

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Promosi Kesehatan

A.1 Pengertian

Promosi kesehatan adalah implementasi pengetahuan di dalam bidang kesehatan. Secara menyeluruh, promosi kesehatan ialah kegiatan yang memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam menjaga dan menambahkan pengetahuan kesehatan pada masyarakat (Adventus et al., 2019).

Dikemukakan perilaku ini dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu :

- 1) Faktor prediposisi (predisposing factors), berisi pengetahuandan sikap seseorang.
- 2) Faktor pemungkin (enabling factors), berisi fasilitas, sarana, atau prasarana yang mendukung.
- 3) Faktor penguat (reinforcing factors), berisi tokoh masyarakat, peraturan, undang-undang, surat-surat keputusan dari pejabat pemerintahan pusat atau daerah.

A.2 Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang

kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut (Nurmala et al., 2018).

A.3 Metode dan Teknik Promosi Kesehatan

Merupakan sebuah kombinasi antara cara-cara, metode, alat bantu, atau media yang digunakan dalam setiap pelaksanaan promosi kesehatan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada sasaran atau masyarakat.

Berdasarkan sasarannya, metode dan teknik promosi kesehatan dibagi menjadi 3, yaitu :

1) Metode promosi kesehatan individual

Metode ini digunakan apabila antara promotor kesehatan dan sasaran dapat berkomunikasi secara langsung. Cara ini paling efektif, karena antara petugas kesehatan dengan sasaran dapat saling berdialog dan merespons dalam waktu yang bersamaan. Dalam menjelaskan masalah kesehatan petugas kesehatan dapat menggunakan alat bantu atau peraga yang relevan dengan masalahnya. Metode ini dikenal dengan nama konseling. Metode ini mempunyai kelebihan dan kekurangan, antara lain:

- a) Kelebihannya dapat mengetahui lebih mendalam permasalahan yang ada.
- b) Kekurangannya membutuhkan lebih banyak waktu & tenaga

2) Metode promosi kesehatan kelompok

Metode ini digunakan untuk sasaran kelompok yang dibedakan menjadi 2, yaitu kelompok kecil dan kelompok besar yaitu :

- a) Metode promosi kesehatan kelompok kecil apabila kelompok sasaran terdiri dari 6-15 orang. Misalnya diskusi kelompok, metode curah

pendapat (brain storming), bola salju (snow ball), bermain peran, permainan simulasi, dan lain sebagainya.

- b) Metode promosi kesehatan kelompok besar apabila kelompok sasaran terdiri dari >15-50 orang. Misalnya metode ceramah yang diikuti atau tanpa diikuti dengan tanya jawab, seminar, loka karya, dan sebagainya. Untuk memperkuat metode memerlukan alat bantu seperti overhead projector, slide projector, film, sound system, dan sebagainya.

Metode secara berkelompok mempunyai kelebihan dan kekurangan, antara lain:

a) Kelebihan:

- (1) Memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan untuk mengenal dan memecahkan masalah kesehatan yang dihadapi.
- (2) Adanya kesempatan untuk mengemukakan pendapat demokratis.
- (3) Memperluas pandangan memperoleh pendapat orang yang tidak suka bicara.

b) Kekurangan:

- (1) Tidak bisa dilakukan untuk kelas besar.
- (2) Informasi yang didapatkan terbatas.
- (3) Diskusi yang dilakukan bertele-tele butuh pemimpin terampil.

(4) Kelompok didominasi oleh kebanyakan orang yang ingin pendekatan formal.

c) Metode promosi kesehatan massa

Metode ini digunakan untuk sasarannya kepada massa atau publik, tetapi teknik promosi ini menjadi tidak akan efektif karena harus digunakan metode promosi kesehatan massa. Sebab sasaran kepada publik lebih heterogen sehingga perlu memperhatikan cara mempresentasikan, cara merespons, dan pemahaman terhadap pesan-pesan kesehatan. Metode dan teknik promosi kesehatan untuk massa yang sering digunakan, yaitu :

- a) Ceramah umum (public speaking), misalnya dilakukan di lapangan terbuka dan tempat-tempat umum.
- b) Penggunaan media massa elektronik, misalnya penggunaan TV dan radio.
- c) Penggunaan media cetak, misalnya koran, majalah, buku, leaflet, selebaran, poster, dan sebagainya
- d) Penggunaan media di luar ruang, misalnya billboard, spanduk, umbul-umbul, dan sebagainya.

Metode ini mempunyai kelebihan dan kekurangan, antara lain:

a) Kelebihan:

- (1) Penjelasan bisa disampaikan kepada banyak orang dalam waktu yang singkat.
- (2) Mendorong terjadinya perubahan perilaku.

- b) Kekurangannya penerima penjelasan tidak bisa bertanya langsung kalau ada hal-hal yang kurang jelas.

A.4 Sasaran Promosi Kesehatan

Dalam penelitian Fitria *et al* mengemukakan bahwa sasaran pendidikan kesehatan dibagi dalam tiga kelompok sasaran yaitu (Fitria et al., 2020) :

- a. Sasaran primer (*Primary Target*), kegiatan promosi kesehatan dalam bentuk pendidikan yang diarahkan langsung kepada masyarakat.
- b. Sasaran sekunder (*Secondary Target*), kegiatan promosi kesehatan yang diberikan dahulu ke tokoh masyarakat adat, agar berharap tokoh masyarakat adat yang meneruskan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat secara luas.
- c. Sasaran Tersier (*Tersiery Target*), kegiatan promosi kesehatan yang diberikan kepada para pengambil keputusan atau pembuat kebijakan baik di pusat maupun daerah, diharapkan keputusan dari kelompok ini akan mempengaruhi perilaku kelompok sasaran sekunder dan kemudian kelompok primer.

A.5 Metode Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam metode ceramah.

- a. Persiapan

Ceramah akan berhasil apabila penceramah menguasai materi yang akan diceramahkan. Untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri dengan:

- 1) Mempelajari materi dengan sistematika yang baik.
- 2) Mempersiapkan alat-alat bantu, misalnya: makalah singkat, slide, transparan, sound sistem, dan sebagainya.

b. Pelaksanaan

Kunci dari keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah tersebut dapat menguasai sasaran ceramah. Untuk itu penceramah dapat melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Sikap dan penampilan yang meyakinkan, tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah.
- 2) Suara hendaknya cukup keras dan jelas.
- 3) Pandangan harus tertuju ke seluruh peserta ceramah.
- 4) Berdiri di depan (di pertengahan) tidak boleh duduk.

c. Kelemahan

Adapun kelemahan dalam metode ceramah adalah :

- 1) Dapat dipakai pada orang dewasa.
- 2) Menghabiskan baik waktu dengan baik.
- 3) Dapat dipakai pada kelompok besar.
- 4) Tidak terlalu melibatkan banyak alat bantu.
- 5) Dapat dipakai untuk mengulang atau pengantar pada pelajaran.

d. Kelemahan

- 1) Menghalangi respons dari pendengar.
- 2) Hanya sedikit pengajar yang dapat menjadi pembicara yang baik.
- 3) Pembicara harus menguasai pokok pembicaraan.
- 4) Daya ingat terbatas.
- 5) Pembicara kurang dapat memanfaatkan pendengar.

A.6 Media Promosi Kesehatan

Menurut Notoadmodjo media pendidikan atau promosi kesehatan adalah sarana atau upaya yang memberikan informasi yang ingin di sampaikan oleh komunikator. Tujuan media pendidikan kesehatan ini adalah untuk mempermudah penyampaian informasi kesehatan, menerangkan serta memberikan informasi kesehatan, berikut macam-macam media promosi kesehatan :

a. Berdasarkan bentuk umum penggunaanya

Berdasarkan penggunaannya media promosi dalam rangka promosi kesehatan dibedakan menjadi:

- 1) Bahan bacaan: modul, buku rujukan/bacaan, folder, *leaflet*, majalah, *bulletin*, dan sebagainya.
- 2) Bahan peragaan: poster tunggal. Poster seri, *flipchart*, *slide*, film dan sebagainya.

b. Berdasarkan cara produksinya

- 1) Media cetak: poster, *leaflet*, brosur, majalah, surat kabar, lembar balik, stiker, dan famflet.
- 2) Media elektronik: TV, radio, film dan CD

Pada penelitian ini digunakan media Promosi Kesehatan berupa media *leaflet*

A.7 Media Promosi Kesehatan Leaflet

a. Pengertian

Leaflet adalah penyampaian informasi berupa selebaran kertas yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah di

mengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Ada beberapa yang disajikan secara berlipat. *Leaflet* digunakan untuk memberikan keterangan singkat tentang suatu masalah, misalnya deskripsi tentang diare dan pencegahannya, dan lain-lain. *Leaflet* dapat diberikan atau disebarakan pada saat pertemuan-pertemuan seperti pertemuan FGD, pertemuan Posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain (Fitria et al., 2020).

Ukuran *leaflet* biasanya 20 x 30 cm yang berisi tulisan 200-400 kata dan disajikan secara berlipat. Isi yang ada didalam *leaflet* harus dapat dibaca sekali pandang. *Leaflet* dapat diberikan atau disebarakan pada saat pertemuan-pertemuan dilakukan seperti pertemuan FGD, pertemuan Posyandu, kunjungan rumah, dan lain-lain. *Leaflet* dapat dibuat sendiri dengan perbanyakkan sederhana seperti di photo copy (Adventus et al., 2019).

Sebelum menyampaikan promosi kesehatan menggunakan media *leaflet* maka terdapat beberapa hal yang harus di perhatikan dalam membuat *leaflet* yaitu : Tentukan kelompok sasaran yang ingin dicapai. Tulisan yang terdapat didalam *leaflet* dan tujuan pembuatan *leaflet*. Tentukan isi singkat hal-hal yang mau ditulis dalam *leaflet*. Kumpulkan tentang subjek yang akan disampaikan. Buat garis-garis besar cara penyajian pesan, termasuk di dalamnya bagaimana bentuk tulisan gambar serta tata letaknya. Buatlah konsepnya.

b. Keuntungan menggunakan media *leaflet*

- 1) *Leaflet* menarik untuk dilihat.
- 2) Mudah untuk dimengerti.

3) Memudahkan ber imajinasi dalam pemahaman isi *leaflet*.

4) Lebih ringkas dalam penyampaian isi informasi.

c. Kelemahan menggunakan media *leaflet*

1) Salah dalam desain tidak akan menarik pembaca.

2) *Leaflet* hanya untuk dibagikan, tidak bisa di pajang/ ditempel.

3) Dibutuhkan kemampuan membaca dan perhatian, karena tidak bersifat auditif dan visual.

d. Pengaruh media terhadap Promosi Kesehatan

Sikap dipengaruhi oleh paparan media massa atau informasi. Dengan memberikan informasi tentang Tablet Fe maka didapatkan pengetahuan yang akan mempengaruhi sikap responden, dalam hal ini setelah diberikan penyuluhan dengan media leaflet mayoritas pengetahuan responden dari yang pengetahuan kurang menjadi pengetahuan baik (Nomoatmodjo, 2013).

Pernyataan diatas di dukung oleh penelitian sebelumnya bahwa Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil analisis dalam penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh edukasi melalui media *leaflet* terhadap Pengetahuan Kecakapan Hidup (Life Skill) Kesehatan Reproduksi Siswa di SMA Negeri 5 Makassar Tahun 2022.

B. Konsep Pengetahuan

B.1 Pengertian Pengetahuan Umum

Pengetahuan adalah hasil dari "tahu", dan itu datang setelah manusia melakukan dipersepsi objek melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Ketika persepsi menghasilkan

pengetahuan, itu sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi objek, dari mata dan telinga juga sebagian besar pengetahuan manusia dihasilkan. Mengukur tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari responden, cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan pemberian skor.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara ataupun kuisioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dan subjek penelitian ataupun dari responden. Adapun tingkat pengetahuannya yaitu :

- a) Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila skor atau nilainya 76-100%.
- b) Tingkat pengetahuan dikategorikan cukup apabila skor atau nilainya 56 - 75%.
- c) Tingkat pengetahuan dikategorikan kurang apabila skor atau nilainya 56%.

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dapat diukur dengan melakukan *Pre-test* dan *Post-test*, idealnya jarak antara *Pre-test* ke *Post-test* adalah 15-30 hari. Apabila selang waktu nya terlalu pendek, kemungkinan responden masih ingat pertanyaan-pertanyaan test yang pertama. Sedangkan jika selang waktu nya terlalu lama, kemungkinan pada responden sudah terjadi perubahan dalam variabel yang akan diukur.

B.2 Klasifikasi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo 2014 bahwa pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek. Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan (Syapitri et al., n.d.), yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai recall (memanggil) memori yang telah disediakan sebelum mengamati suatu objek. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami merupakan kemampuan seseorang untuk menjelaskan secara benar objek yang disebut dan juga menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang dalam menerapkandalam kehidupan ataupun situasi yang nyata metode, rumus ataupun materi hukum yang sudah dipelajari sebelumnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi yang telah ada sebelumnya, dengan cara menghubungkan bagian-bagian menjadi bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian yang dimana penilaian itu dilakukan pada suatu materi atau objek yang didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri ataupun menggunakan kriteria yang telah ada.

B.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2) Informasi/media massa

Informasi merupakan suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya,

sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3) Ekonomi

Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

4) Hubungan Sosial dan Budaya

Komunikasi media juga dipengaruhi oleh hubungan sosial. Hal ini disebabkan karena merupakan makhluk sosial yang artinya saling berinteraksi antara satu dengan lainnya.

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

5) Umur

Seiring dengan bertambahnya usia pola pikir dan daya tangkap seseorang juga akan berkembang, ini akan menyebabkan pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin bertambah banyak. Hal ini karena daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh umur. Selain itu semakin bertambahnya usia seseorang semakin bertambah juga tingkat

pengetahuan seseorang, hal ini dipengaruhi pengalaman hidup, emosi, pengetahuan dan keyakinan yang lebih matang.

6) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran atas sebuah pengetahuan. Melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman dari orang lain kita dapat juga memperoleh pengetahuan.

7) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menentukan gaya hidup serta kebiasaan dari masing-masing individu. Dalam hal ini pekerjaan mempunyai peranan yang penting terkait dengan pemikiran seseorang. Pekerjaan akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan pengalaman seseorang.

8) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

C. Konsep Remaja

C.1 Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok umur antara 10-19 tahun, menurut peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang

usia remaja antara 10-24 tahun dan belum menikah (Indrawatiningsih et al., 2021).

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan- perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas (Nurjanah, 2018).

C.2 Klasifikasi Remaja

1) Remaja awal (12-14 tahun)

Dimana masa pubertas perempuan lebih cepat matang dibandingkan laki-laki kegiatan lebih senang dengan kelamin yang sama, malu-malu, lugu, dan mudah tersipu, mencoba menampilkan kelebihan diri, mulai menyenangi kesendirian, berekperimen dengan dirinya sendiri dan cemas tentang tubuhnya sendiri.

2) Remaja pertengahan (14-17 tahun)

Peduli terhadap daya tarik seksual, sering berganti teman, mulai tertarik pada lawan jenis.

3) Remaja akhir (17-19 tahun)

Mulai berfikir untuk membina hubungan yang lebih serius, identitas seksualnya semakin jelas, dan mampu mengembangkan cinta yang disertai kasih sayang.

D. Konsep Tablet Fe

D.1 Pengertian Tablet Fe (Zat besi)

Tablet Fe merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel darah merah. Zat besi juga berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh. Setiap tablet zat besi mengandung 200 mg Fero sulfat atau 60 mg besi elemental dan asam Folat 0,400. Upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk penanggulangan kejadian anemia pada remaja putri adalah dengan cara pemberian tablet tambah darah berupa zat besi. Saat ini Peraturan Menteri Kesehatan telah menetapkan dosis suplemen zat besi pada WUS (Wanita Usia Subur) yaitu 1 tablet per minggu dan pada saat menstruasi diberikan setiap hari selama menstruasi (Nuraeni et al., 2019).

D.2 Manfaat Tablet Fe

Tambah darah sangat penting karena dapat membantu proses pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia/penyakit kekurangan darah. Kekurangan zat besi (anemia defisiensi zat besi) pada masa remaja dapat menurunkan konsentrasi dalam pembelajaran dan dapat menimbulkan manifestasi klinis seperti lemah, letih, lesuh, cepat lelah, dan mudah mengantuk.

D.3 Tujuan pemberian Tablet Fe

Program pemberian Tablet Fe pada remaja putri bertujuan meningkatkan status gizi remaja putri untuk memutus mata rantai terjadinya stunting, menurunkan kasus anemia, dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh sebagai bekal mempersiapkan generasi yang sehat berkualitas dan produktif.

D.4 Dampak kekurangan zat besi (Fe)

Kekurangan zat besi secara berkelanjutan dapat menimbulkan anemia gizi atau yang dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah. Tanda-tanda anemia gizi besi antara lain: pucat, lemah, lesu, pusing dan penglihatan sering berkunang-kunang. Anemia gizi besi (AGB) terutama banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui, dan wanita usia subur. Pada umumnya karena peristiwa kodrati wanita adalah haid, hamil, melahirkan dan menyusui yang menyebabkan kebutuhan fe atau zat besi relatif tinggi daripada kelompok lain. Pada remaja perempuan mulai terjadi menarche dan mensis (fe). Pengaruh defisiensi fe terutama melalui kondisi gangguan fungsi hemoglobin (Hb) yang merupakan alat transportasi O₂ yang diperlukan pada banyak reaksi metabolik tubuh. Pada anak-anak sekolah telah ditunjukkan adanya korelasi era antara kadar Hb dan kesanggupan anak untuk belajar. Pada kondisi anemia daya konsentrasi dalam belajar dampak menurun. Pada wanita subur, lebih banyak fe terbuang dari badan dengan adanya menstruasi, sehingga kebutuhan fe wanita dewasa lebih tinggi dari pada laki-laki (Kemenkes RI, 2018).

Pentingnya zat besi (Fe) bagi wanita dan remaja perlu meminum tablet Fe karena wanita mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang berkurang. Wanita hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja. Kekurangan pemenuhan Tablet Fe oleh tubuh memang sering dialami sebab rendahnya tingkat

penyerapan Tablet Fe di dalam tubuh terutama dari sumber nabati yang hanya diserap 1-2 % penyerapan Fe asal bahan makanan hewani dapat mencapai 10-20% Fe makanan hewani lebih mudah diserap daripada Fe nabati. Keanekaragaman konsumsi makanan sangat penting dalam membantu meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh. Kehadiran protein hewani, gizi mikro lain dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Manfaat lain mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A karena makanan sumber zat besi umumnya adalah sumber vitamin A.

D.5 Kebutuhan / dosis Tablet Fe pada remaja putri

Selain mengandung zat besi Tablet Fe mengandung asam folat yang diperlukan untuk mencegah kecacatan saat mengandung anak suatu hari nanti. Untuk itu, setiap remaja putri dianjurkan mendapat 52 kapsul untuk satu tahun, dan disarankan minum satu tablet per minggu dan 4 butir pada setiap bulannya selama 1 tahun.

Berikut ini adalah anjuran minum Tablet Fe untuk remaja putri :

- Satu tablet seminggu sekali di hari yang sama diminum setelah makan pada malam hari
- Diminum dengan air putih atau air jeruk
- Jangan diminum bersamaan dengan teh, susu atau kopi
- Setelah minum Tablet Fe, makanlah buah yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

D.6 Sumber makanan yang mengandung zat besi

Untuk menghindari kejadian anemia pada remaja putri sebaiknya mengkonsumsi zat besi sebanyak 19-26 mg/ hari. Konsumsi Tablet Fe sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan buah buahan yang mengandung vitamin C (jeruk, papaya, manga, jambu biji dan lain – lain) dan sumber protein hewani (hati, ikan, ayam, daging sapi dan telur) untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Hindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan teh, kopi, susu, tablet kalsium dan obat sakit maag. Sebaiknya jika ingin mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet Fe (Kemenkes RI, 2018).

D.7 Efek Samping Mengonsumsi Suplementasi Besi

Efek samping yang ditimbulkan saat mengonsumsi tablet tambah darah, seperti :

- a) Nyeri/ perih pada ulu hati
- b) Mual dan muntah
- c) Tinja berwarna hitam

Gejala yang telah disebutkan di atas tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan untuk meminum tablet tambah darah setelah makan (pada saat perut tidak kosong) atau saat malam hari sebelum tidur. Bagi remaja putri yang memiliki gangguan lambung dianjurkan untuk melakukan konsultasi kepada dokter (Kemenkes RI, 2018).

D.8 Cara Penyimpanan Suplementasi Besi

Penyimpanan suplementasi besi sebaiknya sesuai dengan standar penyimpanan obat, yaitu penyimpanan dilakukan ditempat yang sejuk dan tidak boleh terkena sinar matahari secara langsung dan dalam kemasan tertutup rapat (Kemenkes RI, 2018).

E. Program Pemberian Tablet Fe

Program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri oleh Kementerian Kesehatan 2015 - 2019 dengan target pemberian Tablet Fe pada remaja putri sebesar 30%. Pemberian Tablet Fe pada remaja putri mengandung minimal 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat. Untuk remaja putri Tablet Fe diminum dalam waktu satu kali seminggu dan saat menstruasi sepuluh hari beturut-turut (Sab'ngatun et al., 2021).

F. Kendala Konsumsi Tablet Fe

Nuradhiani, Briawan, & Dwiriani, (2017) menyatakan fenomena yang terjadi pada remaja putri yang tidak patuh terhadap program pemerintah dalam konsumsi Tablet Fe disebabkan karena hanya diminum ketika haid, lupa, rasa dan bau tidak enak, ada efek samping, merasa tidak perlu, dan kurangnya dukungan sosial (Hamranani et al., 2020).

G. Hubungan Promosi Kesehatan dengan Peningkatan Pengetahuan

Promosi kesehatan atau pendidikan kesehatan diberikan sebagai upaya memberikan penjelasan kepada perorangan atau kelompok untuk menumbuhkan pengertian dan kesadaran mengenai perilaku sehat, pendidikan kesehatan yang

digunakan adalah promosi kesehatan atau sosialisasi. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar, dan mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat (Junaedi et al., 2023).

Pendidikan kesehatan mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Manusia yang sehat dapat melakukan aktivitasnya dengan optimal. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan, yaitu suatu proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan saja, tetapi juga meningkatkan/memperbaiki lingkungan dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka (Notoatmodjo, 2007 dalam Junaedi et al., 2023). Dalam meningkatnya status kesehatan masyarakat, indikator keberhasilan yang akan dicapai adalah meningkatnya upaya promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat serta pembiayaan kegiatan promotif dan preventif serta meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil penelitian Junaedi et al., 2023 mengatakan Promosi kesehatan dengan memberikan pendidikan kesehatan baik dengan promosi kesehatan atau sosialisasi mengenai pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan bahaya anemia memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Hal ini terlihat adanya peningkatan pengetahuan baik (70%) pada remaja putri setelah

dilakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya tambah darah dan bahaya anemia. Oleh karena itu, informasi mengenai tablet tambah darah sangatlah penting untuk mengubah pola pikir remaja putri. Salah satu upaya dengan melakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya tablet tambah darah pada remaja putri agar remaja putri mengerti dan memahami akan kesehatan mereka.

H. Kerentanan remaja putri dengan kejadian Anemia

1) Pengetahuan

Tingkat pengetahuan anemia yang baik tetapi tidak dibarengi dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari tidak akan mempengaruhi status gizi individu tersebut, semakin rendah tingkat pengetahuan remaja tentang anemia tidak menutup kemungkinan tidak menderita anemia jika pola makan dan penyerapan zat besi remaja baik (Waelan et al., 2020).

2) Status Gizi

Pola makan seimbang yaitu, jika berbagai jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh status gizi dianggap prima. Jika asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh maka tubuh akan mengalami kelebihan gizi, sebaliknya jika asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan tubuh maka tubuh akan kurus dan sakit-sakitan serta asupan nutrisi dalam tubuh kurang, hal ini menyebabkan gizi kebutuhan dalam tubuh tidak terpenuhi terutama kebutuhan gizi seperti zat besi (Waelan et al., 2020).

Masalah umum yang terjadi pada remaja dalam kasus gizi ini adalah anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Pokok masalah adalah kegemaran yang tidak lazim, lupa makan dan hamil (di usia muda). Kegemaran tidak

lazim tersebut misalnya ditunjukkan dengan sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diidamkan padahal bisa menyebabkan anoreksia nervosa, dan memilih menjadi vegetarian. Belum lagi karena kesibukan beraktivitas, seseorang menjadi lupa makan dan hanya mengonsumsi makan ringan atau makan cepat saji.

3) Pola Makan

Kebiasaan konsumsi yang buruk akibat ketidakseimbangan antara asupan aktual dan kecukupan diet yang disarankan sering menyebabkan masalah gizi pada remaja. Pola makan yang kurang baik memungkinkan seseorang untuk memiliki status gizi yang buruk, seperti obesitas atau kurus, bagi siswa untuk menerapkan pola konsumsi yang baik untuk mencapai status gizi yang optimal agar tidak terjadi gangguan kesehatan dan dampak buruk ketika dewasa nanti yang akan terjadi .

4) Menstruasi

Jumlah sel darah merah dalam tubuh akan bergantung pada lamanya siklus menstruasi semakin lama siklusnya, semakin banyak darah yang hilang dapat menyebabkan anemia pada wanita. Banyak faktor termasuk diet, olahraga, hormon dan enzim tubuh, masalah peredaran darah, dan genetika, dapat memengaruhi berapa lama periode berlangsung. Penelitian Yulaeka (2015) menunjukkan adanya hubungan yang serupa antara lama menstruasi dengan prevalensi anemia pada remaja putri (Basith et al., 2017).

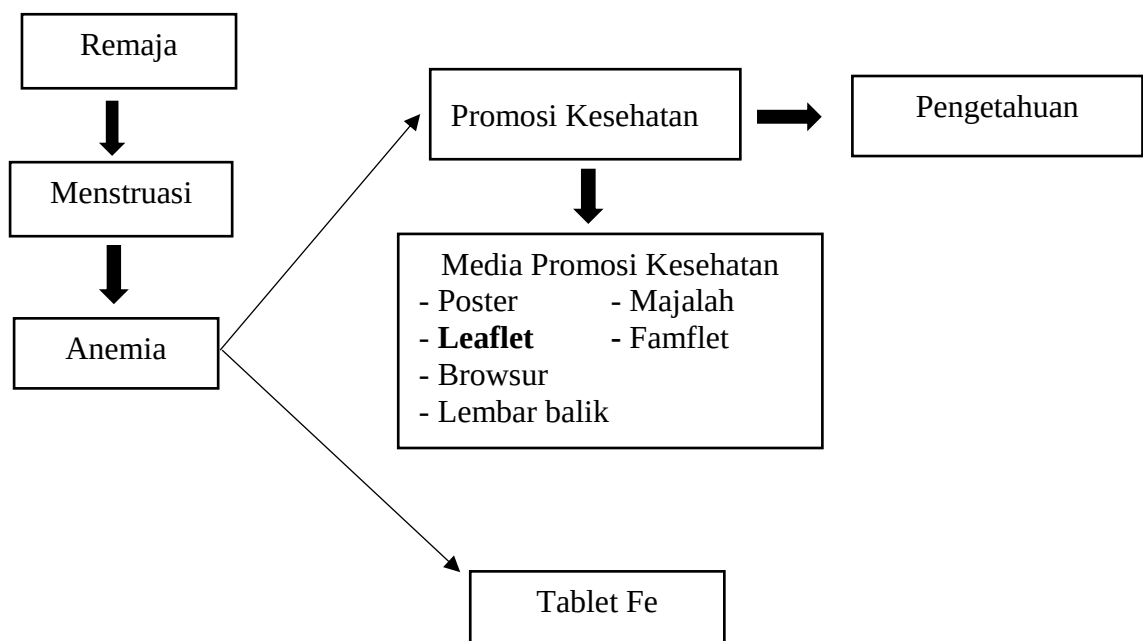
5) Riwayat Penyakit

Anemia sering terjadi pada pasien dengan penyakit kronis seperti tuberkulosis, HIV/AIDS, dan kanker konsumsi makanan yang tidak memadai atau akibat infeksi.

Anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga lebih mudah mengalami infeksi.

I. Kerangka Teori

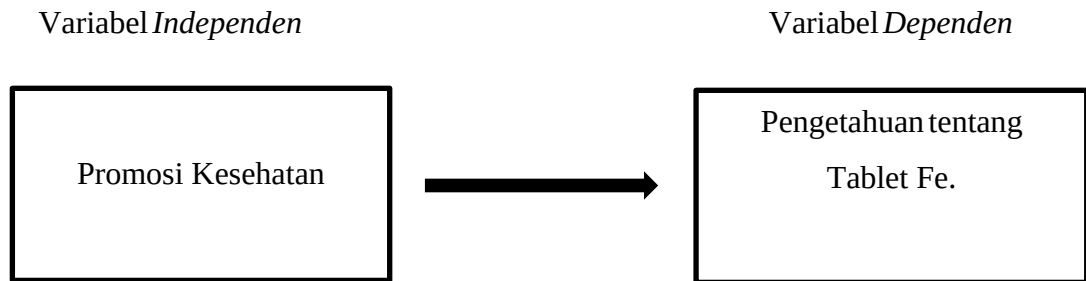
Gambar 2.1
Kerangka Teori



J. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas yaitu pengaruh promosi kesehatan sedangkan Variabel terikatnya yaitu pengetahuan remaja putri tentang Tablet Fe.

Gambar 2.2
Kerangka konsep



K. Hipotesis

Ada pengaruh penyuluhan promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe.