

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah istilah yang digunakan sebagai hasil tahu dari seseorang. Suatu hal menjadi pengetahuan seseorang karena adanya subjek yang memiliki kesadaran dan keyakinan untuk mengetahui sesuatu dan objek tertentu. Dengan kata lain pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu untuk memahami suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan juga merupakan aspek yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang (*behavior*) (Notoatmodjo, 2014). Kesadaran akan konsumsi tablet tambah darah tidak terlepas dari informasi dan pengetahuan yang dimiliki remaja putri, mengingat betapa pentingnya tablet tambah darah pada remaja putri. Oleh karena itu, jika pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri belum maksimal maka, tidak terdapat dasar dalam pembentukan berperilaku.

Penelitian yang dilakukan Ngatun (2021) menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang tablet tambah darah dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan taraf signifikan *p-value* 0,001 (Ngatun, 2021). Sedangkan menurut Lestari (2015) tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan konsumsi tablet

tambah darah yang dibuktikan dengan penelitiannya pada remaja putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul (Lestari, 2015).

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil tahu dari seseorang yang kemudian menimbulkan suatu persepsi akan objek tertentu sehingga dapat membentuk suatu tindakan dan terjadi atau tidaknya suatu perubahan perilaku pada seseorang.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Budiman & Riyanto, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki oleh seseorang maka semakin mudah seseorang untuk menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2) Informasi/media massa

Informasi dan media massa yang ada pada saat ini sangat bermacam-macam sehingga memengaruhi pengetahuan. Dalam penyampaian informasi, media massa juga memiliki peranan untuk membawa pesan-pesan yang mengarahkan pada pengetahuan tertentu. Sehingga dengan adanya informasi melalui media massa tertentu tentang sesuatu hal memberikan landasan kognitif bagi terbentuknya suatu pengetahuan baru.

3) Sosial, budaya, dan ekonomi

Seseorang yang memiliki sosial budaya yang baik maka pengetahuan yang dimilikinya akan baik pula begitupun sebaliknya. Status ekonomi yang cukup menentukan ketersediaan suatu fasilitas dalam memperoleh pengetahuan sehingga akan memengaruhi pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan yang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan baik begitupun sebaliknya, dikarenakan adanya interaksi timbal balik yang diberikan sebagai pengetahuan dari setiap orang.

5) Pengalaman

Pengalaman yang telah dialami seseorang dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dalam menghadapi masalah yang sama dikemudian hari.

6) Usia

Daya tangkap dan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh usia. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang dimilikinya akan semakin baik pula.

2.2.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

1) Cara Coba Salah (*Trial and Error*)

Cara coba salah adalah salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan non ilmiah yang dilakukan dengan coba-coba. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan yang dilakukan secara berulang-ulang hingga masalah dapat dipecahkan.

2) Secara Kebetulan

Cara ini adalah cara memperoleh pengetahuan yang penemuannya secara tidak disengaja atau kebetulan oleh orang yang menemukannya.

3) Cara Kekuasaan atau Otoritas

Pengetahuan didapatkan dari kebiasaan-kebiasaan yang diwariskan dari generasi ke generasi berikutnya. Pengetahuan didapatkan dari orang yang memiliki otoritas, tanpa disertai dengan adanya pembuktian terlebih dahulu dan menimbulkan anggapan bahwa apa yang dikemukakan oleh pemegang otoritas adalah benar adanya.

4) Berdasarkan Pengalaman Pribadi

Pengalaman adalah sumber pengetahuan. Oleh karena itu pengalaman pribadi digunakan sebagai salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan.

5) Cara Akal Sehat (*Common Sense*)

Akal sehat atau common sense digunakan sebagai salah satu cara memperoleh pengetahuan karena terkadang dapat menemukan teori atau kebenaran. Seperti dengan memberikan hadiah dan hukuman

kepada anak adalah cara yang masih banyak digunakan untuk mendisiplinkan dalam konteks pendidikan.

6) Kebenaran Melalui Wahyu

Ajaran agama merupakan suatu kebenaran yang diwahyukan Tuhan melalui para-Nabi. Kebenaran ini diterima oleh para-Nabi dan diyakini oleh para pengikutnya karena kebenaran tersebut adalah sebagai wahyu bukan hasil usaha penyelidikan manusia.

7) Kebenaran secara Intuitif

Kebenaran secara intuitif didapatkan secara singkat tidak melalui proses penalaran dan berpikir. Kebenaran didapatkan dari suara hati atau bisikan hati saja.

8) Melalui Jalan Pikiran

Cara berpikir manusia sejalan dengan perkembangan, dalam memperoleh kebenaran manusia telah menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan tersebut.

9) Induksi

Induksi merupakan proses pengambilan kesimpulan berdasarkan pengalaman empiris yang ditangkap oleh penginderaan. Induksi juga merupakan pembuatan kesimpulan yang diawali dengan pernyataan-pernyataan khusus ke umum.

10) Deduksi

Deduksi adalah proses berpikir berdasarkan pengetahuan yang umum mencapai pengetahuan yang khusus. Deduksi juga

merupakan pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus (Notoatmodjo, 2018)

2.2.4 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan akan bervariasi dari setiap orang, tergantung bagaimana setiap orang mempersepsikan suatu objek. Secara garis besar, terdapat enam tingkatan pengetahuan menurut Notoatmodjo (2014, dalam Masturoh & T, 2018) yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tingkat pengetahuan ini adalah yang paling rendah, karena pengetahuan yang ada hanya sebatas mengingat apa yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan pada tingkat ini seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, dan menyatakan. Contoh pada tingkat know seperti menyebutkan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi rekam medis, atau menguraikan tanda dan gejala suatu penyakit.

2) Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang ada pada tingkat kedua yaitu comprehension diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan sesuatu atau objek dengan benar. Seseorang yang sudah memahami pelajaran atau materi yang diberikan sebelumnya sehingga dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek dan pelajaran yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Pada tahap ini seseorang yang telah memiliki pengetahuan yang telah dipelajari akan menerapkannya pada kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan tahap seseorang mampu menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen yang saling berkaitan. Pada tahap ini seseorang dapat menggambarkan, memisahkan, membedakan, atau membandingkan.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis yang dimaksud adalah menghubungkan berbagai unsur pengetahuan yang ada menjadi pola baru yang lebih komprehensif. Dengan kata lain sintesis merupakan kemampuan untuk menyusun formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan pada tahap ini merupakan kemampuan untuk mengevaluasi suatu objek untuk membuat suatu keputusan.

2.2.5 Kategori Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2015, dalam Budiman & Riyanto, 2018) mengkategorikan tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya 75%-100%
- 2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56%-74%
- 3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya $\leq 55\%$.

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah penduduk dengan usia 10-24 tahun dan belum menikah. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan usia 10-19 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Remaja adalah masa perkembangan yang terjadi pada awal pubertas dan merupakan perkembangan dinamis yang tercermin dari perubahan fisiologis, psikososial, dan budaya. Masa remaja terjadi ketika mencapai usia 10-18 tahun. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik yang disebabkan karena faktor hormonal, perubahan psikologis, dan lain-lain (Curtis & Francisco, 2015).

Demikian dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan yang terjadi pada anak dengan rentang usia 10-18 tahun. Ketika masa remaja terjadi perubahan yang ditandai dengan kematangan dan perkembangan yang dinamis baik dalam fisiologis, psikologis, sosial, dan kultural.

2.2.2 Tahun-Tahun Masa Remaja

Menurut Departemen Kesehatan (2009) masa remaja dibagi menjadi dua yaitu masa remaja awal dengan rentang usia 12-16 tahun

dan masa remaja akhir yaitu 17-25 tahun. Sedangkan menurut Wulandari (2014) Pertumbuhan dan perkembangan masa remaja dikategorikan menjadi tiga tahap yaitu, remaja awal (11-14 tahun) remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun).

Menurut para ahli masa remaja bermula dari usia 12 hingga 21 tahun dan dibagi menjadi 3 yaitu:

- 1) Masa remaja awal (*early adolescent*) usia 12-15 tahun
- 2) Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) usia 15-18 tahun
- 3) Remaja akhir (*late adolescent*) usia 18-21 tahun.

Sehingga berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan masa remaja dibedakan menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal bermula usia 11 tahun hingga usia 15 tahun, remaja pertengahan bermula usia 16 tahun hingga usia 18 tahun, dan remaja akhir usia 19 tahun hingga usia 24 tahun.

2.2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Masa Remaja

1) Pertumbuhan Fisik

Masa remaja merupakan tahap puncak dalam pertumbuhan. Pada tahap remaja awal yaitu usia 11-14 tahun ciri-ciri seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pertumbuhan rambut ketiak dan rambut pubis. Ciri-ciri seks sekunder tercapai dengan baik ketika tahap remaja pertengahan usia 14-17 tahun dan pada tahap remaja akhir usia 17-20 tahun

pertumbuhan dan struktur reproduktif secara fisik pada remaja telah matang.

2) Kemampuan Berfikir

Remaja yang berada pada kategori remaja awal akan mencari suatu nilai dan membandingkannya dengan teman sebaya yang berejenis kelamin sama. Ketika masuk pada tahap akhir, remaja mampu mempertimbangkan masalah secara luas karena sudah terbentuknya identitas intelektual.

3) Identitas

Penerimaan dan penolakan terhadap ketertarikan teman sebaya menjadi salah satu ciri pada masa remaja awal. Remaja akan mencoba berbagai peran, meningkatnya kecintaan terhadap diri sendiri, mengubah citra diri, memiliki banyak fantasi tentang kehidupan, dan idealistik. Di tahap remaja akhir terjadi stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh yang hampir menetap.

4) Hubungan dengan Orang Tua

Ciri-ciri yang dimiliki pada remaja awal adalah masih memiliki ketergantungan pada orang tua. Pada tahap remaja pertengahan terdapat dorongan besar terhadap kemandirian dan pelepasan diri sehingga sering terjadi konflik dengan orang tua. Ketika tahap remaja akhir biasanya terjadi sebuah perpisahan emosional dan fisik dari orang tua yang ditandai dengan kemandirian pada remaja.

5) Hubungan dengan Teman Sebaya

Remaja tahap awal dan pertengahan akan terjadi ketidakstabilan dalam mencari hubungan dengan teman sebaya. Pada tahap awal, remaja akan berusaha untuk mengambil tempat dalam suatu kelompok teman sebaya sehingga diperoleh suatu penerimaan karena penerimaan teman sangat penting bagi mereka. Sedangkan pada remaja akhir, remaja akan mulai mencoba untuk menjalin hubungan pribadi antara pria dan wanita sehingga hubungan kelompok dengan teman sebaya akan berkurang (Wulandari, 2014).

2.3 Konsep Tablet Tambah Darah

2.3.1 Pengertian Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah adalah tablet berwarna merah sebagai suplemen nutrisi yang mengandung 400 mcg asam folat dan 60 mg senyawa besi. Tablet tambah darah adalah suatu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi kebutuhan akan zat besi. Suplementasi zat besi atau tablet tambah darah digunakan ketika zat besi yang didapatkan dari makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan bagi tubuh (Kemenkes RI, 2018)

2.3.2 Manfaat Tablet Tambah Darah

Zat besi yang didapatkan dari bahan nabati ataupun hewani merupakan sumber zat besi yang bermanfaat bagi pembentukan hemoglobin. Hemoglobin adalah salah satu komponen dari sel darah

merah. Kebutuhan akan zat besi ialah 20 mg/hari. Salah satu cara meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi terutama sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi seperti hati, ikan, daging, dan unggas. Selain itu meningkatkan asupan sumber pangan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan (Kemenkes RI, 2018).

Seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi per harinya melalui asupan makanan guna mencegah terjadinya anemia dapat dilakukan pemberian tablet tambah darah. Pemberian tablet tambah darah yang diberikan secara rutin dalam jangka waktu tertentu ditujukan agar meningkatkan zat besi di dalam tubuh. Tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi khususnya pada remaja dan wanita usia subur (Kemenkes RI, 2018).

Konsumsi tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan besi di dalam tubuh. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri khususnya sangat penting karena pada masa remaja seorang siswi mengalami menstruasi, kebutuhan zat besi pada remaja putri terutama yang telah menstruasi kebutuhan akan zat besi tiga kali lebih tinggi daripada remaja putra sehingga remaja putri lebih berisiko mengalami anemia (Ani L. , 2013). Selain itu juga terdapat manfaat lainnya dalam pemberian tablet tambah darah seperti: mencegah anemia, meningkatkan daya tahan tubuh

sehingga tidak mudah terkena infeksi, mempertahankan kebugaran dan ketangkasan berpikir, menyiapkan remaja putri menjadi ibu hamil yang sehat dan menghindari komplikasi yang akan terjadi di masa yang akan datang seperti risiko persalinan, BBLR, kematian ibu dan anak, serta infeksi penyakit (Kemenkes RI, 2020).

2.3.3 Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan protein, makan cukup buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur dan yang terpenting minum tablet tambah darah secara teratur. Konsumsi tablet tambah darah dengan dosis dan cara yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan besi di dalam tubuh.

Cara mengonsumsi tablet tambah darah adalah sebagai berikut:

- 1) Makan gizi seimbang sebelum minum tablet tambah darah
- 2) Konsumsi buah-buahan sumber vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga, dan jambu biji
- 3) Jangan minum tablet tambah darah dengan teh, kopi, atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi
- 4) Minum tablet tambah darah dengan air putih
- 5) Minum tablet tambah darah teratur satu tablet setiap minggu

- 6) Jumlah pemberian tablet tambah darah adalah 52 tablet selama satu tahun (Kemenkes RI, 2020).

Zat besi yang dikonsumsi secara terus-menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena terdapat sifat autoregulasi zat besi dalam tubuh. Ketika tubuh dalam keadaan kekurangan zat besi, maka tubuh akan melakukan banyak absorpsi zat besi, sebaliknya tubuh akan mengabsorpsi zat besi lebih sedikit jika tubuh tidak mengalami kekurangan zat besi. Maka dari itu tablet tambah darah aman untuk dikonsumsi (Kemenkes RI, 2018).

2.3.4 Efek Samping Tablet Tambah Darah

Konsumsi tablet tambah darah akan menimbulkan beberapa efek samping yang dirasakan. Di bawah ini terdapat beberapa efek samping yang biasanya terjadi ketika mengonsumsi tablet tambah darah.

- 1) Menimbulkan nyeri/perih di ulu hati, mual dan muntah. Rasa mual yang dirasakan bukanlah semata-mata disebabkan oleh tablet tambah darah namun hal tersebut merupakan efek normal dikarenakan aroma tablet tambah darah yang kurang sedap. Sebaiknya tablet tambah darah dikonsumsi sebelum tidur dan dikonsumsi bersama dengan buah atau jus buah untuk mengurangi rasa mual. Di sisi lain rasa mual terjadi karena perut dalam keadaan kosong.
- 2) Feses menjadi berwarna hitam. Warna feses yang berubah menjadi hitam diakibatkan karena zat besi yang tidak digunakan lagi oleh

tubuh sehingga dibuang melalui tinja/fese. Warna feses yang hitam adalah kondisi normal dan tidak berbahaya.

Ketika gejala atau efek samping seperti rasa nyeri/perih di ulu hati, mual, muntah dan feses berwarna hitam dirasakan setelah mengonsumsi tablet tambah darah, tidak perlu takut dan khawatir karena tubuh akan menyesuaikan sehingga efek samping semakin berkurang dengan berjalannya waktu dan untuk meminimalkan efek samping hindarilah mengonsumsi tablet tambah darah ketika perut dalam keadaan kosong (Kemenkes RI, 2020).

2.3.5 Makanan Yang Menghambat Penyerapan Tablet Tambah Darah

Dalam penyerapan tablet tambah darah terdapat beberapa makanan dan obat yang dapat menghambat proses penyerapan tablet tambah darah, sehingga hindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan:

- 1) Susu, karena susu terutama susu hewani yang mengandung kalsium dalam jumlah tinggi (lebih dari 40 mg) dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus
- 2) Teh dan kopi, karena mengandung senyawa tanin dan fitat yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa kompleks, sehingga zat besi tidak dapat diserap
- 3) Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, karena menghambat penyerapan zat besi

- 4) Obat sakit maag, karena permukaan lambung yang terlapisi obat sakit maag akan menghambat penyerapan zat besi. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat ketika obat maag mengandung kalsium.

Jika akan mengonsumsi pangan ataupun obat yang dapat menghambat penyerapan tablet tambah darah, sebaiknya dikonsumsi dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet tambah darah sehingga penyerapan zat besi pada tablet tambah darah dapat lebih baik (Kemenkes RI, 2018).

2.3.6 Makanan Yang Membantu Penyerapan Tablet Tambah Darah

Dalam penyerapan tablet tambah darah terdapat beberapa hal yang dapat membantu penyerapan tablet tambah darah. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya mengonsumsi tablet tambah darah bersama dengan:

- 1) Buah-buahan sumber vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dan lain-lain
- 2) Sumber protein hewani seperti daging, ikan, dan unggas (Kemenkes RI, 2018).

2.4 Hasil Penelitian Sebelumnya

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) diperoleh data sebagian besar responden (51,66%) memiliki pengetahuan yang kurang, kemudian sebagian dari responden (29,50%) terkategori pengetahuan cukup, dan sangat sedikit dari responden (18,33%) memiliki pengetahuan yang baik tentang tablet tambah darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Suparmi (2020) menyatakan terdapat 35 siswa yang telah mengalami menstruasi, saat dilakukan pre-test terdapat 10 siswa yang sudah tau akan pentingnya tablet tambah darah dan terdapat 25 siswa yang belum tahu tentang pentingnya tablet tambah darah. Kemudian siswa diberikan penyuluhan tentang pentingnya tablet tambah darah. Kemudian hasil post-test yang dilakukan menunjukan sesudah diberikan penyuluhan tentang pentingnya tablet tambah darah terdapat 30 siswa yang tingkat pengetahuannya meningkat dan masih terdapat 5 siswa yang pengetahuannya masih sama. Sehingga terlihat pemberian informasi kepada remaja putri mengenai pentingnya tablet tambah darah akan mempengaruhi terhadap tingkat pengetahuan tentang tablet tambah darah.

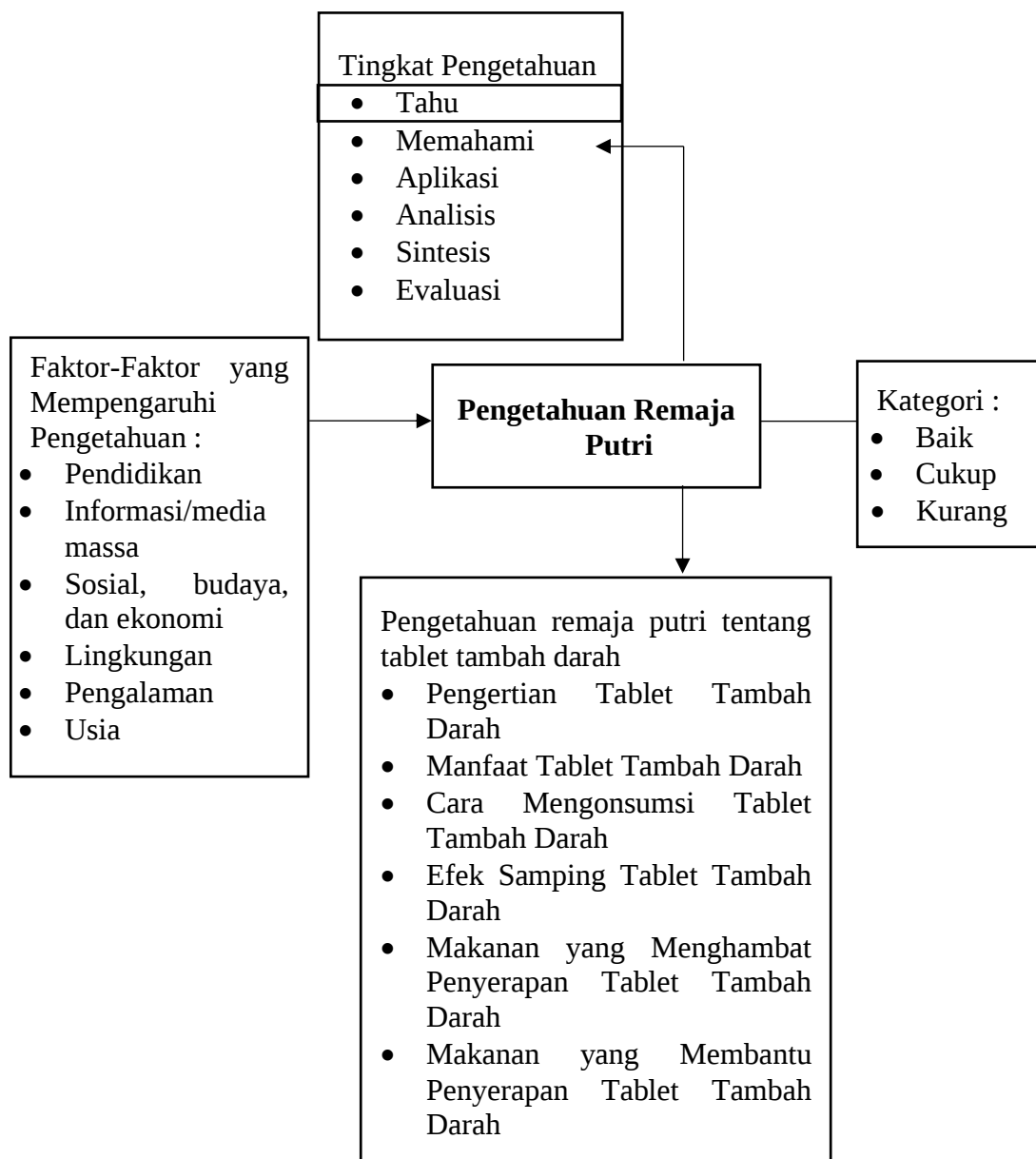
2.5 Kerangka Konsep

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Tablet Tambah Darah Di SMP Negeri 2 Ibum

Kabupaten Bandung

Bagan 2. 1

Kerangka Konsep



Sumber: modifikasi teori Arikunto (2015), Notoatmodjo (2018), Masturoh dan T (2018),
Kemenkes RI (2020)