

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kepatuhan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah kepatuhan berasal dari akar kata patuh, yang berarti menaati perintah atau mengikuti arahan. Kepatuhan didefinisikan sebagai perilaku yang sesuai dengan aturan dan disiplin. Dalam bidang kesehatan, kepatuhan mengacu pada sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan instruksi tenaga kesehatan (Arifin, 2019). Kepatuhan di pahami sebagai tingkat kesesuaian perilaku dengan anjuran atau aturan yang di berikan oleh tenaga kesehatan secara konsisten.

Kepatuhan dalam konteks suplementasi tablet tambah darah di artikan sebagai kepatuhan remaja putri mengonsumsi TTD sesuai jadwal, dosis, serta tidak menghentikan konsumsi tanpa alasan medis yang jelas. Menurut (Putra dkk, 2020), kepatuhan konsumsi TTD di bagi menjadi tingkat kepatuhan total dan tidak patuh. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen tambah darah, antara lain

1. Pengetahuan remaja putri tentang manfaat dan risiko anemia
2. Dukungan sekolah, petugas kesehatan dan keluarga
3. Persepsi remaja putri terhadap efek samping
4. Ketersediaan suplemen tambah darah
5. Media edukasi yang digunakan

## **B. Remaja Putri**

Menurut World Health Organization (WHO), remaja didefinisikan sebagai kelompok penduduk berusia 10–19 tahun yang berada dalam fase transisi biologis, psikologis, maupun sosial ekonomi. Sementara itu, Rini dkk. (2018) menyatakan bahwa masa remaja merupakan tahapan peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10–24 tahun dengan syarat belum menikah. Fase ini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (10–14 tahun), remaja tengah (15–19 tahun), dan remaja akhir (20–24 tahun). Mengingat secara global kelompok ini mencakup 25% dari total populasi dunia, maka status kesehatan remaja saat ini menjadi indikator krusial dalam menentukan kualitas kesehatan generasi produktif di masa mendatang (Nurjanah dkk,2023).

Remaja putri, sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, adalah perempuan berusia antara 10 dan 19 tahun. Selama periode ini, mereka rentan terhadap anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi, terutama ketika menstruasi menjadi teratur.

## **C. Tablet Tambah Darah**

### **1. Pengertian**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mendefinisikan Tablet Tambah Darah sebagai suplemen zat gizi berbentuk tablet, kaplet, atau kapsul yang berfungsi meningkatkan kadar darah dalam tubuh. Suplemen ini dapat diperoleh melalui program resmi pemerintah yang didistribusikan ke fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah maupun mandiri sesuai dengan resep tenaga kesehatan. Selain itu, masyarakat juga dapat memperoleh TTD secara mandiri melalui apotek, toko obat, fasilitas kesehatan swasta, atau dari pemberian

pihak lain.

Tablet Tambah Darah merupakan suplemen gizi yang diformulasikan khusus untuk pencegahan dan penanggulangan anemia akibat defisiensi zat besi, dengan sasaran utama ibu hamil dan remaja putri. Sebagai bentuk suplementasi, TTD mengandung Fero Sulfat 200 mg atau setara 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat (Nursadiyah dkk, 2025). Secara komposisinya, komponen zat besi dalam suplemen ini bervariasi menjadi tiga jenis yaitu: sulfat ferrous (fero sulfat) dengan kandungan besi sebesar 30%; fero fumarat dengan kandungan zat besi 33% yang memberikan efek samping lebih ringan; serta fero glukonas yang memiliki kandungan zat besi lebih rendah, yakni 11,5%, sehingga meminimalkan risiko efek samping gastrointestinal yang ditimbulkan.

Pemerintah melakukan Program pemberian suplemen zat besi bagi remaja putri merujuk pada Surat Keputusan Bersama 3 Menteri Nomor 03/KB/2022, HK.01.08/MENKES/1325/2022, 835 Tahun 2022 tentang gerakan aksi bergizi. Berdasarkan pedoman resmi penanggulangan anemia, kegiatan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Dosis yang dianjurkan dalam kondisi normal adalah satu tablet seminggu sekali. Namun, selama masa menstruasi, intensitas konsumsi ditingkatkan menjadi satu tablet setiap hari guna menggantikan volume zat besi yang hilang bersama menstruasi.

## **2. Tujuan Pemberian Tablet Tambah Darah**

Pemberian suplementasi zat besi secara teratur dalam periode tertentu dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara efektif, sekaligus mempertahankan dan menambah cadangan zat besi dalam tubuh apabila di lanjutkan sesuai anjuran.

Salah satu strategi nasional yang diterapkan pemerintah Indonesia untuk mengatasi masalah defisiensi zat besi adalah melalui program pemberian Tablet Tambah Darah bagi kelompok berisiko yaitu remaja putri dan perempuan usia subur. Suplementasi Tablet Tambah Darah sesuai dosis dan frekwensi yang tepat terbukti berperan dalam pencegahan anemia serta peningkatan simpanan zat besi tubuh (Kemenkes RI, 2016).

Pemberian Suplemen Zat Besi pada remaja putri memiliki peran strategis karena kelompok ini merupakan calon ibu di masa mendatang yang membutuhkan status gizi optimal sejak usia remaja. Pemenuhan kebutuhan zat besi sejak dini diharapkan dapat menurunkan resiko anemia pada kehamilan, mengurangi kejadian perdarahan saat persalinan, BBLR dan stunting. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri berhubungan signifikan dengan peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan prevalensi anemia (Rusmini, 2019).

### **3. Manfaat Pemberian TTD**

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) memberikan beragam manfaat krusial bagi status gizi dan kesehatan wanita, terutama pada kelompok remaja putri. Fungsi utamanya adalah menggantikan zat besi yang hilang akibat siklus menstruasi bulanan. Di samping itu, pemenuhan asupan zat besi sejak dini merupakan langkah preventif strategis untuk mempersiapkan lonjakan kebutuhan zat besi pada masa kehamilan dan menyusui di masa depan. Intervensi TTD juga berfungsi sebagai modalitas pengobatan anemia, sebuah kondisi yang jika dibiarkan tanpa penanganan dapat menurunkan derajat kesehatan serta produktivitas remaja.

Manfaat lain dari konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin adalah

peningkatan kemampuan belajar dan konsentrasi, peningkatan kapasitas kerja, serta perbaikan kualitas sumber daya manusia sebagai generasi penerus bangsa. Status zat besi yang adekuat berkontribusi terhadap peningkatan status gizi dan kesehatan remaja putri secara keseluruhan sehingga mereka mampu menjalani aktifitas sehari-hari secara optimal, zat besi merupakan mineral esensial yang berperan untuk pembentukan hemoglobin sebagai komponen utama sel darah merah sehingga sangat penting dalam mencegah dan mengatasi anemia yang terjadi pada masa menstruasi, kehamilan, menyusui, masa pertumbuhan, maupun setelah kehilangan darah.

Selain zat besi, asam folat yang terkandung dalam tablet tambah darah berfungsi dalam pembentukan pematangan sel darah merah serta berperan penting dalam mencegah anemia megaloblastik, terutama pada masa pertumbuhan dan kehamilan. Zat besi memiliki fungsi biologis lain, yaitu sebagai komponen pembentuk mioglobin yang berperan dalam transport oksigen ke otot, kolagen yang penting bagi jaringan ikat dan tulang, serta berbagai enzim yang terlibat dalam proses metabolisme tubuh. Dengan demikian, konsumsi tablet tambah darah secara teratur memberikan manfaat menyeluruh tidak hanya dalam pencegahan anemia tetapi juga dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup remaja putri secara jangka panjang (Permatasari dkk, 2018)

#### **4. Efek Samping Mengonsumsi TTD**

Mengonsumsi Suplemen Tambah Darah bagi remaja putri sering kali di hadapkan pada beberapa efek samping ringan yang dapat menjadi hambatan utama dalam perilaku kepatuhan, berupa nyeri pada uluhati, rasa mual hingga muntah, serta perubahan warna tinja menjadi kehitaman. Kondisi ini kerap menimbulkan kekhawatiran sehingga berdampak pada kepatuhan remaja putri

mengonsumsi Tablet Zat Besi secara teratur.

Efek samping gastrointestinal telah disebutkan sebelumnya pada dasarnya tidak bersifat membahayakan. Guna meminimalkan gejala klinis tersebut, remaja putri sangat dianjurkan untuk mengonsumsi TTD setelah makan atau saat malam hari menjelang tidur. Sementara itu, bagi remaja putri yang memiliki riwayat gangguan lambung kronis, sangat disarankan melakukan konsultasi medis dengan dokter terlebih dahulu sebelum memulai suplementasi rutin (Kemenkes RI, 2018).

## **5. Kebutuhanan Zat Besi Bagi Remaja**

Setiap individu secara alami kehilangan zat besi sekitar 0,6 mg yang diekskresi, terutama melalui feses (tinja). Remaja putri mengalami kehilangan zat besi dalam jumlah yang lebih besar, yaitu berkisar  $\pm 1,3$  mg per hari akibat siklus menstruasi. Fenomena biologis ini menyebabkan akumulasi kebutuhan zat besi pada kelompok remaja putri menjadi jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok laki-laki (Chasanah dkk, 2019). Normalnya lama menstruasi berkisar 3-7 hari, bagi remaja putri yang sedang menstruasi volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-60 cc per bulan atau setara 2-5 sendok makan (Ernawati Sinaga, 2017). Bila ditambah dengan kehilangan basal, kehilangan zat besi total remaja putri sekitar 1,25 mg per hari dan jika di hitung sesuai frekuensi distribusi kehilangan darah saat menstruasi dapat diketahui sekitar  $\pm 2,54$  mg perhari saat menstruasi. Remaja putri membutuhkan zat besi sekitar 15-18 mg per hari (Kemenkes RI, 2023). Tablet tambah darah mengandung 200 mg ferrosulfat, setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Tablet Tambah Darah dengan dosis pemberian sehari sebanyak 1 tablet sehingga setiap dosis harian memberikan 60 mg zat besi dan 0,25 mg

asam folat (Sulistiyawati dan Nurjanah, 2019).

## **6. Dampak Kekurangan Zat Besi**

Kekurangan zat besi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia defisiensi zat besi atau penyakit kurang darah. Yang ditandai dengan gejala antara lain lemah, letih, lesu, lelah, lunglai, pucat, pusing dan penglihatan sering berkunang-kunang. Gejala ini diakibatkan oleh menurunnya kadar Hb dalam darah sehingga suplai oksigen ke jaringan tubuh tidak optimal. Hal ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar serta aktivitas sehari-hari. Anemia defisiensi zat besi secara epidemiologi mendominasi kelompok remaja putri, ibu hamil, ibu menyusui, serta wanita usia subur (WUS). Kerentanan ini pada umumnya dipicu oleh fungsi kodrati dan peristiwa fisiologis alami wanita—seperti menstruasi, kehamilan, persalinan, dan menyusui—yang secara signifikan meningkatkan kebutuhan zat besi harian dibandingkan kelompok populasi lainnya (Djaeni, 2019).

Pada remaja putri, anemia defisiensi zat besi tidak saja disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi dalam proses tumbuh kembang, melainkan dapat disebabkan juga oleh rendahnya perilaku kepatuhan mengonsumsi TTD.

## **D. Media Edukasi Dalam Kesehatan**

Kata media berasal dari kata Latin *medius*, yang berarti mediator atau perantara. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) media adalah alat komunikasi yaitu alat, sarana, atau perantara yang digunakan untuk menyampaikan pesan, informasi, gagasan atau hiburan dari sumber informasi kepada khalayak ramai. Dalam pelaksanaan edukasi tersebut, diperlukan instrumen pendukung berupa media pembelajaran. Media pembelajaran didefinisikan sebagai sesuatu

yang digunakan sebagai penghubung informasi dari komunikator kepada komunikan, yang bersifat stimulus untuk menumbuhkan motivasi serta memastikan proses pembelajaran berlangsung secara utuh dan bermakna (Hasan dkk., 2021). Fleksibilitas media pembelajaran ini membuatnya efektif untuk diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk dalam bidang promosi kesehatan masyarakat.

Berdasarkan (Elsa Kaniawati, 2023), media edukasi atau pembelajaran berfungsi untuk:

1. Sebagai media komunikasi, untuk memudahkan penyampaian informasi, pembelajaran dan edukasi
2. Sebagai media motivasi , yaitu sarana untuk meningkatkan semangat belajar karena informasi yang di sampaikan jelas, meningkatkan ide dan kreativitas
3. Sebagai media penyamaan informasi, informasi yang di sampaikan secara bersamaan sehingga dapat meminimalisirkan bias informasi serta sarana menyebarkan informasi secara luas

Pemilihan media pembelajaran atau media edukasi yang tepat dapat meningkatkan penerimaan informasi yang optimal. Menurut (Hasan dkk, 2021), faktor faktor yang menjadi pertimbangan dalam memilih media edukasi adalah:

1. Tujuan pembelajaran yaitu adanya kesesuaian antara tujuan yang ingin di capai dengan media yang akan di gunakan
2. Jenis media edukasi yang paling efektif digunakan guna mencapai tujuan pembelajaran dan target intervensi yang telah ditetapkan
3. Karakteristik peserta, jenis media yang di pilih harus sesuai dengan audiens agar memudahkan dalam proses penyampaian informasi
4. Ketersedian media yang akan di gunakan. Apakah dari sumber resmi atau di

buat sendiri dengan melibatkan pihak ahli dan sector terkait

5. Kualitas media harus memenuhi syarat sebagai media edukasi, sudah melalui uji kelayakan dan berdaya tahan baik
6. Biaya pengadaan, jika memerlukan biaya pengadaan maka harus di sesuaikan dengan manfaat dan hasil penggunaannya
7. Fleksibel dapat di gunakan dalam berbagai situasi
8. Kemampuan orang yang menggunakannya, sebaik apapun media yang di pilih tidak akan memberi manfaat bagi orang yang tidak dapat menggunakannya
9. Alokasi waktu penggunaan media mencakup durasi media yang di gunakan dan lamanya waktu yang tersedia dalam proses pembelajaran

Berdasarkan bentuknya, media dibagi menjadi:

1. Media visual/ pandang (poster, leaflet, foto, booklet, buku, majalah, infografis)
2. Media audio/ dengar (podcast, radio, rekaman suara)
3. Media audio-visual/ video/ pandang dengar (televise, video animasi, dokumenter, edukasi digital)

Menurut (Mustar dkk, 2021) media edukasi yang sering di gunakan dalam menyampaikan informasi tentang pendidikan kesehatan oleh tenaga kesehatan adalah :

1. Media cetak seperti: booklet, flyer, flipchart, poster, leaflet
2. Media elektronik seperti: televisi, radio, video.

Media dalam konteks ini sebagai media edukasi merupakan alat bantu penyampaian pesan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku. Media edukasi memiliki fungsi memperjelas informasi, memperkuat pemahaman, dan meningkatkan minat peserta

## **E. Video**

Video berasal dari kata vi dan deo. Secara teknis istilah tersebut menjelaskan komponen visual yang merepresentasikan gambar dan audio yang merepresentasikan suara. Dengan demikian, video dapat didefinisikan sebagai sebuah media terintegrasi yang mampu menampilkan unsur gambar bergerak dan suara secara bersamaan (Asmoro, S.W., 2019).

Pengetahuan yang dimiliki seseorang diterima melalui panca indra. Pemberian edukasi dengan video akan mengaktifkan lebih banyak indra sehingga memudahkan informasi yang di sampaikan (Romadhona, 2025). Berdasarkan penelitian para ahli, hal yang esensial untuk mentransmisikan pemahaman ke dalam otak adalah indera penglihatan sekitar 75% - 87%, 13% melalui indra pendengaran, dan 12% melalui indra lainnya

Video sebagai media audio-visual merupakan instrumen edukasi yang kini banyak dikembangkan dalam dunia pendidikan karena terbukti mampu meningkatkan pemahaman, hasil belajar, serta retensi memori audiens. Dalam konteks pemanfaatannya sebagai sarana edukasi kesehatan, video berfungsi untuk menyajikan informasi secara dinamis, sehingga pesan yang kompleks dapat disederhanakan dan lebih mudah diinternalisasi oleh remaja, dimana Informasi ini dapat mendorong seseorang untuk mendengarkan lebih saksama. Jika dirancang dengan baik, video dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada audiens atau kelompok sasaran (Asmoro, S.W., 2019).

Video edukasi adalah salah satu bentuk media audio-visual yang

menyampaikan pesan kesehatan melalui integrasi gambar, suara, teks, dan narasi secara terpadu. Sebagai salah satu media edukasi yang di gunakan dalam pendidikan kesehatan, video mengalami perkembangan sejalan dengan kemajuan teknologi digital. Keunggulan video adalah:

1. Lebih menarik dan interaktif dibanding ceramah
2. Memudahkan remaja memahami konsep yang sulit
3. Mampu meningkatkan retensi informasi
4. Sesuai dengan gaya belajar generasi digital
5. Dapat diakses berulang sesuai kebutuhan
6. Meminimalisir pembiasan informasi

Hal ini ditunjukkan dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Sitasari dan Febritasanti, 2019) pada dua kelompok sampel. Dalam penelitian tersebut, kelompok intervensi menggunakan media video, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan edukasi media visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang terpapar media visual memiliki pengetahuan dan sikap yang jauh lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media audiovisual yang digunakan berupa video memiliki efektivitas dan keunggulan yang lebih tinggi dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada responden.

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan, tetapi kajian mengenai pengaruhnya terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah masih terbatas sehingga menjadi dasar perlunya penelitian ini

Dalam perkembangan teknologi informasi, video sebagai media

Pembelajaran yang menarik karena memadukan unsur visual dan audio secara simultan. Pesan yang ingin disampaikan menjadi lebih hidup, mudah dipahami, dan berkesan bagi penonton.

Kelebihan dan Kekurangan Media Video menurut (Putri dkk., 2025)

1. Kelebihan media video

- a. Merangsang partisipasi aktif para audiens
- b. Meningkatkan pengetahuan dan sikap audiens
- c. Menyajikan pesan dan informasi secara menarik dan interaktif
- d. Fleksibel, menghemat ruang dan waktu karena penyampaian informasi secara serempak.

2. Kelemahan media video

- a. Monoton bila tidak dimodifikasi
- b. Bergantung pada fasilitas teknologi seperti *computer*, laptop, proyektor dan *handphone*
- c. Kurang efektif bila tidak disesuaikan dengan audiens
- d. Membutuhkan waktu dan biaya.

3. Unsur Video

Menurut (Arif Yudianto, 2017) Video memiliki beberapa unsur antara lain

a. Teks

Yaitu unit-unit bahasa yang merupakan unit gramatikal seperti klausa atau namun tidak didefinisikan sesuai panjang kalimatnya. Teks sebagai unit bahasa yang memiliki makna sesuai konten.

b. Gambar

Yaitu meringkas dan menampilkan data secara kompleks, dalam gambar terkandung begitu banyak makna.

c. Suara

Penggunaan suara latar dapat membuat konten video lebih menarik

d. Animasi

Sebagai ilustrasi, yang mengabungkan perubahan gambar menjadi satu kesatuan serta memiliki makna yang memudahkan pemahaman konteks konten video

## **F. Hubungan Video Edukasi Dengan Kepatuhan Remaja Putri**

Video edukasi memungkinkan remaja putri memahami berbagai informasi kesehatan misalkan manfaat tablet tambah darah. Proses terjadinya anemia, dan dampak jangka panjang apabila tidak dikonsumsi rutin. Menurut (Prabandari, 2018) penyampain informasi yang konsisten, jelas dan akurat, menambah pengetahuan dan pemahaman remaja. Pemahaman ini diharapkan meningkatkan motivasi internal, sehingga mempengaruhi perilaku kepatuhan.

Hal ini sesuai dengan (Amperatmoko dkk., 2022) yang mengatakan Edukasi yang di berikan dengan memanfaatkan media audio visual berupa video lebih efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan akan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku.

Media video di yakini dapat lebih mudah di pahami karena di terima oleh beberapa sistim panca indera sehingga otak lebih cepat menerima informasi yang di sampaikan. Pemberian edukasi kepada remaja haruslah menarik agar terdapat perubahan yang bermakna pada perilakunya (Azzahra, 2022)

Secara teori, pengaruh video terhadap perubahan perilaku dapat dipahami menggunakan Model Perubahan Perilaku Kesehatan seperti:

1. *Health Belief Model* (HBM) perubahan terjadi jika remaja merasa berisiko

(perceived susceptibility), mengetahui manfaat konsumsi tablet tambah darah, dan percaya edukasi yang diberikan.

2. *Theory of Planned Behavior* (TPB) niat konsumsi dipengaruhi sikap, norma, subjektif, dan persepsi kontrol diri. Oleh karena itu, video edukasi diharapkan memberi kontribusi langsung terhadap peningkatan perilaku
3. *Theory Self Care* oleh Oren remaja putri perlu memiliki kemampuan untuk merawat diri sendiri, apabila belum mampu maka di perlukan upaya bantuan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kemampuan perlindungan dirinya melalui system dukungan yaitu salah satunya video edukasi.