan sikap yang baik memiliki kesadaran yang tinggi dalam mengonsumsi tablet Fe

dibandingkan remaja putri dengan sikap yang buruk (Amir & Djokosujono, 2019).

Remaja yang mengonsumsi tablet Fe mayoritas telah mendapatkan informasi terkait tablet Fe sebelumnya (Rahayuningtyas, et al., 2021). Sumber informasi tersebut meliputi petugas kesehatan, penyuluhan, sekolah, media massa dan keluarga. Pemberian informasi melalui tenaga kesehatan memberi dampak pengetahuan yang lebih baik dibandingkan sumber informasi lainnya (Fadelina, et al., 2021). Hal tersebut dikarenakan remaja beranggapan petugas kesehatan merupakan orang yang berkompeten sesuai dengan bidang ilmunya (Elizawarda & Desfauza, 2023).

Petugas kesehatan merupakan faktor pendorong bagi individu dalam berperilaku sehat melalui penyebaran informasi kesehatan (Tirthawati, et al., 2020). Peran dan dukungan petugas kesehatan dalam menunjang konsumsi tablet Fe dapat berupa pemberian edukasi terkait tablet Fe, pemberian media kesehatan serta pengawasan dan monitoring program tablet Fe mingguan di sekolah (Nurjanah & Azinar, 2023). Semakin baik peran petugas kesehatan, maka kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe semakin meningkat (Zamadi, 2022).

D. Tinjauan tentang Hubungan *Self Awareness* dengan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri

Kecenderungan remaja putri mengonsumsi tablet Fe salah satunya dipengaruhi oleh *self awareness* atau kesadaran diri (Rahayu, et al., 2023).

Self awareness ialah kemampuan mengenal perasaan sendiri, memahami hal yang sedang dirasakan serta mengetahui penyebab adanya perasaan tersebut (Masfufah, et al., 2022). Dengan adanya *self awareness*, maka remaja putri dapat menentukan tindakan, mengukur pilihan, mengembangkan perilaku serta dapat bertanggungjawab akan tindakan yang diambil (Nurafiaturrohman & Tridiyawati, 2024). Tanggung jawab tersebut perlu ditanamkan pada remaja agar mengonsumsi tablet Fe secara rutin (Rahayu, et al., 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dikatakan bahwa *self awareness* sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku konsumsi seseorang (Amanda & Darmadja, 2020). Pada penelitian lain mengatakan perilaku patuh yang dimiliki seorang remaja berhubungan secara nyata dengan *self awareness* (Nurafiaturrohman & Tridiyawati, 2024). Oleh karena itu, eksistensi *self awareness* sangat penting dalam pembentukan perilaku dan kepatuhan remaja.

Apabila *self awareness* remaja telah memasuki tahap baik, maka akan berdampak baik terhadap bagaimana cara remaja tersebut berpikir, berperilaku hingga mengambil keputusan terkait konsumsi tablet Fe (Sari, et al., 2023). Penelitian lain juga mengatakan bahwa dengan baiknya kesadaran diri maka kepatuhan terhadap konsumsi tablet Fe juga turut terpenuhi (Sari P, et al., 2022).

E. Tinjauan Penelitian Terupdate terkait Variabel

Tinjauan penelitian terkait variabel dapat dilihat pada Tabel 1.

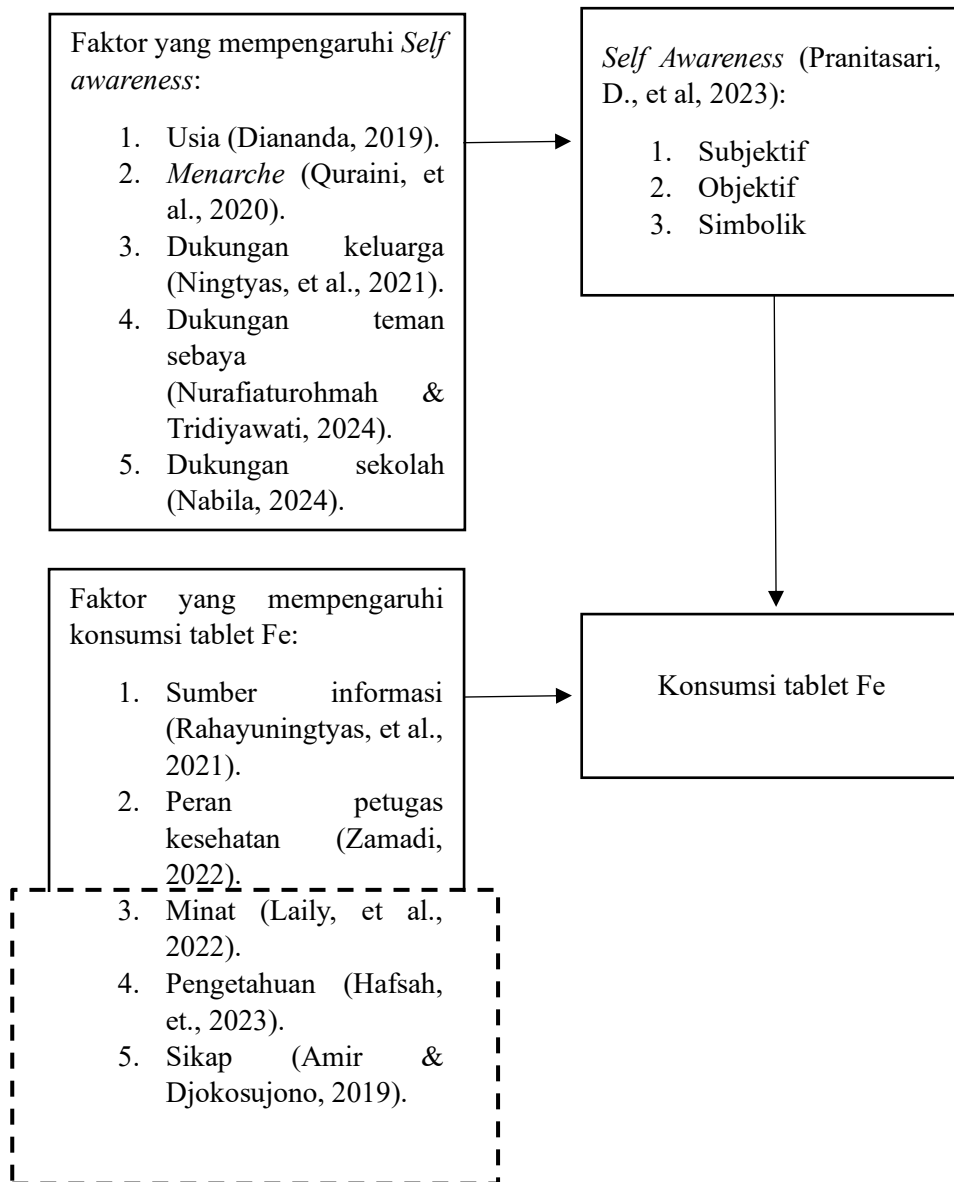
Tabel 1. Tinjauan Penelitian Terupdate

No.	Author, Tahun, Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode	Sampel	Hasil
1.	Author: Atika Amanda & Sobar Darmadja Tahun: 2020 Judul: Pengaruh Enam Variabel terhadap Perilaku Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri	Mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung serta besaran fasilitas kesehatan, peran tenaga kesehatan, pemberdayaan UKS, <i>peer group</i> , pengetahuan, <i>self awareness</i> terhadap perilaku konsumsi tablet Fe pada remaja putri.	Metode analisis menggunakan <i>Structural Equation Model</i> (SEM) dengan aplikasi smartPLS dan SPSS.	Sampel yang digunakan sebanyak 128 remaja putri di SMP Muhammadiyah 01 Tanjung Erim.	Hasil penelitian yaitu Self awareness diperoleh hasil 5,42% berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi TTD bagi remaja putri
2.	Author: Sri Nurafiaturohmah & Feva Tridiyawati Tahun: 2024 Judul: Pengaruh <i>Self Awareness</i> , Peran Bidan dan Peran Teman Sebaya terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja dalam	Mengetahui apakah kepatuhan minum tablet Fe pada remaja untuk mencegah anemia dipengaruhi oleh kesadaran diri, peran bidan dan teman sebaya.	Analisis data menggunakan uji <i>Chi Square</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Jumlah sampel sebanyak 87 remaja putri di SMP Negeri 1 Karawang Timur.	Hasil penelitian yaitu 33,3% remaja putri dengan self awareness yang baik mengonsumsi tablet Fe

	Mencegah Anemia				
3.	Author: Sri Rahayu, Mohamed Saifulaman Mohamed Said & Tukibin Bin Sansuwito Tahun: 2023 Judul: Factors Affecting Adherence to Consumption of Fe Tablets in The Prevention of Anemia in High School Student : A Literature Review	Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketaatan konsumsi tablet Fe pada remaja.	Dilakukan dengan sistem literatur review dengan menyeleksi artikel terkait dari tahun 2018-2023.	Dari 217 artikel terpilih, hanya 16 penelitian yang dapat direview dan hanya 10 yang dapat dianalisis.	Hasil didapatkan bahwa terdapat banyak faktor seperti self awareness yang apabila rendah maka perasaan dan tanggung jawab terkait pentingnya mengonsumsi tablet fe juga kurang baik tetapi yang paling mendominasi yaitu pengetahuan.
4.	Author: Masfufah, Istiti Kandarina & Retna Siwi Padmawati Tahun: 2022 Judul: Penerimaan Remaja Putri terhadap Tablet Tambah Darah di Kota Yogyakarta	Mengetahui penerimaan remaja putri terhadap tablet zat besi di Yogyakarta.	Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode campuran eksplanatori sekuensial.	Sampel penelitian yaitu remaja putri di SMP dan SMA Yogyakarta sebanyak 211 orang dengan 32 siswi dilakukan interview mendalam, 4 guru/petugas UKS, 2 petugas Puskesmas dan 1 pemegang program kesehatan.	Hasil menunjukkan hanya 65,20% sampel mengonsumsi tablet fe dan ditemukan bahwa faktor yang dapat meningkatkan penerimaan remaja putri yaitu faktor dari luar dan dalam diri salah satunya yaitu self awareness.
5.	Author: Ida Maya Meika Sari, Dhiny	Menganalisis faktor perilaku konsumsi tablet	Penelitian ini merupakan observasional	Sampel sebanyak 117 remaja putri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

	Easter Yanti, Nurul Aryastuti & Khoidar Amirus Tahun: 2023 Judul: Behavioral Factors Analysis of Blood Supplement Tablet Consumption in Adolescent Girls as an Effort to Prevent Stunting	Fe pada remaja putri dalam upaya pencegahan stunting.	analitik dengan desain cross sectional yang kemudian akan diuji dengan tes Chi-Square.	yang telah mengalami menstruasi.	pengetahuan, sikap, dukungan petugas kesehatan, keluarga dan kurangnya self awareness memiliki hubungan dengan konsumsi tablet Fe.
6.	Author: Puspa Sari, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Meita Dhamayanti & Dany Hilmanto Tahun: 2022 Judul: Fundamental Aspects of the Development of a Model of Integrated Health Care System for the Prevention of Iron Deficiency Anemia among Adolescent Girls: A Qualitative Study	Bertujuan untuk mengeksplorasi aspek-aspek penting dari model sistem layanan kesehatan terpadu untuk mencegah IDA pada remaja perempuan di daerah pedesaan di Indonesia.	Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan grounded theory untuk membangun teori substantif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software MAXQDA 2022.	Total sebanyak 41 orang berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini yang terbagi atas remaja putri, guru, orang tua serta pemegang program kesehatan terkait.	Dari penelitian didapatkan bahwa Model sistem pelayanan kesehatan terpadu untuk mencegah anemia defisiensi besi pada remaja putri terdiri dari beberapa aspek penting, yaitu komitmen pengambil kebijakan, tata kelola, dan kualitas; gaya hidup remaja; faktor kesadaran diri remaja; akses terhadap layanan kesehatan; dan dukungan orang tua, guru, dan masyarakat.

F. Kerangka Teori



Bagan 1. Kerangka Teori Penelitian

Keterangan :

