

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Mesntruasi

II.1.2 Definisi Menstruasi

Menstruasi yaitu proses yang normal, menstruasi terjadi di setiap bulannya pada hampir semua wanita. Pengeluaran darah menstruasi, dalam jangka waktu 3-5 hari setiap bulannya (Winkjosastro, 2009).

Menstruasi keluarnya darah dari vagina (perdarahan) yang terjadi akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium) yang mengandung pembuluh darah. Bila kehamilan tidak terjadi, lapisan ini akan luruh kemudian darah akan keluar melalui serviks dan vagina (Widyastuti, 2009).

Zat besi dibutuhkan remaja putri sebanyak 26mg/hari, sedangkan laki-laki hanya 13 mg/hari. Lebih sedikit mengkonsumsi zat besi itu remaja putri karena zat besi yang diserap dikeluarkan bersama dengan menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi. Apabila remaja putri kebutuhan zat besi tidak dapat terpenuhi maka akan terjadinya anemia gizi besi (Tarwoto, 2012).

Darah yang dikeluarkan saat menstruasi jumlah rata-rata 50-80 cc dan kehilangan zat besi sebesar 0-40 mg. Berdasarkan arahan pemecahan anemia gizi untuk remaja putri kehilangan darah saat menstruasi menyebabkan tiga kali lebih banyak membutuhkan zat besi dari pria, sehingga kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki tidak mengalami menstruasi jadi zat besi yang diserapnya sangatlah optimal (Feriani, 2004).

II.1.3 Siklus Menstruasi

Lamanya menstruasi atau siklus menstruasi biasanya 3-5 hari. Wanita yang normal pengeluaran darah terjadi paling sedikit 7 hari (seinggu) dalam satu bulan. Setiap individu dengan siklus menstruasi yang berbeda-beda. Siklus menstruasi pendek antara 15-23 hari, sedangkan siklus menstruasi panjang antara 35-45 hari. Tetapi, siklus menstruasi rata-rata normal adalah 28 hari (Indiarti, 2007).

II.2 Tablet Tambah Darah

II.2.1 Definisi Tablet Tambah Darah

Mineral yang diperlukan untuk membentuk hemoglobin atau sel darah merah yaitu zat besi. Peran zat besi dalam pembentukan mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga dapat digunakan untuk sistem pertahanan tubuh (Kementrian Kesehatan, 2015).

Tujuan konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai perbaikan gizi, diminum dengan baik sesuai dengan aturan pakai. Adapun aturan pemakaian tablet tambah darah sebagai berikut:

- a. Minumlah satu Tablet Tambah Darah (TTD) seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama menstruasi agar zat besi nya seimbang tidak berkurang.
- b. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) gunakan air mineral, tidak dengan minum air teh, susu atau kopi karena penyerapan zat besi akan turun dalam tubuh sehingga berkurang manfaat.
- c. Efek samping yang ditimbulkan gejala ringan yang tidak membahayakan seperti perut terasa tidak enak, mual-mual, susah buang air besar dan tinja berwarna hitam. Tidak semua individu merasakan efek samping tergantung tubuh tiap individu yang bereaksi
- d. Tablet Tambah Darah diminum setelah makan malam, menjelang tidur. Akan lebih baik setelah minum tablet tambah darah dibarengi makan buah-buahan seperti: pisang, pepaya, jeruk.

- e. Tablet Tambah Darah disimpan ditempat yang kering, hindari dari sinar matahari langsung, jauhkan dari jangkauan anak-anak, dan setelah dibuka harus ditutup kembali dengan rapat. Tablet tambah darah jika berubah warna sebaiknya tidak diminum (warna asli: merah darah)
- f. Tablet Tambah Darah tidak mengakibatkan tekanan darah tinggi atau kebanyakan darah.

II.2.2 Spesifikasi Tablet Penambah Darah

Tablet besi (Fe) merupakan tablet jenis salut gula yang mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental (sediaan *Ferro Sulfat*, *Ferro Fumarat*, atau *Ferro Gluconat*) dan asam folat sebanyak 0,400 mg. Tablet besi (Fe) biasanya ditambahkan penambah rasa vanilla untuk menutupi bau yang tidak enak dari tablet Fe. Kandungan tablet Fe menurut Kementerian Kesehatan (2015) merupakan produk farmasi dan diproses sesuai standar GMP (*Good Manufacturing Practices*) yang telah teregistrasi di BPOM, dengan 10 tablet berwarna merah tiap stripnya yang dalam kemasan alumunium.

II.2.3 Manfaat Tablet Penambah Darah

- a. Tablet Tambah Darah (TTD) menggantikan zat besi yang hilang bersama darah pada waktu menstruasi
- b. Tablet Tambah Darah (TTD) mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia
- c. Tablet Tambah Darah (TTD) meningkatkan status gizi dan kesehatan Remaja Putri dan Wanita

II.2.4 Efek Samping Tablet Penaambah Darah

Adapun efek samping yang terjadi pada sebagian wanita dan remaja putri, setelah konsumsi tablet tambah darah menimbulkan gejala-gejala seperti mual, muntah, nyeri di daerah lambung, kadang-kadang diare bahkan sulit buang air besar. Efek samping ini terjadi pada masing-masing individu yang mengkonsumsi tablet tambah darah, ada yang bereaksi efek samping nya ada juga yang sama sekali tidak merasakan efek samping tersebut.

II.3 Pemberian Tablet Penaambah Darah Saat Menstruasi

Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri yang sedang mengalami menstruasi sangatlah penting guna menyeimbangkan asupan zat besi yang diberi melalui pola makan yang mengandung zat besi, dan dengan mengkonsumsi suplemen tablet tambah darah.

Informasi dan pengetahuan merupakan kesadaran mengkonsumsi tablet tambah darah, karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang.

Turunnya kadar hemoglobin harus dijaga keseimbangannya agar tubuh kita memenuhi asupan zat besi. Jumlah sel darah merah berkurang atau jumlah diakibatkan hemoglobin dalam sel darah merah tersebut, oksigen tidak dapat diangkut oleh darah dalam jumlah yang banyak. Karena itu suplemen zat besi saat menstruasi sangat dibutuhkan.

II.4 Pengetahuan

II.4.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu, seorang terjadi melakukan pengecekan atau pengamatan terhadap obyek tertentu (Notoatmodjo, 2014). Ranah yang sangat penting merupakan pengetahuan “konitif dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*)”. Tingkat pengetahuan di dalam ranah kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014), yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu itu mengerti, mengerti suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah sebagai kemampuan suatu untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat mengartikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan untuk kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata (sebenarnya).

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah untuk kemampuan dalam menerangkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

II.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak (2011), faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Tingkat pendidikan

Suatu cara memperdalam kepribadian dengan cara berpendidikan dan mempunyai kemampuan agar dapat memahami suatu hal.

b. Pekerjaan

Kegiatan yang harus dilakukan adalah pekerjaan memenuhi kebutuhan primer dan sekunder.

c. Umur

Umur dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang.

d. Minat

Minat suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Seseorang dapat mencoba, menekuni dengan cara mempunyai minat.

e. Pengalaman

Kejadian yang pernah dialami seseorang di masa lalu itu adalah pengalaman. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

f. Lingkungan

Lingkungan merupakan sesuatu yang ada di sekitar manusia, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

g. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

II.5 Kriteria Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat ditemui dan diartikan dengan proporsi yang bersifat kualitatif menurut Arikunto (2010), yaitu:

1. Baik, bila suatu jawaban benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila suatu jawaban benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila suatu jawaban benar <56% seluruh pertanyaan.