

## Pengaruh Edukasi *Self Care Management* Terhadap Efikasi Diri Anak Remaja dengan Thalassemia di RSUD

Meylda Maharany, Ema Hikmah, Parta Suhanda\*

Jurusan Keperawatam Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten, Tangerang, Indonesia

**Abstract.** *Thalassemia is a chronic genetic disease that affects the physical, psychological, and social aspects of adolescents and can reduce their self-efficacy in managing their health. Self-care management education is designed to enhance adolescents' ability to care for themselves independently. To determine the effect of self-care management education on the self-efficacy of adolescents with thalassemia at dr. Adjidarmo Rangkasbitung. This study used a quasi- experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 48 adolescents participated in the educational intervention using leaflets and posters over a period of 7–14 days. Self-efficacy data were collected before and after the intervention and analyzed using a dependent t-test. The average self- efficacy score increased from 42.71 to 47.29. Statistical analysis showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant improvement following the education. The results of this study can serve as a basis for developing more innovative educational media and for evaluating the long-term impact on adolescents, self-efficacy and quality of life, taking into account supporting variables such as family or peer support, socioeconomic status, knowledge level, and psychological condition.*

**Keywords:** *Thalassemia, Adolescents, Self Efficacy, Education, Self Care Management*

**Abstrak.** Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021, diperkirakan terdapat sekitar 156,74 juta orang di seluruh dunia yang menderita thalassemia. Di Indonesia, prevalensi thalassemia diperkirakan berkisar antara 6 hingga 10 persen, yang berarti bahwa 6 hingga 10 dari setiap 100 orang merupakan pembawa sifat thalassemia (WHO, 2021). Kondisi kronis pada thalassemia tidak hanya berdampak aspek fisik melainkan juga mempengaruhi aspek psikologis dan aspek sosial. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi *selfcare management* terhadap efikasi diri anak remaja dengan thalassemia di RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pretest Posttest*. Tempat penelitian di Ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung. Waktu penelitian bulan Januari-Juni 2025. Populasi penelitian ini yaitu seluruh pasien remaja yang menderita thalassemia di ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung berjumlah 48 sampel. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *t-test dependent*. Analisis univariat dari penelitian ini adalah hasil uji *t-test dependent* yaitu *pre-test* dan *post-test self care management* terhadap efikasi diri pada anak remaja dengan thalassemia. Hasil uji statistik didapatkan ( $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi *self care management* dengan efikasi diri anak remaja dengan thalassemia

**Kata Kunci:** *Thalassemia, Remaja, Efikasi Diri, Edukasi, Self Care Management*

**Corresponding Author :** Meylda Maharany

Jurusan Keperawatam Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten, Tangerang, Indonesia

Email : [suhandaparta@gmail.com](mailto:suhandaparta@gmail.com)

## **Pendahuluan**

Thalassemia merupakan salah satu penyakit genetika darah yang mengalami kelainan pada mutasi gen sehingga tidak mampu mengatur produksi hemoglobin. Pada remaja dengan thalassemia, tubuh mereka kesulitan memproduksi hemoglobin yang cukup, sehingga kadar oksigen di dalam darah menurun dapat menyebabkan anemia kronis dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Hal ini menyebabkan bahwa anak dengan thalassemia mengalami berbagai gejala fisik seperti, kelelahan, pucat, kesulitan bernafas, mengganggu perkembangan fisik dan mental mereka. Thalassemia memerlukan perawatan jangka panjang, seperti transfusi darah yang rutin dan penggunaan obat untuk mengatasi penumpukan zat besi dalam tubuh (Sadek et al., 2020).

Pengelolaan penyakit thalassemia yang komperhensif harus menjalankan rutinitas transfusi darah dalam seumur hidup yang sering disertai risiko komplikasi seperti kelebihan zat besi dan infeksi, dapat memicu aspek psikologis, termasuk kecemasan, depresi, serta rendahnya rasa percaya diri (Badawy, 2023). Selain itu, hambatan aspek psikologis ini diperparah oleh faktor sosial, seperti rasa terisolasi dari teman sebaya yang semakin menurunkan keyakinan diri mereka terhadap kemampuannya dalam mengelola kesehatan dan menghadapi tantangan penyakit (Manea et al., 2021).

Kondisi kronis pada thalassemia tidak hanya berdampak aspek fisik melainkan juga mempengaruhi aspek psikologis dan aspek sosial. Terutama pada remaja yang mengalami perkembangan kritis akan menghadapi beberapa tantangan unik yaitu memiliki potensi memperburuk kondisi kesehatan mereka sekaligus menurunkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Seperti pada aspek fisik dampak yang signifikan yaitu, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mengancam jiwa, seperti gangguan pertumbuhan, pubertas tertunda, serta masalah psikologis kompleks, yang semuanya menuntut pengelolaan penyakit yang komprehensif (Badawy, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021, diperkirakan terdapat sekitar 156,74 juta orang di seluruh dunia yang menderita thalassemia, yang setara dengan sekitar 20% dari total populasi global (WHO, 2021). Berdasarkan data dari profil kesehatan Indonesia, pada tahun 2020 tercatat 10.531 kasus thalassemia, yang setara dengan sekitar 3,21% dari populasi anak. Angka ini meningkat pada tahun 2021 menjadi 10.973 kasus, atau sekitar 3,59% dari populasi anak (Kemenkes, 2021).

Provinsi Banten menempati posisi kelima dengan jumlah 843 kasus thalassemia di Indonesia setelah Jawa Barat, DKI Jakarta, Jawa Timur dan Jawa Tengah. Saat ini, thalassemia adalah penyakit tidak menular yang menduduki peringkat kelima setelah penyakit jantung, gagal ginjal, kanker, dan stroke. Pada tahun 2020, pemerintah mengeluarkan biaya sekitar 2,78 triliun untuk pengobatan pasien thalassemia, dengan biaya per orang berkisar antara dua ratus hingga lima ratus juta rupiah per tahun (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD dr. Adjidarmo, ditemukan bahwa jumlah kunjungan pasien anak penderita thalassemia di ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) pada tahun 2023 mencapai 1.776 kunjungan. Sementara itu, pada Maret 2024 - Maret 2025 tercatat sebanyak 1.116 kunjungan. Data ini menunjukkan tingginya angka kunjungan pasien anak dengan thalassemia yang membutuhkan pelayanan di ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung.

Bedasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kerari et al., 2024). yang berjudul "*The Effectiveness of the Chronic Disease Self-Management Program in Improving Patients' Self-Efficacy and Health-Related Behaviors: A Quasi- Experimental Study*". Penelitian ini mengevaluasi efektivitas Program Manajemen Penyakit Kronis (CDSMP) dalam meningkatkan efikasi diri, perilaku kesehatan, dan hasil kesehatan terkait pada pasien dewasa dengan penyakit kronis di Arab Saudi. hasil menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan signifikan dalam efikasi diri, perilaku sehat, dan hasil kesehatan tersebut, dibandingkan kelompok kontrol.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi *self care management* terhadap efikasi anak remaja dengan thalassemia. Kepercayaan diri atau efikasi diri yang rendah pada remaja dengan thalassemia memiliki hubungan erat dengan kepatuhan pengobatan yang pada akhirnya berdampak pada hasil kesehatan yang buruk dan kualitas hidup yang menurun (Putri, 2023). Oleh karena itu, meningkatnya efikasi diri menjadi hal yang sangat penting dalam memperbaiki pengelolaan, kesehatan dan kesejahteraan psikososial mereka. Efikasi diri berperan penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan kondisi kronis seperti Thalassemia. Keyakinan ini tidak berdampak pada kemampuan mereka untuk mematuhi pengobatan secara konsisten (Putri, 2023).

Remaja yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih termotivasi untuk mengambil kendali atas kesehatannya yang dapat menghasilkan kondisi sehat dan kualitas hidup yang lebih baik (Devi & Putri, 2021). Sebaliknya rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan perilaku menghindar, seperti mengabaikan manajemen kesehatan yang akhirnya memperburuk kondisi dan meningkatkan risiko komplikasi (Amartha, 2023).

Fokus dari merawat diri atau *Self care* adalah *performance* atau praktek kegiatan individu untuk berinisiatif dan membentuk perilaku mereka dalam memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Bila *self care* dibentuk dengan efektif maka hal tersebut akan membantu membentuk integritas struktur, fungsi manusia dan erat kaitannya dengan perkembangan (Immawati et al., 2024).

## Metode

Desain penelitian ini merupakan penelitian *quasy-eksperiment (One-group pretest-posttest design)* yaitu rancangan satu kelompok praperlakuan dan pasca-perlakuan. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Juni 2025, lokasi atau tempat penelitian ini dilaksanakan di ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan standar operasional dan satuan acara penyuluhan (SAP) edukasi *self care management*, lembar observasi, leaflet dan poster, kuisioner skala likert yang sudah di uji validitas dan reliabilitas milik penelitian sebelumnya yaitu Arundina (2020). Edukasi *self care management* menggunakan leaflet dan poster dengan durasi 30 menit dilakukan setiap hari selama 14 hari. Teknik pengumpulan data dilakukan yaitu dengan mengukur efikasi diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *self care management*. Analisis univariat dari penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test self care management* terhadap efikasi diri pada anak remaja dengan thalassemia. Analisis bivariat menggunakan uji parametrik berupa *t-test dependent*.

## Hasil

**Tabel. 1 Rerata Berdasarkan Nilai Statistik Deskriptif Tingkat Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Edukasi *Self Care Management* Pada Anak Remaja Dengan Thalassemia Di Ruang ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD**

Variable	Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Min-Max
Efikasi Diri	Sebelum	42.71	5.202	33-53
	Sesudah	47.29	4.381	38-56

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan rerata (mean) terhadap tingkat efikasi diri sebelum diberikan edukasi *self care management* kepada 48 responden dengan mean sebesar 42,71%. Sedangkan rerata (mean) terhadap tingkat efikasi diri setelah diberikan edukasi *self care management* kepada 48 responden dengan mean sebesar 47.29%.

**Tabel 2 Perbandingan Rata – Rata terhadap Tingkat Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Edukasi *Self Care Management* Pada Anak Remaja Dengan Thalassemia Di Ruangan ODCT (*One Day Care Thalassemia*) RSUD**

Efikasi Diri	Mean	Std. Deviasi	df	t	P Value
<i>Pre Test</i>	42.71	5.202	47	10.221	0,000
<i>Post Test</i>	47.29	4.381	47	10.221	0,000

Berdasarkan tabel 2 hasil uji statistik menggunakan uji *t dependent (paired sample t-test)* menunjukkan bahwa dari 48 responden didapatkan nilai mean *pre test* 42,71% dan mean *post test* 47,29%. Hasil uji statistik didapatkan *p value*=0,000 ( $\alpha < 0,05$ ), terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan maka dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi *self care management* terhadap efikasi diri pada anak remaja dengan thalassemia.

## Pembahasan

Peningkatan efikasi diri pada anak remaja dengan thalassemia dipengaruhi oleh beberapa faktor utama. Salah satunya adalah pemahaman yang lebih baik tentang penyakit thalassemia yang memperkuat mental anak dalam menghadapi prosedur transfusi darah. Selain itu, dukungan emosional dan sosial dari tenaga kesehatan serta keluarga yang terlibat aktif dalam proses edukasi juga memiliki peran penting dalam memperkuat keyakinan diri anak terhadap kemampuannya dalam merawat diri secara mandiri. Peningkatan keterampilan manajemen diri, seperti kemampuan mengenali gejala komplikasi dan menjalani terapi transfusi darah secara konsisten, menjadi faktor signifikan dalam memperkuat efikasi diri anak. Edukasi yang dilakukan secara partisipatif dan holistik memainkan peran penting dalam meningkatkan kapasitas kognitif anak serta memperkuat semangat dan rasa percaya diri mereka dalam menjalani perawatan jangka panjang. *Self care management* dan efikasi diri adalah dua konsep penting dalam perawatan kesehatan, terutama bagi anak dan remaja dengan penyakit kronis. *Self care management* merujuk pada usaha individu dalam mengelola kesehatannya, yang meliputi pemeliharaan, pencegahan penyakit, dan pengelolaan kondisi kesehatan. Sementara itu, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu dalam pengelolaan kesehatannya. Keduanya saling berhubungan dan saling mempengaruhi, Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas *self care* secara aktif dan konsisten. Keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong individu untuk merasa yakin bahwa mereka mampu menjalani rutinitas perawatan dan mengatasi tantangan yang muncul. Hal ini sesuai dengan teori sosial kognitif Bandura, yang menekankan pentingnya persepsi terhadap kemampuan diri dalam memengaruhi perilaku seseorang.

Temuan ini sejalan dengan teori efikasi diri yang dikembangkan oleh Albert Bandura (O'Dea & Harris, 2019), yang menyatakan bahwa efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh empat sumber utama: pengalaman keberhasilan, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial atau persuasif verbal, serta kondisi psikologis dan emosional. Dalam konteks edukasi *self-care management*, semua elemen ini saling terkait. Edukasi ini tidak hanya memperkuat pengetahuan tentang penyakit, tetapi juga memotivasi anak untuk lebih terlibat aktif dalam perawatan diri mereka. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan berperan penting dalam memperkuat komitmen anak terhadap pengelolaan kesehatannya secara mandiri.

Teori lain yang mendasari penelitian ini adalah *Self Care Deficit Nursing Theory* (SCDNT) dari Dorothea Orem (Manea et al., 2021), yang menyatakan bahwa individu dengan keterbatasan dalam merawat diri membutuhkan intervensi edukatif dan pendampingan dari tenaga kesehatan. Dalam penelitian ini, edukasi *self care management* berfungsi untuk meningkatkan pemahaman anak terhadap kondisi kesehatannya serta kemampuan mereka dalam merawat diri, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani terapi transfusi darah.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu, Masinaienejad et al. (2019) menemukan bahwa pelatihan *self care* meningkatkan kepercayaan diri pasien thalassemia. Taheri et al. (2020) menggaris bawahi pentingnya dukungan psikososial dalam meningkatkan efikasi diri pada remaja dengan penyakit kronis. Kharyal et al. (2020) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat mendorong pasien untuk lebih aktif dalam merawat diri mereka. Mediani et al. (2021) juga menunjukkan bahwa edukasi yang komprehensif pada pasien penyakit kronis dapat meningkatkan efikasi diri dan kualitas hidup mereka. Penelitian Kerari et al. (2024) lebih lanjut mengonfirmasi bahwa manajemen diri mempengaruhi perilaku sehat dan efikasi diri pasien, sementara Sadeq et al. (2020) membuktikan bahwa program edukasi yang sistematis dapat meningkatkan efikasi diri pada pasien thalassemia mayor.

Keberhasilan dalam menjalankan *self care* memberikan pengalaman positif yang memperkuat efikasi diri. Setiap keberhasilan dalam merawat diri, seperti menjaga jadwal transfusi darah atau mengenali tanda-tanda komplikasi, meningkatkan keyakinan diri dan motivasi untuk mempertahankan perilaku *self care* secara konsisten. Sebaliknya, kegagalan dalam *self care* mengurangi pengalaman keberhasilan, menurunkan persepsi terhadap kemampuan diri, serta meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Albert Bandura menegaskan bahwa kegagalan merawat diri dapat memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini adalah meningkatkan efikasi diri sangat bergantung pada kualitas dukungan sosial yang diberikan. Tenaga kesehatan berperan penting sebagai fasilitator yang menyediakan informasi, membangun hubungan suportif, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang memberdayakan. Melalui pendekatan ini, anak-anak tidak lagi berperan sebagai penerima pasif layanan kesehatan, melainkan menjadi individu yang aktif dalam mengelola kondisi kesehatannya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan intervensi, peneliti menemukan bahwa RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung belum memiliki Standar Operasional Prosedur (SOP) yang secara khusus mengatur pelaksanaan edukasi *self care management* bagi remaja dengan thalassemia. Jika, tidak adanya SOP ini berpotensi menjadi hambatan dalam menjamin keberlanjutan dan konsistensi pelaksanaan edukasi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri. Oleh karena itu diharapkan edukasi ini menjadi bagian dari kegiatan rutin, sehingga intervensi edukasi dapat dilaksanakan secara terarah, konsisten dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kemampuan perawatan diri secara mandiri pada anak remaja

## **Kesimpulan**

Kesimpulannya, *self care management* dan efikasi diri memiliki hubungan yang saling memperkuat. Peningkatan *self care* mendorong penguatan efikasi diri melalui peningkatan pengalaman positif dan kontrol diri, sedangkan penurunan *self care* berdampak negatif terhadap keyakinan diri. Oleh karena itu, intervensi yang menargetkan peningkatan *self care* menjadi kunci penting dalam memperkuat efikasi diri, khususnya pada anak remaja dengan penyakit kronis seperti thalassemia, untuk mendukung peningkatan kualitas hidup yang berkelanjutan. Bagi tenaga kesehatan penerapan edukasi *self care management* secara rutin kepada anak remaja dengan thalassemia dilakukan dengan melibatkan anak secara langsung, seperti melalui : diskusi singkat, simulasi, atau latihan mandiri. Bagi pihak rumah sakit agar dapat memasukkan Standar Operasional Prosedur (SOP) edukasi *self care management* secara rutin untuk meningkat efikasi diri atau kepercayaan diri anak remaja dengan thalassemia. Bagi peneliti selanjutnya disarankan mengeksplor media edukasi yang lebih inovatif serta mengevaluasi dampak jangka panjang pada efikasi diri dan kualitas hidup remaja, dengan mempertimbangkan variabel pendukung seperti dukungan keluarga atau teman sebaya, status social, ekonomi, tingkat pengetahuan, dan kondisi psikologis.



## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar edukasi *self care management* dijadikan sebagai program rutin di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya di ruang ODCT RSUD dr. Adjidarmo Rangkasbitung, dengan melibatkan keluarga maupun teman sebaya sebagai pendukung utama dalam meningkatkan efikasi diri remaja dengan thalassemia. Pihak rumah sakit diharapkan menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) khusus yang mengatur pelaksanaan edukasi tersebut agar intervensi dapat berlangsung secara konsisten, terarah, dan berkesinambungan. Selain itu, tenaga kesehatan perlu mengembangkan metode edukasi yang lebih variatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik remaja, misalnya melalui media digital, simulasi, atau kegiatan kelompok yang mendorong partisipasi aktif. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap kualitas hidup remaja, dengan mempertimbangkan variabel pendukung lain seperti kondisi psikologis, tingkat pengetahuan, status sosial ekonomi, serta dukungan lingkungan sekitar.

## **Referensi**

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Amartha, E. A. (2023). Penerapan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Perilaku Efikasi Diri Siswa Kelas VIII F MTs Negeri 1 Banyuwangi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 344–352. <https://doi.org/10.60132/jip.v1i3.122>
- Atia, M. M., Eita, L. H., Alhalawany, R. M., Ghoneim, A. A., & Badawy, S. A. (2021). *The Effectiveness of Positive Psychotherapy on the Self-Efficacy and Psychological Wellbeing of Children With Thalassemia*. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3), 797–812. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.191831>
- Badawy, S. (2023). *Effect of Self-Determination Theory Based Intervention on Quality of Life Among School Age Children With Thalassemia*. *Menoufia Nursing Journal*. <https://doi.org/10.21608/menj.2023.318878>
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Analisa Korelasional Pola Asuh Permisif Orangtua Terhadap Efikasi Diri Anak Usia Sekolah Dan Remaja Di Rt 03/ Rw 02 Desa Landungsari Kabupaten Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 75–85. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i2.2305>
- Fadhilah, A. N. (2021). Hubungan Antara Kelekatan pada Orangtua dengan Regulasi Diri Belajar Online pada Mahasiswa. *Borobudur Psychology Review* 1 (2), 83-94. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4858>
- Hards, E., Orchard, F., Khalid, S., D'souza, C., Cohen, F., Gowie, E., & Loades, M. (2023). *Self-evaluation and depression in adolescents with a chronic illness: A systematic review*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 382–397. <https://doi.org/10.1177/13591045221115287>
- Immawati, I., Utami, I. T., Nurhayati, S., & Supardi, S. (2024). Edukasi Perawatan Diri Pada Anak Thalassemia: Literatur Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i1.651>
- Kemenkes. (2021). Thalassemia. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
- Kementerian Kesehatan RI (2022). "Talasemia: Penyakit keturunan, hindari dengan deteksi dini" Sehat Negeriku. Diakses pada 30 desember 2024 dari [https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20220510/5739792/talasemia-penyakit-keturunan-hindari-dengan-deteksi-dini/]
- Kerari, A., Bahari, G., Alharbi, K., & Alenazi, L. (2024). *The Effectiveness of the Chronic Disease Self-Management Program in Improving Patients' Self-Efficacy and Health-Related Behaviors: A Quasi-Exsperimental Study*. *Healthcare (Switzerland)*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare12070778>

- Kharyal, R., Kumari, V., Mrunalini, V. T., Naik, M. N., Joshi, P., & Seth, T. (2020). *Disease Knowledge and General Self-Efficacy Among Adolescents With Thalassemia Major and Their Parents' Perspective*. *Indian Journal of Hematology and Blood Transfusion*, 37(2), 280–286. <https://doi.org/10.1007/s12288-020-01335-3>
- O'Dea, M., & Harris, J. (2019). *Effectiveness of Reflective Practice in a Ta Peer-Mentorship Program*. *Proceedings of the Canadian Engineering Education Association (Ceea)*. <https://doi.org/10.24908/pceea.vi0.13719>
- Peters, M., Potter, C. M., Kelly, L., & Fitzpatrick, R. (2019). *Self-efficacy and health-related quality of life: A cross-sectional study of primary care patients with multi-morbidity*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1103-3>
- Putri, N. L. D. (2023). *Gambaran Efikasi Diri Pada Anak Talasemia*. *Jkifn*, 3(2), 40–48. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1768>
- Ramadanty, N. (2023). *Pengaruh Kadar Feritin Darah Terhadap Status Gizi Pasien Talasemia B Mayor Anak*. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(2), 167–171. <https://doi.org/10.29313/jiks.v5i2.11677>
- Rejeki, D. S., Utami, Y., & Narulita, S. (2021). *Family Support to Adolescents With Thalassemia*. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(IAHSC), 19–24. <https://doi.org/10.47522/jmk.v1iiahsc.108>
- Sadek, E. H., Elsayh, K. I., Mohammed, F. Z., & Mohamed, N. T. (2020). *Effect of an Educational Program on Self-efficacy of Adolescents with Thalassemia Major*. 72-85.
- Sitairesmi, M. N., Indraswari, B. W., Rozanti, N. M., Sabilatuttaqiyya, Z., & Wahab, A. (2022). *Health-related quality of life profile of Indonesian children and its determinants: a community-based study*. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03161-0>
- Sya'diyah, H., Fathonah, S., Pramestirini, R. A., Purwaningsih, E., Achjar, K. A. H., Suardana, I. W., Supatmi, S., Fajria, S. H., Sastrini, Y. E., Rohmawati, D. A., Kumalasari, D. N., & Agustiningsih, A. (2023). *Keperawatan holistik: Pendekatan komprehensif dalam perawatan pasien*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. ISBN 978-623-8345-11-3.
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). *The Relationship Among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>
- Wang, L., & Rochimat, I. (2023). *Kebutuhan Self Management Bagi Penyandang Thalassemia*. *Media Informasi*, 19(1), 116–121. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.194>
- World Health Organization (WHO), 2021. *Regional desk review of haemoglobinopathies with an emphasis on thalassaemia and accessibility and availability of safe blood and blood products as per these patients' requirement in South-East Asia under universal health coverage*. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N