#### **BAB II**

#### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Komitmen

# 1. Pengertian Komitmen

Komitmen merupakan suatu sikap atau keyakinan yang mencerminkan kekuatan relatif, keberpihakan dan keterlibatan individu (Lubis dan Jaya, 2019). Komitmen adalah kemampuan dan kemauan untuk menyelaraskan perilaku pribadi dengan kebutuhan, prioritas dan tujuan. Remaja yang memiliki komitmen adalah remaja yang mempunyai keinginan kuat untuk menjadi lebih baik, mempunyai kemampuan kuat untuk berusaha bagi kepentingan bersama, mempunyai kepercayaan dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan ikut berperan aktif dalam membantu perubahan bangsa (Aisyah, 2019).

Menurut Glickman (2007) komitmen adalah suatu sikap yang mencerminkan seseorang mau berbuat dalam upaya tercapainya tujuan yang diharapkan secara efektif dan efisien. Seseorang dianggap berkomitmen apabila individu tersebut bersedia mengobarkan waktu dan tenaga untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komitmen merupakan keadaan dimana seseorang memihak atau bersedia konsisten dengan pilihannya.

#### 2. Ciri – Ciri Komitmen

Menurut Odiorme, (1990) mengemukakan atau menyatakan beberapa ciriciri dari komitmen, yaitu :

- a. Memiliki tingkat penerimaan yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain tahu diri, terbuka, toleran, dan bersikap objektif.
- Bersikap spontanitas, menerima sesuatu yang baru dan perubahan tanpa merasa panik dan menutup diri.
- c. Cenderung mengutamakan kebersamaan.
- d. Melihat masalah sebagai penyimpangan dari yang seharusnya, dan menerima perubahan untuk memperbaiki sesuatu.
- e. Membangun sendiri pemikirannya, tidak mudah terpengaruh oleh berbagai propaganda. Memiliki motivasi untuk sedapat mungkin agar menjadi yang terbaik.

## 3. Faktor yang Mempengaruhi Komitmen

Menurut Biner dan Ambarita (2013) terdapat faktor yang turut memberikan pengaruh terhadap komitmen yaitu :

- a. Suatu keyakinan yang kuat dalam menerima tujuan-tujuan.
- b. Kemauan untuk melaksanakan, tanpa ada suatu komitmen maka tugas atau tanggung jawab yang diberikan akan sukar untuk terlaksana dengan baik. Komitmen yang tinggi terhadap tugas dapat menghasilkan kualitas yang semakin baik, karena seseorang yang berkomitmen dalam tugasnya merupakan kecenderungan dalam diri seseorang untuk merasa terlibat aktif dengan penuh tanggung jawab.

Selain itu pengetahuan dapat mempengruhi seseorang dalam melakukan suatu sikap dan tindakan. Pengetahuan merupakan suatu faktor yang membentuk sikap dan tindakan individu tersebut. Pengetahuan yang diperoleh subjek selanjutnya akan menimbulkan respon batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang dipahami tersebut (Notoadmojo, 2007).

# B. Pengetahuan

# 1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, merupakan domain yang penting dalam membentuk tindakan seseorang (over behaviour). Proses kognitif meliputi ingatan, pikiran, persepsi, simbol-simbol penalaran dan pemecahan persoalan. Dalam kamus umum bahasa Indonesia, pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui yang berkenaan dengan suatu hal (Soekanto, 2002 dalam Lestari 2015).

Pengetahuan merupakan hasil, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap obyek tertentu. Pengindraan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Selain itu proses pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun informal (Notoatmodjo, 2003 dalam Lestari 2015).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagiannya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intesitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar

pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan (Lestari, 2015).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil yang dilakukan setelah melakukan penglihatan dengan pengindraan dan membentuk tindakan seseorang.

#### 2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang tercangkup dalam domain kognitif:

# a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat 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. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menfuraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagianya.

## b. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagianya terhadap objek yang dipelajari.

# c. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengetahuan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagiannya dalam konteks atau situasi yang lain.

## d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih berkaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokan, dan sebagianya.

## e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruahn yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

## f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan *justifikasi* atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

## 3. Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain :

#### a. Faktor Pendidikan.

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan 11 dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri.

## b. Faktor Pengalaman.

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

## c. Keyakinan.

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakin negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

## 4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes/kuesioner tentang obyek pengetahuan yang mau diukur. Selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban yang benar dari masing-masing

pertanyaan diberi nilai 1 jika dan jika jawaban salah maka diberi nilai 0 (Notoatmodjo, 2007).

Selanjutnya menurut Arikunto (2010) pengukuran tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu :

- a. Pengetahuan baik bila responden dapat menjawab 76 100% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- b. Pengetahuan cukup bila responden dapat menjawab 56–75% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.
- Pengetahuan kurang bila responden dapat menjawab <55% dengan benar dari total jawaban pertanyaan.

# 5. Cara memperoleh pengetahuan

Berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh manusia untuk memperoleh pengetahuan. Dalam Lestari (2015) upaya - upaya serta cara tersebut dipergunakan dalam memperoleh pengetahuan yaitu :

a. Orang yang memiliki otoritas.

Salah satu upaya seseorang mendapatkan pengetahuan yaitu dengan bertanya pada orang yang memiliki otoritas atau yang dianggapnya lebih tahu.

#### b. Indra.

Indra adalah peralatan pada diri manusia sebagai salah satu sumber internal pengetahuan. Dalam filsafat *science modern* menyatakan bahwa pengetahuan pada dasarnya adalah dan hanyalah pengalaman-pengalaman konkrit yang terbentuk karena persepsi indra, seperti persepsi penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap pada lidah.

#### c. Akal

Dalam kenyataannya, ada pengetahuan tertentu yang bisa dibangun oleh manusia tanpa harus atau tidak bisa mempresipsinya dengan indra terlebih dahulu. Pengetahuan dapat diketahui dengan pasti dan dengan sendirinya karena potensi akal.

#### d. Intuisi

Salah satu sumber pengetahuan yang mungkin adalah intuisi atau pemahaman yang langsung tentang pengetahuan yang tidak merupakan hasil pemikiran yang sadar atau persepsi rasa yang langsung. Intuisi dapat berarti kesadaran tentang data-data yang langsung dirasakan.

# C. Remaja Putri

## 1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Menurut pandangan ahli gizi, masa remaja adalah masa pertumbuhan penting dan tercepat kedua setelah masa bayi. Perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan zat gizi serta makanan remaja (Fikawati, Syafiq dan Veratamala, 2017).

Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, pertambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat

menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada masa ini terjadi proses kehidupan kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak menuju masa sebelum dewasa.

# 2. Karakteristik Remaja

Berikut merupakan karakteristik dari remaja putri, yaitu :

- a. Fisik merupakan laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- b. Psikomotor atau gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- c. Berkembangnya penggunaan bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
- d. Keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- e. Pertama sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya. Kedua, adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.

- Ketiga, mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.
- f. Perilaku keagamaan yang dimulai mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis. Kedua, masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup. Ketiga, penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.
- g. Kepribadian dalam hal ini terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu;
- Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.
- Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubahubah dan silih berganti.
- 3) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannnya.
- 4) Kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba. Karakter dan perilaku yang dilakukan remaja tidak terlepas dari peran pengetahuan yang akan membentuk sifat perilaku tersebut.
- h. Pada perilaku kognitif ini terjadi beberapa perubahan yaitu;
- Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.

- 2) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
- Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menujukkan kecenderungankecenderungan yang lebih jelas.

## 3. Klasifikasi Remaja

Menurut (WHO, 2011) yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Tetapi berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas:

- a. Masa remaja awal (10-13 tahun).
- b. Masa remaja tengah (14-16 tahun).
- c. Masa remaja akhir (17-19 tahun).

## 4. Perkembangan Pada Masa Remaja

Menurut Widyastuti, Anita dan Purnamaningrum, (2009) bahwa perkembangan masa (rentang waktu) pada remaja berdasarkan sifat atau ciri-cirinya dibagi menjadi tiga, yaitu :

- a. Masa remaja awal tampak lebih dekat dengan teman sebaya, tampak dan merasa ingin bebas, tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir imajinasi (abstrak).
- b. Masa remaja tengah tampak ingin mencari jati diri, mulai ada ketertarikan terhadap lawan jenis dan timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir imajinasi mulai berkembang dan berkhayal mengenai hal yang berkaitan dengan seks.
- teman sebaya lebih selektif, memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap tubuh dan dirinya, mewujudkan perasaan cinta dan memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.

## D. Anemia

# 1. Pengertian Anemia

National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati dkk., 2017). Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin, eritrosit, dan hematokrit sehingga jumlah eritrosit dan/atau kadar hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Biasanya anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL pada wanita dewasa. (Lestari dkk., 2018)

#### 2. Kriteria Anemia

Kadar hemoglobin pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, ketinggian daerah tempat tinggal, kebiasaan merokok, kehamilan, serta penyakit yang mempengaruhi sintesis dari hemoglobin, produksi sel darah merah, atau ketahanan sel darah merah seperti pada infeksi parasit, inflamasi akut dan kronik.

Tabel 1 Kriteria anemia menurut WHO

Kelompok	Kriteria Anemia	
12-59 bulan	< 11 g/dl	
6-12 tahun	< 12 g/dl	
Perempuan tidak hamil (>15 tahun)	< 12 g/dl	
Laki-laki dewasa	< 13 g/dl	
Wanita dewasa tidak hamil	< 12 g/dl	
Wanita dewasa hamil	< 11 g/dlb	

Sumber: Kemenkes RI, 2013

# 3. Gejala Anemia

Gejala utama adalah fatigue, nadi terasa cepat, gejala dan tanda keadaann hiperdinamik (denyut nadi kuat dan jantung berdebar). Pada anemia yang lebih berat, dapat timbul letargi, konfusi dan komplikasi yang mengancam jiwa (gagal jantung, angina, aritmia dan/atau infark miokard). (Amalia dan Tjiptaningrum, 2016). Gejala khas dari anemia defisiensi besi adalah:

a. Koilonychias / spoon nail / kuku sendok yaitu bentuk kuku berubah menjadi rapuh dan bergaris-garis vertical dan menjadi cekung sehingga mirip dengan sendok.

- b. Akan terjadi atropi lidah yang menyebabkan permukaan lidah tampak licin dan mengkilap yang disebabkan oleh menghilangnya pupil lidah.
- c. *Angular cheilitis* yaitu adanya peradangan pada sudut mulut sehingga tampak sebagai bercak berwarna pucat keputihan.
- d. Disfagia yang disebabkan oleh kerusakan epitel hipofaring. (Fitriany dan.,
  2018)

# 4. Faktor Penyebab Anemia

Menurut Staf Pengajar Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (2007) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab anemia yaitu:

- a. Asupan zat besi yang kurang sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makananan yang kurang beragam dengan menu makanan yang terdiri dari nasi, kacang-kacangan dan sedikit daging, unggas, ikan yang merupakan sumber zat besi. Gangguan defisiensi besi sering terjadi karena susunan makanan yang salah baik jumlah maupun kualitasnya yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, distribusi makanan yang kurang baik, kebiasaan makan yang salah, kemiskinan dan ketidaktahuan.
- b. Penyerapan zat besi yang tidak optimal merupakan dampak diet yang kaya zat besi tidak menjamin ketersediaan zat besi dalam tubuh karena banyaknya zat besi yang diserap sangat tergantung dari jenis zat besi dan bahan makanan yang dapat menghambat dan meningkatkan penyerapan besi.
- c. Kebutuhan akan zat besi akan meningkat pada masa pertumbuhan seperti pada bayi, anak-anak, remaja, kehamilan dan menyusui. Kebutuhan zat besi juga meningkat pada kasus-kasus pendarahan kronis yang disebabkan oleh parasit.

- d. Kehilangan zat besi melalui saluran pencernaan, kulit dan urin disebut kehilangan zat besi basal. Pada wanita selain kehilangan zat besi basal juga kehilangan zat besi melalui menstruasi. Selain itu kehilangan zat besi disebabkan pendarahan oleh infeksi cacing di dalam usus.
- e. Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah sejak remaja merupakan salah satu penyebab anemia saat masa kehamilan.

# 5. Pencegahan Anemia

Salah satu program pemerintah adalah program suplementasi tablet besi. Hal ini merupakan cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah defisiensi untuk jangka pendek dengan hasil yang cukup bagus. Akan tetapi biaya yang dibutuhkan juga relatif tinggi. Program suplementasi seringkali juga mengalami kegagalan. Penyebab kegagalannya antara lain kurang patuhnya masyarakat meminum suplemen besi, terutama bagi anak-anak yang tidak menyukai sirup ferro besi karena berasa amis dan pola diet yang menjadi kebiasaan sehari-hari. Sebagai contoh misalnya meminum tablet besi dengan teh atau makanan lain yang bersifat anti gizi terhadap zat besi. Padahal penyerapan besi akan maksimal bila di bantu oleh asupan makanan yang mengandung vitamin C (Fidyatun dkk., 2011)

Terdapat empat upaya untuk mencegah anemia yaitu mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan dari bahan nabati (kacang-kacangan, tempe) dan sayuran berwarna hijau tua. Kedua, banyak mengonsumsi makanan sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi yaitu: jambu, jeruk, tomat, dan

nanas. Ketiga, minum satu tablet penambah darah setiap hari, khususnya saat sedang haid. Keempat, bila merasakan tanda dan gejala anemia segera konsultasi ke dokter untuk diberikan pengobatan.

#### E. Tablet Tambah Darah

## 1. Pengertian Tablet Tambah Darah

Menurut Kemenkes RI, (2016) Tablet Tambah Darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg Ferro Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi ada mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin).

## 2. Anjuran Konsumsi Tablet Tambah Darah

Rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia 40%, pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan WUS terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun. Pemberian TTD untuk daerah yang prevalensi anemianya 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, 2016).

Dalam upaya meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya tablet tambah darah dikonsumsi bersama dengan buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain) dan sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging. Hal yang perlu dihindari saat mengonsumsi tablet tambah darah adalah meminum bersamaan dengan teh atau kopi, tablet kalsium (kalk) dosis tinggi

atau obat sakit maag. Apabila ingin mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet tambah darah. (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

# 3. Efek Samping Tablet Tambah Darah

Konsumsi tablet tambah darah kadang menimbulkan efek samping seperti nyeri dan perih di ulu hati, mual dan muntah serta tinja berwarna hitam. Gejala tersebut tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala tersebut sangat dianjurkan minum tablet tambah darah setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur. (Kurniawan, 2018)

## 4. Makanan yang Harus dihidari Saat Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

Beberapa makanan yang harus dihindari saat mengkonsumsi Tablet Tambah Darah yaitu :

- a. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.
- b. 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.
- c. 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.

Apabila ingin mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi TTD. Konsumsi zat besi secara terus menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena tubuh mempunyai sifat autoregulasi zat besi. Bila tubuh keku-

rangan zat besi, maka absorpsi zat besi yang dikonsumsi akan banyak, sebaliknya bila tubuh tidak mengalami kekurangan zat besi maka absorpsi besi hanya sedikit, oleh karena itu tablet tambah darah aman untuk dikonsumsi namun, terkadang konsumsi tablet tambah darah dapat menimbulkan efek samping. Konsumsi tablet tambah darah secara terus menerus perlu mendapat perhatian pada sekelompok populasi yang mempunyai penyakit darah seperti talasemia dan hemosiderosis sehingga, tablet tambah darah tidak diberikan pada remaja putri yang menderita penyakit, seperti talasemia, hemosiderosis, atau atas indikasi dokter lainnya (Kemenkes RI, 2016)

# F. Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Tablet Tambah Darah dengan Komitmen Remaja Putri Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

Pengetahuan merupakan suatu faktor yang penting dalam penentuan suatu sikap individu tersebut. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam kepatuhan. Ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi sesuai anjuran petugas kesehatan merupakan suatu dampak dari ketidaktahuan mereka tentang pentingnya asupan zat besi yang cukup (Erwin, Machmud dan Utama, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh uan dengan konsumsi tablet tambah darah. Faktor yang mempengaruhi peAndani, Esmianti dan Haryani (2020) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan budaya. Pengetahuan tentang konsumsi Tablet Tambah Darah sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Sikap dalam mengkonsumsi merupakan reaksi atau tanggapan remaja putri tentang pentingnya TTD pada remaja putri. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD

akan membawa remaja putri untuk berfikir dan berusaha supaya dapat menghindari terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri (Noviazahra, 2017).

Pengetahuan bukan hanya dipengaruhi baik tidaknya pengetahuan seseorang tentang anemia remaja tetapi juga dipengaruhi oleh banyaknya penginderaan seseorang terhadap anemia remaja. Meskipun responden pernah mendapat informasi terkait materi tersebut, bila intensitas dan persepsi responden rendah maka tingkat pengetahuan tentang anemia remaja juga akan berkurang (Noviazahra, 2017)

Menurut penelitian yang dilakukan Kusumajaya, Widarti dan Ariati (2009) bahwa pengetahuan merupakan dasar dalam membentuk suatu komitmen. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa pentingnya berkomitmen untuk kebaikan bersama. Komitmen dalam hal ini mencangkup suatu keyakinan dan kemampuan dalam melakukan hal tersebut.