

**HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN MOTIVASI
TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA
REMAJA PUTRI DI KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

EZKIYA KAMILA

NIM. 22020122130112

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ezkiya Kamila

NIM : 22020122130112

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan *Self Awareness* dan Motivasi Terhadap
Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja
Putri di Kabupaten Pemasang.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hokum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 9 Juni 2026
Yang Menyatakan



Ezkiya Kamila
NIM. 22020122130112

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Ezkiya Kamila
Tempat/Tanggal Lahir : Pemalang/09 April 2006
Alamat Rumah : Jl. Baskoro Raya No. 46, Tembalang, Semarang.
No. Telp : 085601749864
Email : ezkiya877@gmail.com

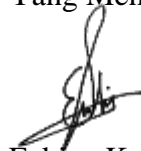
Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN MOTIVASI TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN PEMALANG” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 18% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 9 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Ezkiya Kamila

NIM. 22020122130112

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN MOTIVASI TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN PEMALANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Ezkiya Kamila

NIM: 22020122130112

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,



Apri Nur Wulandari, M.Kep
NIP. 19900410 202406 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep
NIP. 19720821 199903 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN MOTIVASI TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN PEMALANG

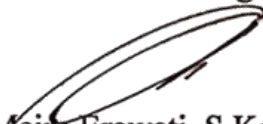
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ezkiya Kamila

NIM : 220120122130112

Telah diuji pada 12 Mei 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

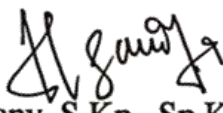
Ketua Penguji,



Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med

NIP. 19770513 200212 2 002

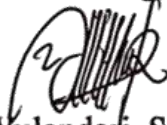
Anggota Penguji,



Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D

NIP. 19790507 200212 2 001

Pembimbing,




Ns. Apri Nur Wulandari, S.Kep., M.Kep

NIP. 19900410 202406 2 002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 19770830 200112 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun laporan penelitian dengan judul “HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DAN MOTIVASI TERHADAP KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN PEMALANG”.

Laporan penelitian ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar sarjana stata satu pada Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Melalui penelitian ini, penulis berharap semoga kedepannya dapat bermanfaat bagi pembaca, bagi perkembangan ilmu keperawatan terutama untuk mahasiswa keperawatan yang nantinya akan menjadi perawat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi *evidence based* bagi penelitian selanjutnya.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun sebagai perbaikan dimasa mendatang.

Semarang, 12 Mei 2026



Ezkiya Kamila

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, atas kehadiran Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari banyak pihak. Sehingga pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membatu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan kali ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT karena tanpa izin-Nya tidaklah selesai segala urusan di dunia ini
2. Ibu Apri Nur Wulandari, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, waktu, dan saran dengan sabar kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini
3. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
4. Bapak Agus Santoso, S.kp., M.Kep. selaku Ketua Program Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
5. Ibu Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med selaku penguji I dan Ibu Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D selaku penguji II atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan

6. Kedua orang tua peneliti yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
7. Kedua adik peneliti yang sangat peneliti sayangi yang menjadi alasan untuk peneliti tetap semangat dalam penyusunan skripsi ini
8. Teman-teman dekat saya Rachma, Zoeraia, Desy Imelia yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kekuatan bagi peneliti saat mengerjakan skripsi
9. Teman-teman mahasiswa keperawatan angkatan 2022 Universitas Diponegoro yang selalu menjadi penyemangat, pemberi motivasi, dan penghibur kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Semarang, 12 Mei 2026



Ezkiya Kamila

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Tinjauan Teori.....	11
2.2 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian.....	30
2.3 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	35
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	38
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	45
3.7 Etika Penelitian	49

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	52
4.2 Analisis Univariat	52
4.3 Analisis Bivariat.....	55
BAB V PEMBAHASAN	57
5.1 Karakteristik Responden Penelitian	57
5.2 Gambaran <i>Self Awareness</i> dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.....	60
5.3 Gambaran Motivasi dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.....	61
5.4 Gambaran konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.....	63
5.5 Hubungan <i>Self Awareness</i> dan Motivasi terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja.....	64
5.6 Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	72
6.1 Simpulan	72
6.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	xv

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Pembagian Sampel Tiap Kelas	34
2	Definisi Operasional	36
3	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	42
4	Karakteristik responden Remaja Putri	52
5	Distribusi Frekuensi dan Persentase tingkat <i>Self Awareness</i> dalam Konsumsi TTD pada Remaja Putri	53
6	Distribusi Frekuensi dan Persentase tingkat Motivasi dalam Konsumsi TTD pada Remaja Putri	54
7	Distribusi Frekuensi dan Persentase tingkat Konsumsi TTD pada Remaja Putri	54
8	Analisis Hubungan <i>Self Awareness</i> terhadap Konsumsi TTD pada Remaja Putri	55
9	Analisis Hubungan Motivasi terhadap Konsumsi TTD pada Remaja Putri	55

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	30
2	Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	xv
2	Perizinan Instrumen Kuesioner	xvi
3	<i>Ethical Clearence</i>	xvii
4	Permohonan Izin Penelitian	xviii
5	Lembar <i>Informed Consent</i>	xix
6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Orangtua/Wali)	xxi
7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Remaja Putri)	xxii
8	Lembar Kuesioner <i>Self Awareness</i> , Motivasi, dan Konsumsi TTD	xxiii
9	Hasil Uji SPSS	xxvi
10	Sebaran Jawaban Responden	xxviii
11	Dokumentasi Pengambilan Data	xxx
12	Lembar Konsultasi	xxxii
13	<i>Logbook</i> Penelitian	xxxiii
14	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxviii

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Mei, 2026

ABSTRAK

Ezkiya Kamila

Hubungan Antara *Self Awareness* dan Motivasi Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kabupaten Pemalang
xiv + 68 halaman + 9 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

Anemia defisiensi zat besi masih menjadi fenomena kesehatan masyarakat global. Terjadi kesenjangan antara program distribusi suplementasi TTD dengan perilaku konsumsi di masyarakat, khususnya di Kabupaten Pemalang yang disebabkan oleh karakteristik remaja yang cenderung mengabaikan tanggungjawab untuk melakukan perilaku kesehatan. Kondisi ini mengindikasikan hambatan utama terjadi karena faktor psikologis seperti self awareness dan motivasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara self awareness dan motivasi terhadap konsumsi TTD pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional pada 245 remaja putri kelas X dan XI di salah satu SMA di Kabupaten Pemalang. Penentuan sampel menggunakan teknik sampling proportionate random sampling. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner self awareness, kuesioner motivasi, dan kuesioner konsumsi TTD seminggu terakhir. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat self awareness baik (64,1%), dengan mayoritas tingkat motivasi tinggi (64,5%), dan konsumsi TTD mayoritas berada pada kategori tidak mengonsumsi TTD seminggu terakhir (80,4%). Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara self awareness dengan konsumsi TTD ($p=0,363$), sedangkan motivasi terbukti memiliki hubungan terhadap konsumsi TTD ($p=0,042$). Diperlukan pendekatan multifaktorial yang mengintegrasikan penguatan motivasi, edukasi terstruktur, dan dukungan eksternal guna meningkatkan efektivitas program suplementasi TTD di Kabupaten Pemalang.

Kata Kunci: konsumsi TTD, motivasi, remaja putri, *self awareness*
Daftar Pustaka: 88 (2020-2025)

Department Of Nursing

Faculty Of Medicine

Universitas Diponegoro

May, 2026

ABSTRACT

Ezkiya Kamila

The Relationship Between Self-Awareness and Motivation with Iron Supplement Consumption Among Adolescent Girls in Pemalang Regency
xiv + 68 pages + 9 tables + 2 figures + 14 attachment

Iron deficiency anaemia remains a global public health issue. There is a gap between iron supplement distribution programmes and consumption behaviour within the community, particularly in Pemalang District, caused by the tendency of adolescents to neglect their responsibility to adopt healthy behaviours. This situation suggests that the main barriers stem from psychological factors such as self-awareness and motivation. This study aims to analyse the relationship between self-awareness and motivation regarding adherence to iron supplement consumption among adolescent girls. The research design employs a descriptive correlational quantitative approach with a cross-sectional methodology involving 245 female students in grades 10 and 11 at Senior High School in Pemalang District. The sample was selected using proportionate random sampling. The questionnaires used were the self-awareness questionnaire, motivation questionnaire, and questionnaire on iron consumption over the past week. Data were analyzed univariate and bivariate using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents had a 'good' level of self-awareness (64.1%), with a majority exhibiting 'high' motivation (64.5%), and iron consumption was predominantly in the category of not consuming iron supplement (80.4%). Bivariate analysis showed no association between self-awareness and iron consumption ($p=0.363$), while motivation was found to be associated with iron consumption ($p=0.042$). A multifactorial approach integrating motivation motivational support, structured education and external support, in order to improve the effectiveness of the iron and folic acid supplementation programme in Pemalang Regency.

Keywords: *adolescent girls, iron consumption, motivation, self-awareness*
References: *88 (2020-2025)*