

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan penurunan jumlah sel darah merah, yang dapat mengganggu semua aktivitas metabolisme dalam tubuh yang berkaitan dengan kadar hemoglobin. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13 g/dl pada remaja laki-laki dan kurang dari 12 g/dl pada remaja Perempuan (Pratama *et al.*, 2020).

Anemia adalah gejala kekurangan sel darah merah akibat rendahnya kadar hemoglobin. Kekurangan sel darah merah dapat membahayakan tubuh, karena sel darah merah berfungsi sebagai alat untuk mengangkut nutrisi dan oksigen, yang diperlukan untuk proses fisiologis dan biokimia di setiap jaringan dalam tubuh (Dieniyah *et al.*, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, disertai dengan penurunan hematokrit dan jumlah sel darah merah. Prevalensi anemia sangat tinggi di kalangan bayi, anak prasekolah, anak usia sekolah, dan remaja, sebagian besar disebabkan oleh pertumbuhan pesat selama tahap-tahap ini, yang diperburuk oleh kondisi hidup yang buruk, cadangan zat besi yang tidak mencukupi, dan pola makan yang tidak seimbang (Fitriani *et al.*, 2023).

2. Gejala anemia

Anemia menyebabkan berbagai gejala, yaitu: lesu letih, lemah Lelah dan lalai, (5L). Pusing, penglihatan kabur. Gejala lebih lanjut seperti: selaput lendir kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

Menurut (Agustia *et al.*,2024)) menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami anemia akan menunjukkan beberapa gejala seperti :

- a. Cepat lelah.
- b. Pucat (kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku, dan telapak tangan).
- c. Jantung berdenyut kencang saat melakukan aktivitas ringan.
- d. Nafas tersengal/pendek saat melakukan aktivitas ringan.
- e. Nyeri dada.
- f. Pusing dan mata berkunang-kunang.
- g. Cepat marah.
- h. Tangan dan kaki dingin atau mati rasa
- i. Mudah mengantuk.

3. Penyebab anemia

Penyebab utama anemia adalah kekurangan atau produksi sel darah merah yang abnormal, dan pemecahan sel darah merah yang berlebihan. Penyebab yang berkaitan dengan malnutrisi dikaitkan dengan asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi, perilaku kesehatan, kondisi lingkungan, dan akses ke pelayanan kesehatan. Faktor lain yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah tidak mengkonsumsi tablet tambah darah (Budiarti *et al.*,2021).

4. Dampak anemia

Anemia tetap menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Anemia pada remaja memiliki Dampak serius dan hampir seluruhnya merupakan akibat dari kekurangan zat besi, yang berkaitan erat dengan tingkat keparahan anemia. Lebih lanjut, anemia pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia selama kehamilan. Hal ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin, serta berpotensi menimbulkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Kusuma, 2022).

Penyebab anemia yang paling umum adalah defisiensi zat besi yang disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi, penyerapan zat besi yang buruk, dan peningkatan kebutuhan zat besi, serta peningkatan kehilangan zat besi seperti selama menstruasi (Kusuma, 2022).

5. Pencegahan anemia

Menurut (Kemenkes, 2023) upaya pencegahan dan penanganan anemia meliputi pemberian asupan zat besi yang cukup untuk meningkatkan produksi hemoglobin. Upaya tersebut meliputi:

- a. Tingkatkan asupan makanan kaya zat besi.

Tingkatkan asupan makanan kaya zat besi melalui diet yang mencakup berbagai macam makanan, terutama makanan berbasis hewan yang kaya zat besi (zat besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan rekomendasi asupan harian dengan angka kecukupan gizi Penting juga untuk meningkatkan asupan makanan nabati yang kaya zat besi (zat besi

non-heme), meskipun penyerapannya lebih rendah daripada makanan berbasis hewan. Makanan kaya zat besi dari sumber hewani meliputi hati, ikan, daging, dan unggas. Sumber nabati meliputi sayuran hijau gelap dan kacang-kacangan.

b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan adalah penambahan satu atau lebih nutrisi ke dalam makanan untuk meningkatkan nilai gizinya. Disarankan untuk membaca label untuk menentukan apakah makanan tersebut telah diperkaya dengan zat besi.

c. Suplementasi zat besi dengan Tablet Tambah Darah

Dalam situasi di mana asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan zat besi, suplementasi zat besi diperlukan. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, tablet suplemen zat besi sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan: Buah-buahan yang kaya vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dll.). Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, dan daging.

B. Tablet Tambah Darah

1. Pengertian

Tablet tambah darah adalah tablet mineral yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Tablet Suplemen Zat Besi diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil untuk mengatasi anemia defisiensi zat besi. Suplemen zat besi untuk remaja putri dan wanita usia subur mengandung 30-60 mg zat besi elemental. Mengonsumsi tablet zat besi

merupakan pendekatan yang diamanatkan pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja putri. Program pemberian tablet zat besi kepada remaja putri diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat besi untuk mengatasi anemia (Rosidah *et al.*, 2024)

Tablet tambah darah (TTD) adalah suplemen makanan yang mengandung zat besi dan folat. Zat besi adalah mineral yang ditemukan secara alami dalam banyak makanan atau ditambahkan ke beberapa produk makanan. Zat besi memainkan peran penting dalam produksi sel darah merah, yang mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan. Zat besi juga diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi sel yang normal.

Zat besi (Fe) berperan sebagai komponen dalam pembentukan mioglobin, protein yang mendistribusikan oksigen ke otot, enzim, dan kolagen. Selain itu, zat besi juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Abbaspour *et al.*, 2014)

2. Komposisi tablet tambah darah

Menurut (Kemenkes, 2023) Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplementasi gizi yang mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat. (Widiastuti and Rusmini, 2019)

3. Manfaat tablet tambah darah

Beberapa manfaat suplemen zat besi bagi tubuh antara lain memenuhi kebutuhan zat besi tubuh, memastikan produksi hemoglobin yang optimal, yang mengikat oksigen, meningkatkan energi, dan mengobati anemia dan neutropenia. Pemberian suplemen zat besi merupakan langkah penting dalam

mencegah dan mengobati anemia. Hal ini efektif karena dapat mencegah dan mengobati anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi dan asam folat.

4. Aturan konsumsi tablet tambah darah

Suplemen zat besi merupakan intervensi suplementasi untuk peningkatan gizi, jika dikonsumsi sesuai petunjuk. Berikut adalah pedoman penggunaan suplemen zat besi pada remaja putri .(Kemenkes, 2020) Minumlah satu tablet suplemen zat besi seminggu sekali, dan dianjurkan untuk minum satu tablet setiap hari selama setiap siklus menstruasi.

- a. Minumlah tablet suplemen zat besi dengan air; jangan diminum dengan teh, susu, atau kopi, karena dapat mengurangi penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi manfaatnya.
- b. Efek samping meliputi gejala ringan dan tidak mengancam jiwa seperti ketidaknyamanan perut, mual, sembelit, dan feses berwarna hitam.
- c. Untuk mengurangi efek samping, minumlah suplemen zat besi setelah makan malam sebelum tidur, tetapi jika Anda mengonsumsi suplemen zat besi, makanlah buah bersamaan dengan suplemen tersebut.
- d. Simpan suplemen zat besi di tempat kering, jauh dari sinar matahari langsung, jauh dari jangkauan anak-anak, dan tutup kembali tablet dengan rapat setelah dibuka. Suplemen zat besi yang telah berubah warna tidak boleh dikonsumsi (warna aslinya merah darah).
- e. Suplemen zat besi tidak menyebabkan tekanan darah tinggi atau kelebihan darah.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah segala yang telah diketahui dan mampu diingat oleh setiap orang setelah mengalami, menyaksikan, mengamati atau diajarkan semenjak dilahirkan sampai menginjak dewasa khususnya setelah diberikan pendidikan baik melalui pendidikan formal maupun non formal dan diharapkan dapat mengevaluasi terhadap suatu materi atau objek tertentu untuk melaksanakannya sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkenaan dengan suatu hal. Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Manusia pada dasarnya selalu ingin tahu yang benar. Untuk memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak jaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) Pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu dapat diartikan sebagai kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya, dan merupakan tingkat pengetahuan paling dasar. Seseorang dikatakan mengetahui suatu materi jika mampu

menyebutkan, menjelaskan, mendefinisikan, atau menyampaikan materi tersebut secara benar

b. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan materi yang diketahui secara tepat. Seseorang dikatakan memahami suatu materi jika mampu menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau informasi yang telah dipelajari dengan benar.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menerapkan pengetahuan atau materi yang telah dipelajari pada situasi nyata. Hal ini mencakup penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, atau konsep dalam konteks atau kondisi yang berbeda.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek menjadi komponen-komponen yang saling terkait. Kemampuan ini tercermin ketika seseorang dapat menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan, serta membedakan atau membandingkan bagian-bagian tersebut.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai unsur pengetahuan menjadi suatu kesatuan baru yang lebih komprehensif.

Dengan kata lain, sintesis mencerminkan kemampuan menyusun rumusan atau konsep baru dari berbagai rumusan yang sudah ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai suatu materi atau objek. Hal ini mencakup kemampuan membandingkan objek dengan yang sebanding sehingga diperoleh pemahaman yang menyeluruh dan komprehensif mengenai objek tersebut (Darsini, 2019)

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sebagai berikut

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan dan perilaku individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemampuannya dalam menerima dan memahami informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki juga cenderung lebih luas. Namun demikian, tingkat pendidikan yang rendah tidak selalu menunjukkan rendahnya pengetahuan seseorang, karena pengetahuan juga dapat diperoleh melalui berbagai sumber dan pengalaman lain.

b. Pekerjaan

Pekerjaan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perolehan pengetahuan atau informasi, baik yang diperoleh secara langsung melalui aktivitas kerja maupun secara tidak langsung dari lingkungan kerja.

c. Usia

Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi cenderung mengalami peningkatan, sehingga pengetahuan yang dimiliki menjadi lebih baik. Usia juga berpengaruh terhadap aspek psikologis dan fisik seseorang. Perkembangan pada aspek psikologis mendorong terbentuknya pola pikir serta sudut pandang yang lebih matang, rasional, dan bijaksana.

d. Pengeaman

Pengalaman merupakan peristiwa yang telah dialami, dijalani, atau dirasakan oleh seseorang. Pengalaman tersebut berperan dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan individu, di mana semakin banyak pengalaman yang diperoleh, semakin luas pula pengetahuan yang dimiliki serta semakin baik kemampuan individu dalam mengambil keputusan.

e. Kebudayaan

Faktor sosial dan budaya dapat memengaruhi pengetahuan, perilaku, serta kebiasaan individu. Nilai-nilai budaya dan kebiasaan yang dianut akan membentuk pola pikir serta sikap seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

f. Minat

Minat merupakan suatu bentuk ketertarikan atau keinginan terhadap suatu hal. Minat mendorong individu untuk mempelajari, mendalami, serta mencoba hal-hal baru, sehingga dapat memperluas dan memperdalam pengetahuan yang dimilikinya.

g. Sumber informasi

Semakin beragam sumber informasi yang diakses, semakin banyak materi yang dapat dipelajari, sehingga wawasan dan pengetahuan individu mengenai suatu hal atau objek semakin meningkat. Sumber informasi tidak hanya diperoleh melalui bacaan, tetapi juga melalui berbagai media massa, seperti televisi, radio, internet, dan lain-lain.

h. Jenis kelamin

Jenis kelamin termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Secara teoritis, jenis kelamin merupakan faktor genetik yang turut menentukan perilaku dan sikap individu. Dengan demikian, faktor genetik dan lingkungan bersama-sama menjadi penentu perilaku makhluk hidup, termasuk perilaku manusia, serta dapat mempengaruhi aspek kesehatan.

D. Sikap

1. pengertian sikap

Sikap adalah pandangan atau perasaan disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap yang di tuju. Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018)

Adapun ciri ciri sikap:

- a. Terbentuk sesuai yang dipelajari dan bukan dibawa sejak lahir.
- b. Sikap bisa dibentuk karna hasil dari belajar

- c. Sikap tidak berhubungan sendiri tapi berhubungan dengan objek tertentu.
- d. Sikap mempunyai segi motivasi dan segi perasaan.

2. Tingkatan Sikap

Menurut (Notoatmodjo,2018)sikap mempunyai tingkat berdasarkan intensitasnya:

- a. Menerima (receiving) Diartikan bahwa seseorang mau menerima stimulus yang diberikan (objek).
- b. Menanggapi (responding) Diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang di hadapi
- c. Menghargai (valuing) Diartikan seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus dan membahasnya dengan orang lain bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain.

3. Pembentukan sikap

Sikap terbentuk dan berubah sejalan dengan perkembangan individu atau dengan kata lain sikap merupakan hasil belajar individu dengan interaksi sosial. Hal ini berarti bahwa sikap dapat dibentuk dan diubah melalui pendidikan. Sikap positif dapat berubah menjadi negatif jika tidak mendapatkan pembinaan dan sebaliknya sikap negatif dapat berubah menjadi positif jika mendapatkan pembinaan yang baik, disinilah letak peranan pendidikan dalam membina sikap seseorang.

Pembentukan sikap tidak terjadi demikian saja, melainkan melalui suatu proses tertentu, melalui kontak sosial yang terus menerus antara individu dengan yang lain disekitarnya.

4. Perubahan sikap

Beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan sikap, yaitu:

- a. Adanya informasi baru mengenai suatu hal yang memberikan landasan kognitif baru terbentuknya sikap terhadap hal tersebut dengan kata lain informasi yang baru akan mengakibatkan perubahan komponen efektif dan konatif.
- b. Perubahan sikap dapat terjadi karena pengalaman langsung individu.
- c. Hukum Undang Undang yang membersanksi atau hukuman.

Sikap yang dapat mengarahkan pada penyelesaian yang baik, terutama dalam mengonsumsi tablet Fe, sikap remaja terhadap konsumsi tablet Fe juga merupakan hasil belajar. Jika seseorang merasa bahwa output dari penampilan sebuah perilaku adalah positif yang mengarah pada penampilan perilaku tersebut.

5. Hubungan pengetahuan dan sikap

Pengetahuan dan sikap merupakan dua komponen penting dalam membentuk perilaku kesehatan, termasuk dalam upaya pencegahan anemia. Pengetahuan adalah informasi yang dimiliki seseorang tentang penyebab, faktor risiko, tanda-tanda, dan cara pencegahan anemia.

Pengetahuan yang baik memungkinkan seseorang memahami alasan di balik tindakan pencegahan yang dianjurkan, serta pentingnya menerapkan

perilaku sehat untuk menjaga kondisi tubuh. Dengan pemahaman yang cukup, seseorang dapat menilai mana tindakan yang efektif dan sesuai untuk mencegah anemia, sehingga memudahkan terbentuknya sikap positif terhadap kesehatan.

Sikap sendiri mencerminkan penilaian, perasaan, dan kesediaan seseorang untuk bertindak berdasarkan informasi yang dimilikinya. Sikap yang positif, yang didasari oleh pengetahuan yang memadai, cenderung mendorong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan dengan lebih konsisten, misalnya menjaga pola makan, memenuhi kebutuhan zat besi, dan mengikuti program pencegahan yang tersedia. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan sikap kurang mendukung atau acuh terhadap upaya pencegahan, sehingga perilaku yang dilakukan menjadi kurang optimal.

Dengan demikian, pengetahuan dan sikap saling terkait dan berperan sebagai dasar penting dalam menentukan perilaku kesehatan yang tepat. Pengetahuan menjadi sumber informasi yang membimbing individu, sementara sikap menentukan bagaimana informasi tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keduanya bersama-sama membentuk perilaku yang efektif dalam pencegahan anemia, sehingga pemahaman tentang hubungan pengetahuan dan sikap sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif di kalangan mahasiswi.