

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Pengetahuan Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah

a. Pengertian Pengetahuan Umum

Menurut Jamilatus tahun 2018, pengetahuan adalah pemahaman teoretis dan praktis (know-how) seseorang. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi kecerdasannya. Pada buku teknik praktik dan tradisi terdapat banyak pengetahuan. Akumulasi pengetahuan dapat diubah jika digunakan dengan benar. Pengetahuan berkontribusi pada kehidupan dan pengembangan individu, komunitas atau organisasi (Fadelina, 2021).

b. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Saat Menstruasi

1. Pengertian Tablet Tambah Darah

Menurut (Raptauli, 2012) Tablet Suplemen Besi (TTD) adalah suplemen zat besi berwarna merah yang mengandung 60 mg unsur besi dan 0,25 mg asam folat. Diminum secara teratur dan sesuai petunjuk, TTD dapat mencegah dan mengatasi anemia gizi. Tablet suplemen darah diberikan untuk mencegah anemia besi pada remaja putri. (Fadelina, 2021).

2. Kebijakan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja

Surat Edaran Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah

pada remaja putri dan wanita usia subur. Pemberian zat besi pada remaja putri adalah melalui UKS/M di lembaga pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu atau 52 tablet selama setahun (Kemenkes, 2016).

Tenaga kesehatan berperan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri yaitu dengan melakukan bimbingan dan penyuluhan kepada individu atau kelompok masyarakat, remaja pra nikah untuk penanggulangan masalah kesehatan khususnya kesehatan ibu Meidayati (2017).

3. Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Benar

Cara mengonsumsi tablet tambah darah dengan benar yaitu (Utami, 2021):

- 1) Cara minum tablet tambah darah pada remaja putri yaitu minumlah 1 (satu) tablet tambah darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid (Labuhanbatu, 2019).
- 2) Minum tablet tambah darah dengan air putih agar manfaatnya tidak berkurang.
- 3) Hindari mengonsumsi tablet tambah darah dibarengi susu karena jumlah kalsium pada susu dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- 4) Hindari mengonsumsi tablet tambah darah dibarengi teh dan kopi karena teh dan kopi mengandung tanin dan kafein yang dapat

menghambat penyerapan zat besi ke dalam tubuh.

- 5) Hindari mengonsumsi tablet tambah darah dibarengi obat maag karena dapat menghambat penyerapan zat besi ke dalam tubuh.

4. Cara Kerja Tablet Tambah Darah Untuk Meningkatkan Hb

Tablet tambah darah dapat merekatkan hem dan globin. Didalam tubuh harus terdapat kandungan zat besi dan protein yang digabungkan menjadi hemoglobin kemudian di tempel ke eritrosit untuk mengambil oksigen sehingga dapat menambah kadar hemoglobin (Azizah, 2019).

5. Efek Samping Setelah Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

- 1) Muntah
- 2) Nyeri di daerah lambung
- 3) Mual
- 4) Sulit BAB

Dapat di cegah dengan mengonsumsi tablet tambah darah pada saat malam hari dan lebih baik bila setelah minum TTD disertai makanan buah-buahan seperti: pisang, pepaya dan jeruk (Utami, 2021).

5. Fungsi Zat Besi

Menurut Almatsier (2014) fungsi zat besi yaitu (Fadelina, 2021):

- 1) Alat angkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.
- 2) Alat angkut eletron pada metabolisme energi
- 3) Enzim pembentuk kekebalan tubuh dan sebagai pelarut obat.

6. Sumber Makanan Yang Mengandung Zat Besi

- 1) Zat besi dari hewani yaitu, daging, ayam, ikan, dan telur.
- 2) Zat besi dari nabati yaitu, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan pisang ambon (Fadelina, 2021).

7. Akibat Kekurangan Zat Besi

Menurut (Almatsier, 2014) defisiensi besi berpengaruh luas terhadap kualitas sumber daya manusia, yaitu kemampuan dan produktifitas kerja, pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan (gejala anemia), menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh, gangguan penyembuhan luka. kemampuan mengatur suhu tubuh menurun, mudah tersinggung, menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar (Fadelina, 2021)

c. Anemia Pada Remaja

1. Defenisi Anemia

Kadar hemoglobin (Hb) normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb >12 g/dl. Derajat anemia pada remaja putri dikategori menjadi tiga yaitu anemia berat (Hb <7 g/dl), anemia sedang (Hb 7-8 g/dl), dan anemia ringan (Hb 9-10 g/dl) (Gmbh, 2017). Hal ini disebabkan karena banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi, selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, yang mana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Yushananta et al., 2021).

2. Klasifikasi Anemia

Berikut adalah klasifikasi anemia (Utami, 2021)

1) Anemia Hemoragik

Anemia hemoragi terjadi karena adanya pendarahan akut yang hebat. Contohnya menstruasi, proses kelahiran, penyakit gangguan pencernaan, penggunaan obat-obatan.

2) Anemia Karena Gangguan Pembentukan Eritrosit

3) Anemia Defisiensi Besi: anemia yang terjadi karena kekurangan cadangan zat besi. Hal ini disebabkan karena asupan besi dalam nutrisi tidak mencukupi atau menurun.

4) Anemia Defisiensi Vitamin B12: Defisiensi vitamin B12 akan menghambat sintesis DNA sehingga bentuk, jumlah, dan fungsi sel tidak sempurna.

5) Anemia Defisiensi Asam Folat: Anemia makrositik karena akibat gangguan hematopoiesis

6) Anemia Makrositik

Ukuran sel darah merah lebih besar dari normal (megaloblastik).

Anemia Mikrositik

7) Ukuran sel darah merah ukurannya menjadi lebih kecil dan konsentrasi hemoglobin kurang dari normal (contoh: ADB, thalasemia)

8) Anemia Normositik Normokrom

Anemia Normositik Normokrom terjadi karena pendarahan akut,

hemolisis, dan penyakit metastasis sumsum tulang.

3. Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu (Utami, 2021):

1) Mengalami Menstrusi Setiap Bulan

Remaja putri (Rematri) mengalami menstruasi setiap bulan. Menstruasi menyebabkan rematri kehilangan banyak darah sehingga membutuhkan zat besi 3 kali lebih banyak dibandingkan laki-laki.

2) Diet Ketat

Langsing menjadi standar kecantikan masa kini. Hal ini membuat rematri mencoba melakukan diet ketat untuk mendapatkan tubuh langsing. Diet ketat membuat asupan gizi yang masuk kurang dari kebutuhan. Diet yang dilakukanpun tidak memperhatikan asupan zat besi.

3) Masa Pertumbuhan

Remaja sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhan zat gizi mereka meningkat. Selain itu, kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun pada remaja putri.

4. Dampak Anemia Pada Remaja

Dampak anemia pada remaja yaitu (Utami, 2021):

1) Daya Konsentrasi Menurun

Penderita anemia menyebabkan hemoglobin tidak bisa berfungsi dengan baik. Hemoglobin tidak bisa membawa oksigen ke otak. Akibatnya akan mengalami gejala pusing dan mengantuk. Konsentrasi penderita akan menurun. Selain itu, penderita menjadi tidak produktif akibat gejala yang ditimbulkan akibat anemia.

2) Gangguan Fungsi Kognitif

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara kejadian anemia dengan kemampuan kognitif nak sekolah. Kemampuan kognitif yaitu kemampuan berfikir. Dari penelitian menyebutkan bahwa 50 orang yang terkena anemia, 26 orang didalamnya memiliki kemampuan kognitif yang buruk.

3) Beresiko Melahirkan Bayi BBLR & Stunting

Anemia yang dialami remaja putri kan berdampak serius. Mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar resiko kematian ibu melahirkan, bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

4) Antibodi Menurun

Sel darah putih yng berperan sebagai komponen imunitas tubuh tidak dapat bekerja secara efektif dalam keadaan defisiensi besi. Hal ini menyebablam antibodi menurun pada penderita anemia. Selain itu,

anemia dapat memengaruhi fungsi sel darah putih sehingga menurunkan kemampuannya untuk menghancurkan organisme yang menyerang.

c. Faktor Berpengaruh pada Pengetahuan

Menurut (Fitriani, 2017) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Fadelina, 2021) yaitu:

1) Faktor Internal

a. Umur

Umur adalah jarak waktu seseorang sejak lahir hingga berulang tahun. Jika seseorang cukup dewasa, maka akan mempunyai pikiran dan pengalaman yang matang pula. Usia memengaruhi kemampuan seseorang dalam memperoleh pengetahuan, sehingga kemampuan yang diperoleh lebih banyak (Fadelina, 2021). Usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak (Fitriani, 2017)

b. Pendidikan

Pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan kepribadian dan keterampilan di dalam dan di luar sekolah. Pendidikan terbagi menjadi 3 yaitu dasar (SD), menengah (SLTP/SLTA), dan tinggi (perguruan tinggi). Pendidikan sangat diperlukan untuk mendapat informasi atau pengetahuan (Prisanti, 2018).

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Orang yang bekerja sering berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka mendapat informasi dengan baik. Pengalaman kerja memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, termasuk integrasi penalaran ilmiah, dan pengalaman belajar di tempat kerja.

2) Faktor Eksternal

a. Sumber Informasi

Notoatmojo (2012) mengatakan bahwa pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh informasi yang mereka dapatkan dan tingkat pengetahuannya. Sebagai alat komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan internet memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang lain (Fadelina, 2021).

b. Sosial budaya dan ekonomi.

Suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan seseorang tanpa mempertimbangkan apakah yang dilakukan itu baik atau tidak.

c. Lingkungan

Interaksi timbal balik berpengaruh terhadap pengetahuan.

d. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006), pengetahuan manusia dapat di persepsi dan diinterpretasikan dalam skala kualitatif. (Kebidanan, 2017) , yaitu:

- 1) Baik : hasil presentase 80%-100%
- 2) Cukup : hasil presentase 60%-75%<
- 3) Kurang : hasil presentase <60%

B. Remaja

a. Defenisi Remaja

Menurut (Sofia & Adiyaanti, 2013), masa remaja adalah tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan mencakup semua perkembangan yang dialami dalam persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis, dan psikososial. Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Fadelina, 2021).

b. Klasifikasi Remaja

Batasan usia muda yang sering digunakan para ahli adalah 12 sampai 21 tahun. Kelompok usia ini biasanya dibagi menjadi tiga (Setyaningrum, 2017) yaitu:

1. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Ditandai dengan munculnya ketidakstabilan emosional. Yang biasanya bekerja keras tiba-tiba menjadi lelah dan lesu, kegembiraan yang berlebihan berubah menjadi kesedihan yang luar biasa,

kepercayaan diri menimbulkan keraguan dan ketidakpastian dalam menentukan cita-cita. Sikap remaja awal yang membingungkan orang tua masih memperlakukannya seperti anak kecil. Namun, ketika sifat kekanak-kanakan muncul, mereka ditegur dan diperlakukan seperti orang dewasa.

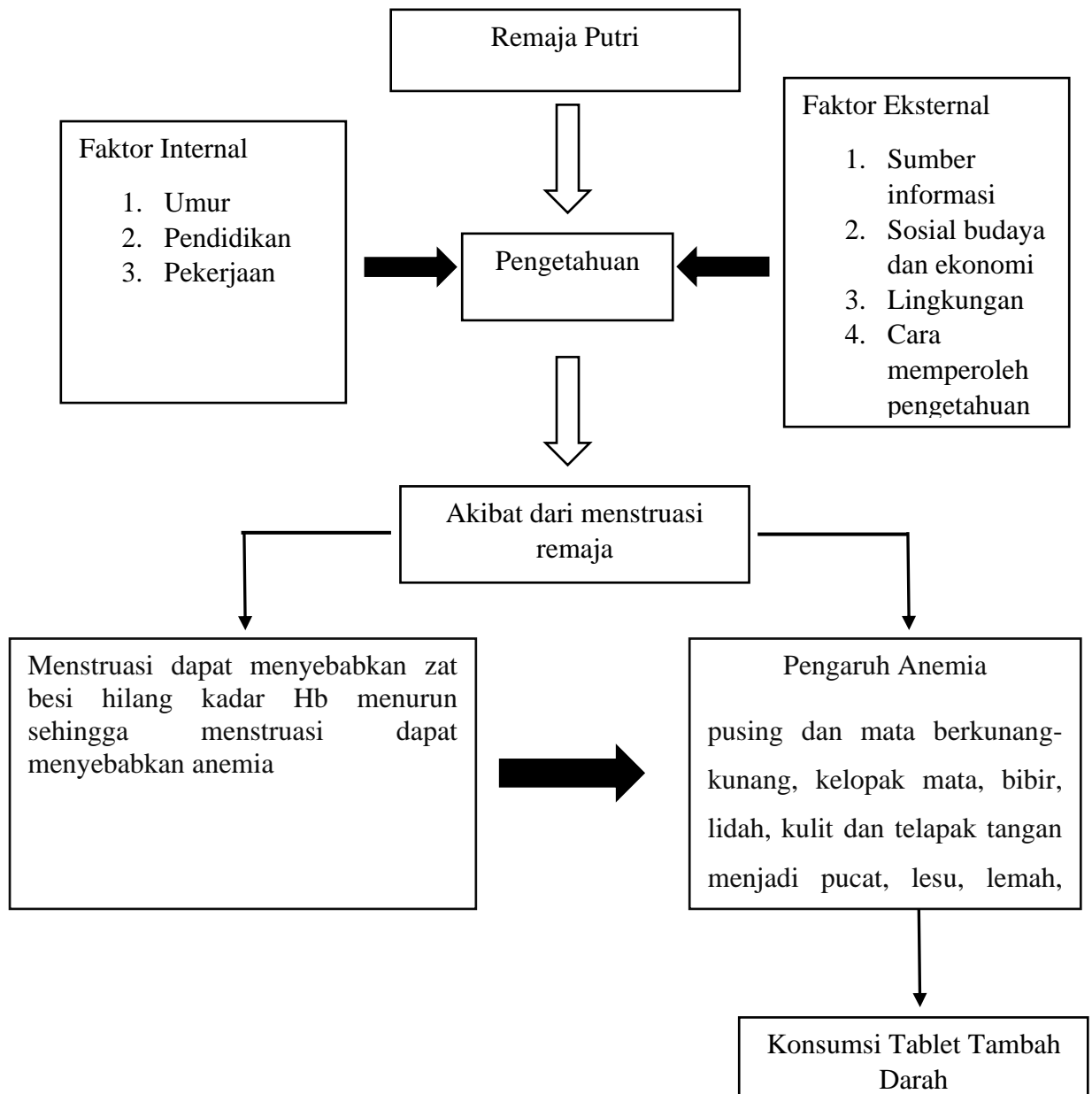
2. Masa Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Pada usia ini, pergumulan seorang remaja biasanya berkaitan dengan penerimaan lingkungan teman-temannya terhadap dirinya. Apakah teman-temannya dapat menerima dirinya sebagai bagian dari suatu kelompok. Oleh karena itu seringkali menjadi dilema bagi orang tua, karena masalah kelompok tersebut, misalnya suatu kelompok anak memaksakan seorang anak melakukan hal-hal yang tidak disetujui oleh orangtua.

3. Masa Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini merupakan proses menyelesaikan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, juga ditandai dengan stabilitas yang timbul, dan sisi psikologis meningkat. Hal ini menunjukkan stabilitas dan tidak mengubah citra diri dan pembentukan sikapnya yang realistis. Dengan menghargai diri sendiri apa adanya dan menghormati keluarga dan orang tua.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Teori Lawrence W. Green (1991) dan Teori-teori ini disusun berdasarkan sumber pustaka (Fadelina, 2021)

D. Kerangka Konsep

Pengetahuan remaja putri tentang
konsumsi tablet tambah darah

1. Usia
2. Pendidikan
3. Sumber informasi

Gambar 2.2
Kerangka Konsep