

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dimana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata tahu sendiri memiliki arti: mengerti sesudah melihat (mengalami, menyaksikan dan lain-lain), dan juga mengenal. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu, indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan juga telinga (Friska et al., 2020).

2.1.2 Jenis- Jenis Pengetahuan.

1. Pengetahuan biasa (*common sense*)

pengetahuan atas dasar kegiatan kesadaran (akal sehat) baik itu dalam menyerap, memahami suatu objek, dan menyimpulkan atau memutuskan secara langsung, atau juga suatu objek yang diketahui. Pengetahuan biasa yaitu pengetahuan yang diperoleh tanpa memerlukan pemikiran yang mendalam karena dapat diterima kebenarannya hanya dengan menggunakan akal sehat secara langsung, sekaligus dapat diterima oleh semua orang.

2. Pengetahuan agama

Pengetahuan yang berisikan hal-hal kepercayaan, keyakinan yang diperoleh dari wahyu Tuhan. Pengetahuan agama adalah pengetahuan yang bersifat wajib dan mutlak diikuti oleh para pengikutnya. Sebagian besar nilai terkandung di dalam pengetahuan agama yaitu bersifat mistis atau ghaib yang tidak dapat dinalar sederhana melalui akal dan indrawi.

3. Pengetahuan filsafat

Pengetahuan yang bersifat spekulati, pengetahuan ini diperoleh melalui hasil perenungan yang mendalam. Pengetahuan filsafat menekankan keuniversalitasan dan kedalaman kajian atas sesuatu yang menjadi objek kajiannya. Pengetahuan filsafat ditandai dengan unsur rasionalistis, kritis

dan radikal atas refleksi ataupun perenungan mendasar segala kenyataan di dalam dunia. Pengetahuan filsafat merupakan landasan pengetahuan ilmiah, yang menjadi tumpuan dasar untuk berbagai persoalan yang tidak bisa dijawab oleh disiplin ilmu. Filsafat menjadi penjelas yang bersifat substansial serta radikal atas berbagai masalah yang dihadapi.

4. Pengetahuan ilmiah

Pengetahuan yang menekankan evidensi, disusun secara sistematis, mempunyai metode dan memiliki prosedur. Pengetahuan ilmiah diperoleh dari serangkaian observasi (pengamatan), eksperimen (percobaan atau uji coba), dan klasifikasi (pengelompokan). Pengetahuan ilmiah disebut juga ilmu atau ilmu pengetahuan (*science*). Disebut ilmu pengetahuan karena mempunyai metode. Pengetahuan ilmiah didasarkan pada prinsip empiris dalam arti menekankan pada fakta atau kenyataan yang dapat diverifikasi melalui indrawi (Agus Cahyono et al. 2019).

2.1.3 Tingkatan Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan Menurut Notoadmojo, pengetahuan mencakup kategori yang kognitif dimana didalamnya dapat membentuk tindakan seseorang Sub kategori atau domain kognitif pada tingkat pengetahuan mempunyai enam tingkat yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*):

1. Tahu (*know*)

Tahu yaitu mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan suatu kemampuan menerangkan secara benar tentang objek yang diketahui serta dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi dapat menyebutkan contoh, menyimpulkan, menjelaskan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari tersebut.

3. *(application)*

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan apabila seseorang telah memahami suatu objek yang dimaksud dan dapat menggunakan atau mengaplikasi prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

4. Analisis *(analysis)*

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menguraikan secara terperinci materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan juga masih ada kaitannya dengan satu sama lain.

5. Sintetis *(synthesis)*

Simetris dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun rumusan baru yang telah ada. Simetris juga dapat menunjukan pada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi *(evaluation)*

Evaluasi dapat berkaitan dengan kemampuan penilaian terhadap suatu objek atau materi. Penilaian-penilaian ini berdasarkan kriteria yang telah ada atau menggunakan kriteria yang ditentukan sendiri (Agus Cahyono et al., 2019).

2.1.4 Metode Perolehan Pengetahuan

Antara satu individu dengan individu yang lain memiliki metode masing-masing untuk mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat. Beberapa metode yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi empat (Agus Cahyono et al., 2019).

1. Rasionalisme

Rasionalisme merupakan aliran berpikir yang berpendapat bahwa pengetahuan yang benar adalah dengan mengandalkan akal dan ini menjadi dasar pengetahuan ilmiah. Mereka memandang rendah pengetahuan yang diperoleh melalui indera bukan dalam arti menolak nilai pengalaman dan melihat pengalaman sebagai perangsang bagi akal atau pikiran. Kebenaran dan kesesatan ada di dalam pikiran kita dan bukan pada barang yang dapat diserap oleh indera kita.

2. Empirisme

Bagi filsuf empiris, sumber pengetahuan satu-satunya yaitu pengalaman dan pengamatan inderawi. Data dan fakta yang ditangkap oleh pancaindera manusia adalah sumber pengetahuan. Semua ide yang benar datang dari fakta yang di dapatkan dari panca indra. Oleh sebab itu semua pengetahuan manusia bersifat empiris.

3. Kritisisme

Ada tiga macam pengetahuan, pertama, pengetahuan analitis, dimana predikat sudah termuat dalam subyek atau predikat diketahui melalui dua analisis subyek. Misalnya, lingkaran itu bulat. Kedua, pengetahuan *sintesis a posteriori*, dimana mana predikat dihubungkan dengan subyek berdasarkan pengalaman inderawi. Misalnya, hari ini sudah hujan, itu adalah suatu hasil dari pengamatan inderawi. ketiga, pengetahuan *sintesis a priori* yang menegaskan bahwa akal budi dan pengalaman inderawi dibutuhkan secara serempak. Ilmu pasti dan ilmu alam bersifat *sintesis a priori*

4. Positivisme

Positivisme selalu berpangkal pada apa yang telah diketahui, yang faktual dan positif. Semua yang diketahui secara positif adalah semua gejala atau sesuatu yang tampak. Karena itu mereka menolak metafisika. Yang paling penting adalah pengetahuan tentang kenyataan dan juga menyelidiki hubungan-hubungan antar kenyataan untuk bisa memprediksi apa yang akan terjadi di kemudian hari, dan bukannya mempelejarai hakikat atau makna dari semua kenyataan itu. Tokoh utama positivisme adalah August Comte. Ia membagi perkembangan pemikiran manusia dalam tiga tahap, yaitu tahap teologis, tahap metafisis, dan tahap ilmiah (positif).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (Agus Cahyono et al. 2019).

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia yaitu hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula pola pikir dan daya tangkap seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Pola pikir dan daya tangkap seseorang dipengaruhi oleh usia. Dengan bertambahnya usia individu, pola pikir dan daya tangkap seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

b. Jenis kelamin

Perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Menurut penelitian Ragini Verma, otak perempuan lebih bisa mengaitkan memori dan keadaan sosial, hal ini yang menjadi alasan perempuan lebih sering mengandalkan perasaan. Menurut kajian Tel Aviv, perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Ini menjadi alasan perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibanding laki-laki.

Berbeda dengan perempuan, laki-laki mempunyai kemampuan motorik yang jauh lebih kuat dibandingkan perempuan. Kemampuan ini dapat digunakan untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan mata. Ini menjadi salah satu alasan laki-laki lebih baik dalam olahraga yang mengandalkan lempar-melempar bola.

2. Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin

tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah pula dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal ini dikarenakan dalam proses pendidikan formal, individu akan diajarkan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisa suatu permasalahan dan mencoba untuk memecahkan atau mencari solusi atas suatu permasalahan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Dalam hal ini, pengetahuan ibu yang pernah melahirkan seharusnya lebih tinggi daripada pengetahuan ibu yang belum melahirkan sebelumnya.

d. Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal barusehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Lingkungan

Merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

g. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu

2.1.6 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu

pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (*multiple choice*), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan.

Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya presentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 – 75%) dan kurang (<55%) (Agus Cahyono et al. 2019).

1. Baik : 76%-100%
2. Cukup : 56%-75%
3. Kurang : < 56%

(Fitriyani and Aisyah 2019).

2.2 Remaja Putri

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja (*adolescence*) yaitu masa perkembangan transisi seorang individu antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Nurhayati et al. 2015).

Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Definisi remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja yaitu penduduk dalam rentang usia 10- 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan juga belum menikah(BKI'A 20 2022)

Masa remaja merupakan batas masa peralihan usia anak ke usia dewasa, namun masa remaja belum mampu untuk menunjukkan kedewasaannya ketika diperlakukan seperti orang dewasa sehingga sering muncul rasa gelisah, pertentangan, rasa bingung dan konflik atau masalah dalam diri (Bancin Dewi R 2022).

Masa remaja yaitu tahap kehidupan yang sehat dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Hurlock bahwa masa remaja dapat dikategorikan:

1. Masa remaja awal yaitu usia 13 tahun atau 14 tahun sampai 17 tahun
Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Pada masa ini juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.
2. Masa remaja akhir yaitu usia 17 sampai 20 tahun
Pada masa ini remaja selalu ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita yang tinggi, bersemangat dan memiliki energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri serta ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. (Oktavia A Shiphy 2020).

2.2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja Putri

Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan yang bersifat kuantitatif yang mengacu pada jumlah, besar, serta luas yang bersifat konkrit yang biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan adalah proses kematangan fungsi fisik yang berlangsung secara normal dalam waktu tertentu. Hasil pertumbuhan yaitu bertambahnya ukuran kuantitatif dari fisik anak seperti tinggi dan berat badan, kekuatan atau proporsi sehingga secara ringkas pertumbuhan yaitu proses perubahan dan kematangan fisik yang menyangkut perubahan ukuran atau perbandingan (Oktavia A Shiphy 2020).

Perkembangan merupakan proses perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmaniah dan bukan pada organ jasmani tersebut sehingga penekanan arti perkembangan terletak pada kemampuan psikologis yang termanifestasi pada organ fisiologis. Proses perkembangan akan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, sedangkan pertumbuhan seringkali akan berhenti jika seseorang telah mencapai kematangan fisik. (Oktavia A Shiphy 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan yaitu "kematangan" disebut "matang" jika fisik dan psikisnya telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan sampai pada tingkat-tingkat tertentu. Misalnya apabila organ-organ seks telah tumbuh dan sikap, perasaan dan pemikiran telah berkembang dalam arti telah ada ketertarikan dengan

lawan jenis maka itu akan berfungsi sendiri. Dengan demikian, menurut Boring istilah "pertumbuhan" dan "perkembangan" mengacu pada perubahan sebagai akibat adanya pengaruh yang mengenai kehidupan organisme. Pertumbuhan lebih berkenaan dengan aspek fisik sedangkan perkembangan lebih bersangkutan dengan aspek psikis antara keduanya tidak dapat dipisahkan, walaupun dapat dibedakan pengertiannya. Hubungan dan perbedaan antara "pertumbuhan" dengan "perkembangan" pada individu adalah sebagai berikut:

1. Pertumbuhan aspek-aspek fisik

Pertumbuhan aspek-aspek fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini seperti perubahan ukuran tubuh, kematangan ciri kelamin pria/wanita. Perkembangan fisik dapat diukur dan dilihat, seperti bertambah berat, tinggi dan perubahan hal fisik lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan fisik adalah asupan makanan atau gizi dalam makanan misalnya seorang anak yang pola makannya tidak teratur serta makan makanan yang tidak terpola dengan baik gizinya, maka akan mengalami kurang gizi dan gangguan dalam pertumbuhannya. Sebaliknya, apabila seorang anak makan dengan teratur dan dengan porsi yang tepat dan bergizi, maka akan tumbuh dengan baik dan sehat. Selain makanan, perkembangan fisik juga dipengaruhi oleh faktor keturunan contohnya seorang anak terlahir dari orang tua yang berbadan tinggi maka kelak sang anak akan berbadan tinggi pula karena diwarisi sifat tinggi oleh salah satu atau kedua orang tuanya.

Beberapa perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri: Perempuan: perubahan yang dialami yaitu pertumbuhan tulang-tulang (badan menjadi tinggi, anggota-anggota badan menjadi panjang), pertumbuhan payudara, tumbuh bulu yang halus berwarna gelap di kemaluan, mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimum setiap tahunnya, menstruasi, tumbuh bulu-bulu ketiak, dan lain sebagainya.

2. Perkembangan aspek-aspek psikis

Perkembangan psikis remaja adalah perubahan yang terjadi pada jiwa, pikiran, dan emosi seseorang menjadi lebih matang atau dewasa dalam menghadapi kehidupan yang berbeda dengan ketika masa kanak-kanak. Perkembangan psikis

tidak bisa diukur maupun dilihat secara langsung tapi dapat dilihat dari tingkah laku dan kemampuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan psikis adalah kecerdasan emosional dan spiritual masing-masing individu. Kecerdasan emosional berkaitan dengan emosi, perasaan, pikiran. Sedangkan kecerdasan spiritual berhubungan dengan keyakinan dan agama. Perubahan yang terjadi pada psikologis masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa
- b. Kematangan seksual berimplikasi kepada dorongan dan emosi-emosi baru
- c. Munculnya kesadaran terhadap diri dan mengevaluasi kembali obsesi dan cita-citanya
- d. Kebutuhan interaksi dan persahabatan lebih luas dengan teman sejenis dan lawan jenis
- e. Munculnya konflik-konflik sebagai akibat masa transisi dari masa anak menuju dewasa. Remaja akhir sudah mulai dapat memahami, mengarahkan, mengembangkan dan memelihara identitas diri
- f. Timbulnya kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan fisik
- g. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa (Oktavia A Shiphy 2020).

2.2.3 Ciri-ciri Remaja Putri

Perubahan pada tubuh remaja putri masa pubertas diantaranya perubahan payudara, pertumbuhan rambut pada ketiak dan pubis, pinggul melebar, bokong membesar, timbulnya jerawat, penambahan berat serta tinggi badan dan menarche. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan remaja lebih sensitif dan membandingkan hal tersebut dengan teman sebayanya. Perubahan bentuk tubuh dan berat badan selama masa pubertas dapat memicu ketidakpuasan tubuh, yang dapat menyebabkan perilaku mengubah bentuk tubuh diri sendiri (Vidiana et al., 2021).

2.2.4 Masalah Pada Remaja Putri

1. **Obesitas**

Gizi lebih merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan. Kelebihan energi tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

2. **Kurang energi kronik**

Kurangnya konsumsi zat gizi khususnya kurang energi (sumber karbohidrat) yang terus menerus dapat mengakibatkan menderita kekurangan energi kronik (KEK). Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (HB) didalam darah kurang dari normal (Vidiana et al., 2021).

2.3 Tablet Fe

2.3.1 Pengertian Tablet Fe

Tablet Fe merupakan suplemen yang mengandung zat besi. zat besi yaitu mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (eritrosit). Zat besi merupakan unsur vital yang berfungsi untuk pembentukan hemoglobin. Zat besi juga merupakan komponen yang penting pada sistem enzim pernafasan seperti sitokrom-oksidadase, katalase peroksidase. Fungsi utama dari zat besi yaitu untuk mengantarkan oksigen kedalam jaringan-jaringan tubuh (fungsi hemoglobin) dan juga berperan pada mekanisme oksidase seluler (Martini Sri 2023).

Tablet Fe adalah suplemen zat gizi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 asam folat yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia, dosis tablet Fe yang diberikan pada remaja putri yaitu 1 minggu 1 kali dan diinum setiap hari bila sedang menstruasi. Pemberian tablet Fe pada remaja putri memiliki tujuan untuk menghindari resiko anemia. (Martini sri 2023).

2.3.2 Manfaat Fe

1. Menggantikan zat besi dalam tubuh yang hilang bersamaan dengan darah pada saat remaja perempuan haid.
2. Zat besi sangat penting pada masa kehamilan dan menyusui sehingga disediakan semenjak remaja.

3. Bisa dijadikan obat untuk remaja yang sudah terkena anemia.
4. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri
5. Sebagai enzim pembentuk kekebalan tubuh dan sebagai pelarut obat-obatan
6. Sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan
7. Sebagai alat angkut elektron pada metabolisme energi (Martini Sri 2023).

2.3.3 Pentingnya Tablet Fe Pada Remaja Putri

Remaja perempuan perlu mengonsumsi tablet Fe karena:

1. Wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang kering.
2. Mengobati remaja yang mengalami anemia.
3. Meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus.
4. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja perempuan (Martini Sri 2023).

2.3.4 Cara Mengonsumsi Tablet Fe

Tablet Fe akan efektif sebagai perbaikan gizi apabila diminum sesuai aturan pakai. Aturan pemakaian Tablet Fe sebagai berikut:

1. Minum satu tablet Fe seminggu sekali dan minum satu tablet per hari selama haid untuk mencegah anemia. Saat haid, remaja kehilangan zat besi akibat pendarahan. Pengeluaran darah haid rata-rata 60 ml/ bulan yang sama dengan 30 mg besi
2. Tablet Fe diminum dengan menggunakan air putih atau air jeruk. Tablet Fe tidak boleh diminum dengan kopi dan teh karena akan berpengaruh dalam menurunkan penyerapan zat besi sehingga manfaatnya jadi berkurang. Teh dan kopi mengandung tannin yang mampu menghambat serapan zat besi dari makanan
3. Efek samping yang ditimbulkan gejala ringan yang tidak membahayakan seperti perut terasa tidak enak, mual, susah BAB dan tinja berwarna hitam. Tinja berwarna gelap merupakan tanda bahwa zat besi diserap dengan baik oleh tubuh.
 - a. Untuk menghindari efek samping dari tablet Fe kita bisa meminumnya pada malam hari setelah makan menjelang tidur.

- b. Simpan tablet Fe di tempat yang kering, terhindar dari sinar matahari langsung, jauh dari jangkauan anak dan setelah dibuka harus ditutup kembali dengan rapat tablet Fe yang sudah berubah warna sebaiknya tidak di minum
- c. Tablet Fe tidak menyebabkan tekanan darah tinggi atau kelebihan darah. Konsumsi tablet Fe untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya tablet Fe dikonsumsi bersamaan dengan: Buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, papaya, manga, jambu biji dan lain-lain). Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging (Martini Sri 2023).

2.3.5 Sumber Makanan yang Mengandung Fe

Makanan sumber Fe yang baik antara lain daging, ayam, ikan, telur (hewani), sereal tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan pisang ambon (nabati). Fe yang berasal dari hewani lebih mudah diserap oleh tubuh daripada Fe yang berasal dari makanan nabati. (Martini Sri 2023).

2.3.6 Efek Samping Pemberian Tablet Fe

Tablet Fe dapat menyebabkan mual, muntah, kram lambung, nyeri ulu hati, dan konstipasi, kadang-kadang diare. Namun derajat mual yang ditimbulkan oleh setiap preparat tergantung pada jumlah elemen zat besi yang diserap (Martini Sri 2023).

2.3.7 Faktor yang Berpengaruh terhadap Absorpsi Fe

Faktor-faktor yang memengaruhi absorpsi Fe, yaitu:

1. Bentuk Fe

Besi-hem yang merupakan bagian dari hemoglobin dan mioglobin yang terdapat dalam daging hewan dapat diserap dua kali lipat daripada besi non hem yang berasal dari makanan nabati.

2. Asam Organik

Vitamin C dan Asam Sitrat sangat membantu penyerapan besi non hem dengan merubah bentuk feri menjadi fero.

3. Asam Fitat, Asam Oksalat, dan Tannin

Ketiga jenis zat tersebut dapat mengikat Fe sehingga menghambat penyerapannya. Namun pengaruh negatif ini dapat dikurangi dengan mengonsumsi vitamin C

4. Tingkat Keasaman Lambung

Keasaman lambung dapat meningkatkan daya larut besi.

5. Kebutuhan Tubuh

Jika tubuh kekurangan Fe atau kebutuhan meningkat, maka penyerapannya akan meningkat (Martini Sri 2023).