

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah batas normal. Hemoglobin tersusun atas protein, garam, zat besi, dan zat warna yang berperan dalam pembentukan sel darah merah serta memiliki fungsi utama sebagai pengangkut oksigen. Anemia terjadi karena tubuh tidak memiliki cukup cadangan zat besi untuk memenuhi kebutuhan jaringan tubuh. Kadar hemoglobin yang rendah dapat mengganggu distrusi - distribusi oksigen yang dapat mengganggu fungsi tubuh seperti otak dan otot yang menyebabkan kurangnya konsentrasi dan mudah lelah sehingga berpengaruh dalam aktivitas sehari – hari (Aisyah *et al.*, 2025).

Kadar hemoglobin yang termasuk ke dalam kategori anemia adalah kurang dari 13,5gr/100ml pada pria dan kurang dari 12gr/100ml pada wanita. Anemia paling banyak diderita oleh masyarakat di Indonesia. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan dan memiliki risiko sepuluh kali lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja putra, karena mengalami menstruasi setiap bulan dan berada dalam masa pertumbuhan yang membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Shafira *et al.*, 2025).

2. Gejala anemia

Kekurangan kadar hemoglobin dapat menimbulkan beberapa gejala seperti: kelelahan, lemah, lesu, mudah lupa, menurunkan imunitas, dan jantung berdebar dan nyeri dada.

B. Tablet Tambah Darah

1. Pengertian tablet tambah darah

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Suplemen tablet tambah darah mengandung senyawa zat besi yang setara dengan 60mg besi elemental dan 400mg asam folat.

Pemberian tablet tambah darah oleh puskesmas kepada remaja putri yang terdiri dari 4 tablet dan dikonsumsi selama satu bulan, artinya dalam 1 minggu mengkonsumsi 1 tablet. Saat remaja putri mengalami menstruasi akan terjadi pengurangan kadar zat besi, maka dari itu apabila mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin dapat meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh.

Mengkonsumsi tablet tambah darah juga terkadang menimbulkan efek samping seperti: nyeri atau perih di hulu hati, mual dan muntah, tinja berwarna hitam. Untuk mengurangi gejala tersebut sangat dianjurkan minum tablet tambah darah setelah makan (perut tidak dalam keadaan kosong) atau malam sebelum tidur.

2. Peningkatan penyerapan zat besi

Untuk penyerapan zat besi lebih baik dapat mengkonsumsi dengan buah-buahan sumber vitamin c (jeruk, papaya, mangga, jambu biji), serta pangan hewani berupa daging, ikan atau unggas.

3. Makanan dan obat yang mengganggu penyerapan zat besi hindari mengkonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan:

- a. Susu, karena susu hewani biasanya mengandung kalsium dalam jumlah tinggi sehingga dapat digunakan untuk menghantarkan zat besi penyerapan dalam usus.
- b. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengkelat (membuat zat besi menjadi senyawa kompleks) sehingga tidak dapat diserap.
- c. Tablet dengan kalsium (kalk) dosis tinggi dapat menurunkan penyerapan zat besi.
- d. Obat sakit maag yang berfungsi mengamati permukaan lambung sehingga penyerapan zat terhambat. Penyerapan zat besi akan lebih ringan jika mengkonsumsi obat maag yang mengandung kalsium (Kementerian Kesehatan, 2020).

C. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Remaja Putri Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

Beberapa faktor yang mempengaruhi remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu:

1. Tingkat pengetahuan remaja dapat mempengaruhi kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah, remaja akan tahu bagaimana

mengonsumsi, manfaat, dan dampak yang mungkin timbul jika tidak konsumsi tablet tambah darah.

2. Motivasi merupakan kondisi internal manusia seperti keinginan dan harapan yang mendorong individu untuk berperilaku agar mencapai tujuan yang dikehendakinya.
3. Dukungan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang berasal dari luar individu berupa stimulus yang membantu dalam mengubah sikap.
4. Efek samping dari tablet tambah darah yaitu mual, konstipasi dan perubahan warna tinja menjadi hitam (Hamranan *et al.*, 2020).

D. Media Edukasi

Media edukasi sangat penting untuk menyampaikan pesan kesehatan. Pemilihan media promosi kesehatan hendaknya didasarkan pada selera khalayak, mempunyai dampak yang luas dan disebarluaskan secara menarik. Jenis media promosi kesehatan yang digunakan harus dipilih dengan mempertimbangkan *access, cost, technology, interactivity, organization dan novelty*. Keahlian pendidik kesehatan dalam penyebaran informasi dan desain media juga penting dalam mempengaruhi pendidikan masyarakat (Tanjaya *et al.*, 2025).

Jenis media pendidikan yang sering dipakai berupa visual *aids* atau alat bantu lihat yang digunakan untuk membantu menstimulasi kesehatan. Visual *aids* dibagi lagi menjadi dua yaitu media yang diproyeksikan misalnya *slide*, aplikasi *mobile* dan alat yang tidak diproyeksikan termasuk alat bantu cetak dan tulis misalnya *leaflet*, poster dan *booklet*.

Dengan adanya media promosi kesehatan dapat menambah minat sasaran, menghindari kejenuhan dan bosan, membantu penyampaian informasi serta memudahkan penerimaan informasi (Rosdiana, 2022).

Penggunaan media digital sebagai media edukasi kesehatan sangat efektif untuk menjangkau audiens yang luas, interaktif dan relevan khususnya bagi remaja. Remaja merupakan generasi native yang akrab dengan berbagai platform digital, sehingga edukasi melalui media digital lebih mudah diterima dan dipahami (Nurcahyanti *et al.*, 2025).

E. Efektivitas Media Digital dalam Edukasi Kesehatan Remaja

Media digital terbukti efektif untuk edukasi kesehatan remaja karena sesuai dengan karakteristik psikososial mereka dan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, hingga praktik kesehatan signifikan (Sholihah *et al.*, 2025).

Remaja saat ini merupakan remaja digital native yang sangat akrab dengan *smartphone*, internet, dan media sosial. Mereka cenderung menyukai tampilan yang visual, konten singkat, dan menarik seperti gambar, media visual, dan video pendek (instagram, tiktok, youtube). Mereka juga menyukai media yang interaktif, misalnya kuis, game edukasi, fitur tanya jawab, komentar, dan *feedback* langsung yang membuat mereka merasa dilibatkan. Selain itu, gaya hidup yang sangat *mobile* membuat aplikasi dan *platform* berbasis gawai (*smartphone*) lebih mudah diakses kapan saja dan dimana saja dibandingkan media cetak atau presentasi tatap muka (Nurcahyanti *et al.*, 2025).

Remaja juga menyukai media yang interaktif, misalnya kuis, *game* edukasi, fitur tanya jawab, komentar, dan *feedback* langsung yang membuat mereka

merasa lebih terlibat dan tidak sekadar menjadi penerima pasif informasi. Gaya hidup yang *mobile*, sering berpindah tempat dan sibuk dengan aktivitas informal maupun sekolah, menjadikan aplikasi dan *platform* berbasis gawai lebih mudah diakses kapan saja dan dimana saja dibandingkan media cetak atau presentasi tatap muka (Wahyuni & Arisani, 2023).

F. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenal dan memahami sesuatu melalui penginderaan terhadap objek tertentu. Proses ini melibatkan pancaindera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba, dengan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Susilawati *et al.*, 2022).

G. Tingkat Pengetahuan

Ada 3 tingkatan pengetahuan menurut (Notoadmojo, 2021) yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkat ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefenisikan, menyatakan definisi pengetahuan, menyebutkan definisi tablet tambah darah.

2. Memahami (*comprehension*)

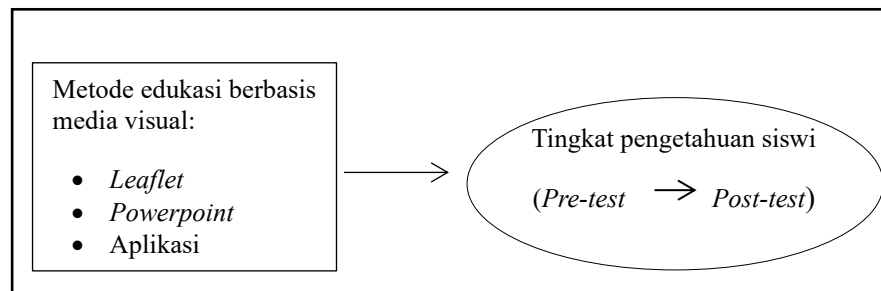
Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah faham tentang pelajaran atau materi yang telah dilakukan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya tersebut. Contoh dapat menyebutkan apa itu tablet tambah darah.

3. Aplikasi (*application*)

Suatu kaidah, prinsip, rumus, teknik dalam konteks yang lain. Kemampuan dalam menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya disebut dengan aplikasi. Misalnya pemantauan penggunaan tablet tambah darah (Santoso, 2023).

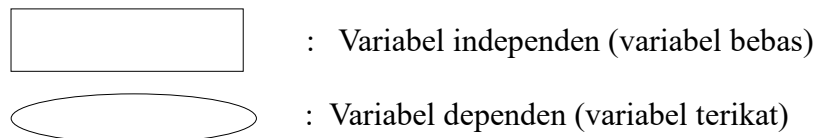
H. Kerangka Konsep

Penelitian ini menggunakan metode edukasi berbasis media digital sebagai variabel independen yang terdiri dari media aplikasi digital, media *powerpoint*, dan media *leaflet*. Edukasi tersebut diberikan kepada siswi SMA Negeri 1 Kupang Timur dengan tujuan meningkatkan tingkat pengetahuan tentang penggunaan tablet tambah darah sebagai variabel dependen. Tingkat pengetahuan diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukasi. Efektivitas masing-masing media ditentukan berdasarkan peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi.



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan:



I. Hipotesis

H₀: Tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tablet tambah darah sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media digital (aplikasi, *powerpoint*, *leaflet*).

H₁: Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tablet tambah darah sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media aplikasi digital, *powerpoint*, dan *leaflet*.