

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pengetahuan Umum Tentang TTD**

Dari hasil wawancara mengenai definisi tablet tambah darah, dapat disimpulkan bahwa tablet tambah darah adalah tablet yang berfungsi untuk menambah darah dan mencegah kekurangan sel darah merah. Informan menyatakan bahwa manfaat TTD adalah untuk menambah darah dan mencegah anemia dan kekurangan zat besi. Informan menyatakan bahwa efek yang ditimbulkan jika tidak minum TTD adalah anemia terutama saat persalinan, mudah lelah dan kurang darah saat menstruasi.

Dari uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan remaja perempuan tentang TTD cukup tinggi. Hal ini terlihat dari remaja putri yang sudah dapat berbicara mengenai manfaat dan akibat dari tidak melakukan TTD, terutama anemia, karena menurut Noviazahra (2017), pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh apakah mereka memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, tetapi juga dipengaruhi oleh sejauh mana mereka merasa anemia. Tingginya jumlah responden yang tidak mengonsumsi TTD karena pengetahuan yang kurang mungkin disebabkan oleh rendahnya intensitas dan kesadaran di kalangan siswi, yang mempengaruhi perilaku minum TTD, dan memiliki pengetahuan yang baik diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD untuk mencegah anemia, dan memiliki pengetahuan yang baik tentang TTD diharapkan dapat meningkatkan konsumsi TTD pada usia dini.

Pengaruh penting terhadap sikap dalam mengonsumsi TTD adalah respon atau reaksi terhadap pentingnya TTD pada remaja putri, pengetahuan akan pentingnya asupan TTD akan menimbulkan pemikiran dan upaya untuk menghindari anemia gizi besi pada remaja putri, pengetahuan akan pentingnya asupan TTD akan menimbulkan keyakinan akan pentingnya TTD pada remaja putri, dan pengetahuan akan pentingnya TTD pada remaja putri akan menimbulkan keyakinan akan pentingnya TTD pada remaja putri. Unsur keyakinan yang mendasari pola pikir remaja putri akan mendorong mereka untuk meminum satu tablet TTD seminggu sekali dan satu tablet setiap hari saat menstruasi, sehingga remaja putri memiliki sikap positif untuk mengatasi anemia gizi besi (Notoatmodjo, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Quraini (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sikap remaja putri dengan kemauan mereka untuk mematuhi asupan TTD secara teratur. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan harus peduli dengan kesehatan fisik mereka, terutama anemia. Rencana yang baik untuk pemberian tablet tambah darah sangat bergantung pada reaksi remaja, yang dipengaruhi oleh keyakinan, kehidupan emosional atau penilaian emosional terhadap masalah tersebut, dan kecenderungan perilaku.

Hasil penelitian Andani et al., (2020) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap terhadap konsumsi tablet tambah darah (TTD) di SMP Negeri 1 Kepahiang tahun 2020 pengetahuan konsumsi TTD memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap dalam mengonsumsi TTD pada usia dini. Sikap terhadap konsumsi TTD merupakan reaksi dan

respon terhadap pentingnya TTD pada remaja putri. Pengetahuan tentang pentingnya konsumsi TTD membuat remaja putri berfikir untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi.

## **5.2 Cara Kerja TTD dalam Tubuh**

Berdasarkan hasil wawancara, dua partisipan melaporkan adanya efek samping setelah konsumsi TTD. Menurut temuan Masfufah et al., (2022), efek samping TTD adalah efek samping yang dirasakan partisipan setelah konsumsi. Pada penelitian ini, efek samping yang dirasakan oleh partisipan adalah mual, nyeri ulu hati, dan sembelit. Efek samping yang dirasakan setelah mengonsumsi TTD sangat bervariasi, diantaranya adalah mual. Efek samping lain yang dialami partisipan setelah mengonsumsi TTD adalah pusing. Ketidakpatuhan penggunaan TTD di kalangan perempuan juga dilaporkan disebabkan oleh efek samping seperti mual, muntah, konstipasi dan diare.

Yuniarti et al., (2015) menyimpulkan bahwa salah satu alasan ketidakpatuhan penggunaan TTD adalah karena partisipan mengalami efek samping yang menurut mereka berhubungan dengan pil yang mereka konsumsi. Selain efek negatif yang dirasakan setelah mengonsumsi TTD, partisipan juga merasakan efek positif yaitu dapat meringankan rasa pusing. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya di mana 32 persen perempuan merasakan manfaat TTD, seperti menghilangkan rasa lelah dan pusing, dan memutuskan untuk terus mengonsumsi tablet yang diresepkan.

Nurlita et al., (2023) menemukan bahwa mengonsumsi TTD meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit, sel-sel otak, dan otot. Mereka menambahkan bahwa TTD meningkatkan oksigen ke dalam sel, yang meningkatkan kekuatan dan kemampuan berpikir, mencegah anemia, terutama pada wanita hamil, dan meningkatkan risiko persalinan, kematian ibu dan bayi, serta infeksi. Tidak perlu khawatir tentang sakit perut, mual atau tinja berwarna gelap saat tubuh beradaptasi. Untuk meminimalkan efek samping ini, jangan minum TTD saat perut kosong (Kemenkes RI, 2020).

### **5.3 Anjuran Minum TTD**

Berdasarkan hasil wawancara, TTD sebaiknya diminum 60 tablet seminggu sekali selama tiga bulan, atau setiap hari untuk individu yang sedang menstruasi. Aturan minum TTD yang dianjurkan adalah meminumnya dengan air putih setelah makan, bukan dengan kopi, teh, atau susu. Hal ini sejalan dengan Klau (2019), yang merekomendasikan untuk meminum satu tablet TTD setiap minggu dan satu tablet setiap hari saat menstruasi.

TTD dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh dengan dosis yang sesuai; TTD dapat diberikan melalui UKS/M, yaitu melalui lembaga pendidikan untuk remaja putri usia 12-18 tahun (sekolah menengah atau sederajat). Pemberian profilaksis berupa pemberian tablet tambah darah seminggu sekali selama lima puluh dua (52) minggu; agar pemberian TTD lebih efektif dalam mencegah anemia, TTD tidak boleh

diminum bersamaan dengan teh, kopi, atau susu. Hal ini dikarenakan penyerapan zat besi akan terhambat (Kemenkes RI, 2020).

Nurlita et al., (2023) menambahkan makanan dan obat-obatan yang menghambat penyerapan zat besi. Hindari penggunaan kombinasi TTD dan susu sapi, karena susu hewani biasanya mengandung kalsium dalam jumlah tinggi yang dapat mengurangi penyerapan zat besi di mukosa usus. Teh dan kopi mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengkelat zat besi (mengikatnya menjadi senyawa kompleks), sehingga tidak dapat diserap. Tablet kalsium dosis tinggi dapat mengganggu penyerapan zat besi. Obat maag memiliki sifat melapisi permukaan lambung dan menghambat penyerapan zat besi. Penyerapan zat besi lebih lanjut dihambat oleh penggunaan obat maag yang mengandung kalsium. Jika makanan atau obat-obatan ini dikonsumsi, sebaiknya dikonsumsi 2 jam sebelum atau sesudah mengonsumsi TTD untuk memastikan penyerapan zat besi yang lebih baik dari TTD.

#### **5.4 Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi TTD**

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dikatakan bahwa ketidakpatuhan konsumsi TTD pada remaja putri disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut: Mereka pelupa, tidak merasa sakit, TTD seperti vitamin dan bisa diminum kapan saja, dan beberapa dari mereka masih mengonsumsi TTD tanpa mengetahui aturan minum TTD. Partisipan sangat ingin meminum TTD karena sudah mengetahui efeknya, takut anemia dan sudah disuruh oleh guru.

Menurut penelitian Nelda & Djokosujono (2019), kepatuhan minum tablet tambah darah pada remaja putri meliputi dukungan guru, sikap, budaya, dukungan keluarga, ancaman yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, dan faktor lainnya. Menurut Norlita et al., (2023), dukungan guru berdasarkan lima penelitian yang diperoleh adalah penelitian yang meneliti hubungan antara dukungan guru dengan komitmen minum tablet tambah darah pada remaja putri di kota Bogor.

Nuradhiani (2015) melakukan penelitian dengan menggunakan kartu pelacak untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat komitmen konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling mendukung keberhasilan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah adalah dukungan dari guru, karena remaja putri menghabiskan banyak waktu di sekolah dan sering mengandalkan guru. Alasan umum mengapa remaja putri tidak meminum tablet tambah darah adalah lupa meminumnya, malas, dan tidak merasa perlu.