

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pegetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba menurut Bachtiar yang dikutip dari Kholid(Fadelina 2021). Menurut kamus besar Indonesia atau KBBI (2016), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkenaan dengan suatu hal. Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak jaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan

2.1.2 Faktor Berpengaruh pada Pengetahuan

Menurut (Fadelina 2021) adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi akan semakin luas pengetahuannya, namun tidak berarti bahwa seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula.

2. Informasi/media massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

3. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini akan terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

4. Pengalaman

Pengalaman dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

5. Usia

Semakin bertambah usia akan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Kholid (2012), ada beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan, yaitu :

a. Cara tradisional

1. Cara coba salah (Trial dan Error)

Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Apabila kemungkinan dua ini gagal pula, maka dicoba dengan kemungkinan yang ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat dipecahkan. Itulah sebabnya maka cara ini disebut metode trial (coba) and error (gagal atau salah) atau metode salah coba-coba.

2. Cara kekuasaan atau otoritas

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakuka itu baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan ini biasanya diwariskan turun temurun dari generasi-generasi berikutnya, dengan kata lain pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas

pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli-ahli ilmu pengetahuan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris atau pun berdasarkan penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa yang dikemukakannya adalah benar.

3. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman itu adalah guru yang baik, demikianlah bunyi pepatah. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan.

4. Melalui jalan pikiran

Sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, cara berfikir manusia pun berkembang. Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Dengan kata lain, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

b. Cara Moderen dalam memperoleh pengetahuan

Cara moderen dalam memperoleh pengetahuan pendewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah” atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*).

2.1.4 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil persepsi manusia, atau pengenalan terhadap suatu benda oleh seseorang melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan diantaranya (Febryanto, 2017) :

1. Tahu (*Know*)

Mengetahui secara sederhana diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) suatu memori yang sudah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Untuk mengetahui dan mengukur apakah orang memahami suatu hal dapat menggunakan pertanyaan.

2. Memahami (*Comprehension*)

Untuk memahami suatu obyek bukan hanya sekedar mengetahui obyeknya saja, tidak hanya sekedar mampu memberi nama saja, namun seseorang harus mampu mengartikan secara benar obyek yang diketahuinya.

3. Aplikasi (*Application*)

Penerapan diartikan sebagai penggunaan atau penerapan prinsip-prinsip yang diketahui dalam konteks lain oleh seseorang yang memahami objek yang bersangkutan.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk mendeskripsikan dan mengisolasi kemudian menemukan hubungan antar komponen yang terkandung dalam suatu persoalan atau sesuatu yang diketahuinya.

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masadewasa. Dalam masa ini, remaja berkembang kearah kematangan seksual, memantapkan identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga, danmenghadapi tugas menentukan cara mencari mata pencaharian (Atkinson, 2004). Pendapat lain mengatakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan merupakan periode kehidupan yang paling banyak terjadi konflik pada diri seseorang. Pada masa ini terjadi perubahan- perubahan penting baik fisik maupun psikis. Masa ini menuntut kesabaran dan pengertian yang luar biasa dari orang tua(Afiah 2022).

Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Bukan saja kesukaran bagi individual, tetapi juga bagi orang tua dan masyarakat. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan masa transisi antara kanak- kanak dan dewasa. Masa transisi ini sering kali menghadapi individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih kanak-kanak, tapi di lain pihak ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa.(Afiah 2022).

2.2.2 Batasan Usia Remaja

Masa remaja dapat bermula pada usia sekitar 10 tahun. (Rusmini, 2004). Sedangkan menurut pendapat lain mengatakan bahwa batasan usia remaja tidak ditentukan dengan jelas, tapi kira-kira berawal dari usia 12 sampai akhir usia belasan, saat pertumbuhan fisik hampir lengkap (Soetjiningsih, 2004). Adapun batasan usia remaja menurut beberapa sumber lain adalah (Prawirohardjo, 2012) :

1. Menurut WHO mendefinisikan bahwa anak bisa dikatakan remaja apabila telah mencapai umur 10-19 tahun.
2. Undang-Undang No. 4 Tahun 1979 tentang kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum menikah.
3. Undang-Undang Perkawinan No.1 Tahun 1974 tentang anak dianggap sudah remaja apabila sudah cukup matang untuk menikah yaitu umur 16 tahun untuk anak perempuan
4. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, menganggap remaja bila sudah berusia 18 tahun yang sesuai dengan saat lulus dari sekolah menengah.

2.2.3 Perkembangan remaja

Perkembangan remaja meliputi perkembangan fisik, sosial, emosi, moral dan kepribadian (Prawirohardjo, 2012).

1) Perkembangan fisik remaja.

Seperti pada semua usia, dalam perubahan fisik juga terdapat perbedaan individual. Perbedaan seks sangat jelas meskipun anak laki-laki memulai pertumbuhan pesatnya lebih lambat dari pada anak perempuan. Hal ini menyebabkan pada saat matang anak laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Setelah masa puber, kekuatan anak laki-laki melebihi kekuatan anak perempuan. Perbedaan individual juga dipengaruhi oleh usia kematangan. Anak yang matangnya terlambat cenderung mempunyai bahu yang lebih lebar dari pada anak yang matang lebih awal (Prawirohardjo, 2012).

2) Perkembangan sosial

Salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan

dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah (Prawirohardjo, 2012). Pencapaian tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Prawirohardjo, 2012).

3) Perkembangan emosi.

Masa remaja ini biasa juga dinyatakan sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya perubahan emosi ini dikarenakan adanya tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru (Monks & Haditomo, 2014).

4) Perkembangan moral.

Pada perkembangan moral ini remaja telah dapat mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok daripadanya kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak (Prawirohardjo, 2012). Pada tahap ini remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus dimasa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya (Prawirohardjo, 2012).

5) Perkembangan kepribadian

Pada masa remaja, anak perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan yang buruk, dan mereka menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat teman-teman mereka. Mereka juga sadar akan peran kepribadian dalam hubungan-hubungan sosial dan oleh karenanya terdorong untuk memperbaiki kepribadian mereka (Prawirohardjo, 2012). Banyak remaja menggunakan standar kelompok sebagai dasar konsep mereka mengenai kepribadian “ideal”. Tidak banyak yang merasa dapat mencapai gambaran yang ideal ini dan mereka yang tidak berhasil ingin mengubah kepribadian mereka.

2.3 Tablet Tambah Darah

2.3.1 Pengertian

Tablet tambah darah atau TTD merupakan suplemen zat besi yang mengandung 60mg besi elemental dan 0,25 asam folat. TTD bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menanggulangi anemia gizi. Suplemen tablet tambah darah diberikan untuk menghindari remaja putri dari anemia besi Program pemberiansuplementasi zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri diharapkan dapat berkontribusi memutus lingkaran malnutrisi antargenerasi. Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi WUS lebih dini, yaitu sejak usia remaja. Program ini bertujuan untuk mendukung upaya penurunan angka kematian ibu dengan menurunkan risiko terjadinya perdarahan akibat anemia pada ibu hamil. Pemberian TTD pada remaja putri yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet/hari ketika menstruasi (Fadelina 2021).

2.3.2 Anjuran Konsumsi Tablet Tambah Darah

Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan program pemberian suplemen TTD pada remaja putri dilakukan setiap satu kali per minggu dan sesuai dengan Peraturan Kementerian Kesehatan RI No. 88 tahun 2014 tentang standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Pemberian suplemen TTD untuk remaja putri diberikan secara blanket approach atau seluruh remaja baik penderita anemia maupun tidak diharuskan minum suplemen TTD untuk mencegah anemia serta meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh tanpa dilakukan skrining awal (Kemenkes RI, 2016). Rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia $\geq 40\%$, pemberian TTD pada rematri dan WUS terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun (WHO, 2016). Dan diketahui daerah yang prevalensi anemianya $\geq 20\%$, suplementasi terdiri dari 60 mg elemental iron dan 2800 mcg asam folat dan diberikan 1 kali seminggu selama 3 bulan on (diberikan) dan 3 bulan off (tidak diberikan) (WHO, 2011).

Upaya dalam meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan:

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

Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan :

1. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
2. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi.

Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus. Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.

2.3.3 Efek Samping Konsumsi Tablet Tambah Darah

Konsumsi TTD kadang menimbulkan efek samping berupa nyeri/perih diuluhati, mual muntah dan tinja berwarna hitam. Hal ini tidak berbahaya dan untuk mengurangi gejala tersebut, sangat dianjurkan minum TTD setelah makan atau malam sebelum tidur (Abdussamad, 2021). Dan perlu diingat bahwa gejala ini tidak dialami oleh semua orang. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (Kemenkes RI, 2019).

2.3.4 Akibat kekurangan Zat Besi

Defisiensi besi berpengaruh luas terhadap kualitas sumber daya manusia yaitu :

1. Kemampuan dan produktifitas kerja
2. Pucat
3. Rasa lemah
4. Pusing
5. Kurang nafsu makan
6. Menurunnya kebugaran tubuh
7. Menurunnya kekebalan tubuh
8. Gangguan penyembuhan luka

9. Penurunan kemampuan mengatur suhu tubuh
10. Pada anak-anak menimbulkan apatis
11. Mudah tersinggung
12. Menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan belajar.(Afiah 2022).

2.3.5 Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah

Salah satu program pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja putri dengan melakukan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPGAB) dengan sasaran kelompok anak sekolah menengah menjadi salah satu program dari suplementasi. Promosi dan kampanye di sekolah juga menjadi program mandiri untuk remaja putri dengan memberikan suplementasi zat besi dosis 1 tablet seminggu sekali minimal selama 16 minggu, dan 1 tablet sehari semasa masa haid (Tri, 2021). Pemberian dan pemantauan konsumsi TTD remaja putri dilakukan oleh Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) (Kemenkes RI, 2016). Pelatihan dimulai dengan pelatihan terhadap guru Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau mata pelajaran lain yang berhubungan, yang dilanjutkan dengan penyuluhan kepada siswa, orang tua wali murid oleh guru sekolah. Selanjutnya siswa dapat melakukan penyuluhan kepada siswa lain (peer) dan kantin sekolah. Tujuan dari intervensi ini adalah perubahan pengetahuan dan sikap siswa yang akan menyebabkan siswa mau mengkonsumsi TTD (Kemenkes RI, 2016).