

Deskripsi Pengetahuan Siswi Kelas X tentang Pentingnya Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur

Erniawati Pujiningsih^{1*} dan Kurniatun¹

¹Jurusan Ilmu Keperawatan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

*email: ernia.fikunwmataram@gmail.com

Abstrak: Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah usia 10-19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Remaja putri memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dikarenakan kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat karena pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga sangat rentan sekali terjadi anemia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur.

Penelitian ini menggunakan studi deskriptif hanya mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Jumlah sampel adalah 30 orang yang dipilih dengan *Total Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yaitu 17 responden berada dalam kategori baik, dan 13 responden berada dalam kategori cukup. Diharapkan siswi kelas X mampu mempertahankan pengetahuannya mengenai pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Kata kunci: Pengetahuan, Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah usia 10–19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Remaja putri memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dikarenakan kebutuhan zat besi pada remaja putri meningkat karena pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi anemia (Sediaoetama, 2015).

Anemia akibat kekurangan zat gizi besi (Fe) merupakan salah satu masalah gizi utama di Asia termasuk di Indonesia. Anemia defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia. Prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51%. Prevalensi untuk balita sekitar 43%, remaja sekitar 37%, pria dewasa hanya 18%, dan wanita tidak hamil 35% (Arisman, 2014). Pada anak usia sekolah, kejadian anemia tertinggi ditemukan di Asia Tenggara dengan perkiraan sekitar 60%.

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan masih banyaknya remaja putri yang tidak terbiasa mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi masih rendah (Gibney, 2014). Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi tablet Fe saat menstruasi (Suharto, 2015).

Anemia kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar.

Remaja putri yang menderita anemia kebugarannya juga akan menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan mengakibatkan tidak tercapainya tinggi badan optimal (Arisman, 2014).

Berdasarkan data yang di rilis pada tahun 2018 persentase yang mengalami anemia meningkat dibandingkan di bandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar 37, 1 persen (Riskesdas, 2018)

Pada puskesmas pringgasela jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 16 orang remaja putri (Puskesmas Pringgasela, 2019)

Pada remaja putri anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat besi melalui makanan, kehilangan zat besi basal, banyaknya zat besi yang hilang pada saat menstruasi, penyakit malaria, dan infeksi-infeksi lain serta pengetahuan yang kurang tentang anemia gizi besi. Rata-rata darah yang keluar saat menstruasi 16-33,2 cc. Pada wanita yang lebih tua maupun wanita dengan anemia defisiensi zat besi jumlah darah haid yang dikeluarkan lebih banyak (Saifuddin, 2012). Beberapa faktor lain penyebab anemia di kalangan remaja adalah konsumsi gizi yang tidak memadai dan peningkatan kebutuhan akan zat besi serta kehilangan darah secara kronis saat menstruasi. Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Pada remaja putri yang sedang menstruasi, volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-30 cc per bulan (Aryandhito, 2015).

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan masih banyaknya remaja putri yang tidak terbiasa mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi masih rendah

(Gibney, 2014). Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi tablet Fe saat menstruasi (Suharto, 2015).

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan faktor eksternal salah satunya adalah kesadaran. Kurangnya kesadaran dapat mempengaruhi pengetahuan dimana kesadaran sangat penting mengingat seseorang bila tidak menyadari untuk memiliki keinginan tumbuh dan maju orang tersebut akan mengalami keterlambatan dalam hal pengetahuan baik secara wawasan, pemikiran dan kemajuan dalam bidang lainnya.

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian gambaran pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur tahun 2020.

2. Metode Penelitian

Definisi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual dari pada penyimpulan. Fenomena dilakukan dengan apa adanya tanpa manipulasi dan penelitian tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena tersebut bisa terjadi (Nursalam, 2013). Penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana gambaran pengetahuan kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur tahun 2020.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang diteliti (Notoatmodjo, 2011). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang siswi kelas X di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang akan dilakukan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dengan kata lain, sampel adalah elemen-elemen populasi sample yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas X di SMAN 1 Pringgasela yang dipilih berdasarkan kemampuan mewakilinya (Setiadi, 2013).

Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dalam hal ini siswi kelas X di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur Tahun 2020.

3. Hasil dan Pembahasan

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (umur)

Tabel Distribusi responden berdasarkan karakteristik

No.	Umur	Frekuensi	Persentase
1	<18	15	44 %
2	>18	15	56 %
Total		30	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden (umur) berada pada kategori <18 yaitu sebesar 50 %, sedangkan pada umur >18 sebesar 50 %.

Hasil

Penelitian menyajikan gambaran pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Gambaran Pengetahuan Siswi Kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur Tahun 2020

Pengetahuan responden yang terdiri dari siswi tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela sangat bervariasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Gambaran pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur 2020.

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	17	61 %
2	Cukup	13	39 %
3	Kurang	-	-
Total		30	100 %

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu 16 responden (76 %) memiliki pengetahuan yang baik dan sebagian responden yaitu 14 responden (24 %) memiliki pengetahuan yang cukup .

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran pengetahuan siswi kelas X tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang telah dilakukan pada tanggal 21 dan 22 september 2020 di SMAN 1 Pringgasela Lombok Timur dengan jumlah responden sebanyak 30 responden. Responden umur <18 (44 %) dan responden umur >18 (56 %). Hal ini dikarenakan dari seluruh responden yang bersedia menjadi responden adalah umur <18 dan umur >18.

Berdasarkan hasil penelitian ini dilakukan dapat diketahui bahwa responden tertinggi dengan pengetahuan yang baik sebanyak 17 responden (61%), dan pengetahuan yang cukup sebanyak 13 responden

(39%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ningsih, dkk (2016), mengatakan bahwa siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dari 109 responden sebanyak 75 responden (69%).

Dari hasil penelitian sebagian besar responden sudah paham mengenai pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) karena sebelumnya siswi kelas X SMAN 1 Pringgasela sudah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah oleh Puskesmas Pringgasela pada Tanggal 21 agustus 2020.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan prayitno (2013), mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan siswi sebagian besar memiliki pengetahuan baik.

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan masih banyaknya remaja putri yang tidak terbiasa mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dalam mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi masih rendah (Gibney, 2014). Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi tablet Fe saat menstruasi (Suharto, 2015).

Pada remaja putri anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat besi melalui makanan, kehilangan zat besi basal, banyaknya zat besi yang hilang pada saat menstruasi, penyakit malaria, dan infeksi-infeksi lain serta pengetahuan yang kurang tentang anemia gizi besi. Rata-rata darah yang keluar saat menstruasi 16-33,2 cc. Pada wanita yang lebih tua maupun wanita dengan anemia defisiensi zat besi jumlah darah haid yang dikeluarkan lebih banyak (Saifuddin, 2012). Beberapa faktor lain penyebab anemia di kalangan remaja adalah konsumsi gizi yang tidak memadai dan peningkatan kebutuhan akan zat besi serta kehilangan darah secara kronis saat menstruasi. Kehilangan darah saat menstruasi berarti mengeluarkan zat besi yang ada dalam darah dan dapat menyebabkan terjadinya anemia. Pada remaja putri yang sedang menstruasi, volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-30 cc per bulan (Aryandhito, 2015).

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera pengetahuan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan faktor eksternal salah satunya adalah kesadaran. Kurangnya kesadaran dapat mempengaruhi pengetahuan dimana kesadaran sangat penting mengingat seseorang bila tidak menyadari untuk memiliki keinginan tumbuh dan maju orang tersebut akan mengalami keterlambatan dalam hal pengetahuan baik secara wawasan, pemikiran dan kemajuan dalam bidang lainnya.

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

(TTD). Hal ini disebabkan karena sebelumnya pernah ada penyuluhan dari tim Puskesmas yaitu pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Aspek pengetahuan baik para responden didapat dari adanya penyuluhan yang dilakukan, yang memberikan pengetahuan yang lebih kepada responden.

4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik yaitu 17 responden (61%) dan sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 13 responden (39%).

Diharapkan siswi perlu membiasakan diri untuk mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) agar terhindar dari penyakit, salah satunya Anemia. Diharapkan dapat dijadikan oleh guru untuk mengadakan kerja sama dengan petugas kesehatan mengenai pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai bahan pengembangan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat guna meningkatkan mutu dan mengadakan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Penelitian tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) berguna untuk menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan remaja putri harus mengetahui tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah agar terhindar dari penyakit anemia.

Daftar Pustaka

- Achadi, 2013. Problem dan Mengatasi Anemia Pada Ibu hamil. Trans Info Media. ANDI OFFSET : Yogyakarta Arisman, 2010. Asuhan Kebidanan Patologi. Trans Info Media : Jakarta
- Budiarti, 2012. Efektivitas Pemberian Tablet Tambah Darah (Tablet Fe) Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Kemayoran Kabupaten Bangkalan. Jurnal Skripsi.
- Cunningham dkk, 2005. Obstetri Williams. EGC : Jakarta Istiarti, 2000. Ilmu Kebidanan, Penanganan dan Pencegahan Pada Ibu Hamil. Trans Info Media : Jakarta
- Ikhsan Soebroto, 2009. Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia. Bangkit : Yogyakarta
- Kemenkes, 2010. Situasi dan Analisis Gizi. Jakarta Manuaba. 2007. Pengantar Kuliah Obstetri. EGC : Jakarta Megasari, 2012. Anemia dan Anemia Kehamilan. Nuha Medika : Yogyakarta
- Kotwal, Atul. 2016. Iron Deficiency Anemia Among Children In South East Asia: Determinants, Importance, Prevention And Control Strategies. Diakses tanggal 13 Januari 2017 dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.cmp.2016.05.009>
- Mochtadi, 2009. Anemia dan Anemia Kehamilan. Nuha Medika : Yogyakarta Nugraheny, 2010. Asuhan Kebidanan Patologi. Pustaka Rihama : Yogyakarta Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

- Pratiwi, Eka. 2015. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Siswi MTs Ciwadan Cilegon-Bantun Tahun 2015. Diakses tanggal 7 Februari 2017 dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/29680/1/E>
- Sitohang, Devita Sophie. 2015. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA N 15 Medan. Diakses tanggal 20 Februari 2017 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=59062&val=4132>.
- Soetjningsih, 2010. Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta: CV. Sagung Seto