

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Seseorang Melalui Proses tumbuh, berubah, dan menjadi dewasa selama masa remaja. Pertumbuhan fisik yang lambat setelah masa kanak-kanak dapat menyebabkan keterbelakangan sosial yang dikenal sebagai remaja. Remaja disebut dalam masyarakat dengan sejumlah istilah yang menunjukkan sekelompok individu yang mencakup orang dewasa dan anak-anak (Juniarti, 2021). Banyak perubahan fisiologis dan psikologis yang menjadi indikasi masa remaja. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, termasuk variasi suhu tubuh, kadar hormon, dan kapasitas reproduksi. Di sisi lain, pemikiran rasional, idealis, dan kritis biasanya menjadi indikasi perubahan psikologis. (Hidayah et al., 2022). Tiga tahap klasifikasi remaja dipisahkan. (Klau, 2019):

a. Remaja Awal

Remaja masa kini sebagian besar sibuk membuat pilihan yang matang di sekolah dan di rumah. Di masyarakat dan sekolah, anak perempuan secara bertahap belajar bagaimana menjadi pemikir rasional, dengan selalu menyebutkan standar dan kewenangan. juga mulai mengekspresikan pendapat saya dan menggunakan istilah saya sendiri. Saya juga menjadi atlet yang baik untuk bertemu orang dan mempertahankan penampilan yang diinginkan.

b. Remaja Menengah

Karena sekarang ada kontak kelompok, ada kemungkinan untuk melakukan eksperimen seksual dan kelompok tersebut tidak selalu terkena dampak negatif. Menggunakan metode penalaran yang lebih canggih

c. Remaja Akhir

Remaja akan mulai mempertimbangkan masa depan pada saat ini. dan lebih berorientasi ke masa depan. Proses introspeksi menyeluruh dilakukan sepanjang masa remaja untuk membahas topik-topik seperti idealisme, toleransi, memanfaatkan kehidupan profesional dan pribadi sebaik-baiknya, dan kedudukan warga senior dalam masyarakat.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah gangguan medis ketika kadar hemoglobin atau sel darah merah rendah. Kadar hemoglobin normal cenderung berbeda antara jenis kelamin. Kadar hemoglobin 13,5 g/100 ml dianggap anemia pada orang dewasa, sedangkan kadar 12,0 g/100 ml dianggap anemia pada wanita. (Naufaldi dan Idris, 2020).

Anemia adalah kelainan yang berkembang akibat kelainan tulang, termasuk kepadatan mineral tulang rendah, kepadatan mineral tulang tinggi, atau pengeroposan tulang terus-menerus. Kepadatan mineral tulang rendah diperlukan untuk penyembuhan tulang. Kelainan ini menyebabkan kemampuan darah untuk mengangkut oksigen menurun, seperti yang terlihat dari kadar hemoglobin sekitar 11,5 gram per desiliter (Safitri dan Maharani, 2019).

2. Faktor.Penyebab.Anemia.pada.Remaja

Beberapa variabel dapat menyebabkan penurunan darah atau mengubah pembentukan darah merah. Anemia pada wanita lanjut usia dapat disebabkan oleh berbagai alasan, yang semuanya perlu dipertimbangkan secara saksama untuk mengelola dan mengobati penyakit tersebut. Anemia pada wanita pascapersalinan dapat diklasifikasikan sebagai jangka panjang atau tidak jangka panjang. Faktor Penyebab anemia yang berkelanjutan pada wanita pascamenopause tercantum di bawah ini:

- a. **KekuranganZatBesi:** Anemia pada wanita pascamenopause sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Untuk membuat hemoglobin, yang diperlukan darah untuk mengalirkan oksigen, zat besi merupakan unsur yang diperlukan. Kekurangan makanan berlemak tertentu, seperti kacang-kacangan, daging babi, ikan, dan sayuran berdaun hijau, dapat menyebabkan fluktuasi kadar zat besi dalam makanan. (Aulya et al., 2022).
- b. **Menstruasi:** Gadis remaja yang sedang menstruasi mungkin kehilangan sejumlah besar rambutnya setiap bulan. Volume darah yang rendah ini dapat menyebabkan menurunnya zat besi dan akhirnya mengakibatkan anemia. (Djogo et al., 2021). Sangat penting bagi remaja putri untuk menyadari pentingnya memiliki siklus menstruasi yang teratur dan sehat setiap bulan.
- c. **Defisiensi Vitamin B12 dan Asam Folat:** Menurut Sefaya dkk. (2019), vitamin B12 dan folat merupakan unsur penting dalam produksi susu murni. Kekurangan vitamin B12 dan folat dapat menyebabkan anemia karena tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah. Kekurangan sebagian besar disebabkan oleh pola makan yang kaya akan vitamin ini tetapi tidak terlalu bervariasi.
- d. **Penyakit Kronis:** Beberapa penyakit jangka panjang, termasuk lupus, radang usus, atau ginjal, dapat menghambat produksi sel darah merah dan menyebabkan anemia pada wanita pascamenopause (Aureli et al., 2022). Untuk menyembuhkan anemia, diperlukan pengobatan penyakit kronis yang efektif.
- e. **Gangguan Genetik:** Anemia pada individu muda dapat terjadi akibat produksi sel darah abnormal yang disebabkan oleh penyakit keturunan tertentu seperti talasemia atau sel sabitanemia (Aureli et al., 2022).
- f. **Pola Makan yang Tidak Sehat:** Anemia pada wanita pascamenopause juga dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang atau akibat mengonsumsi terlalu

banyak makanan sehat (Putri et al., 2021). Sangat penting untuk memastikan bahwa pola makan mereka menyediakan kalsium, vitamin, dan mineral yang cukup.

- g. Pertumbuhan Cepat:** Anak perempuan tumbuh sangat cepat selama masa pubertas. Meningkatnya kebutuhan nutrisi mereka dapat mengakibatkan kekurangan zat besi dan anemia jika tidak terpenuhi. (Faizah, 2022).

Berikut ini adalah beberapa penyebab potensial timbulnya anemia secara tiba-tiba pada wanita pascamenopause:

a. Pengetahuan tentang Anemia

Tingkat pemahaman masyarakat terhadap anemia—termasuk penyebab dan pilihan pengobatannya—meningkat secara proporsional dengan peningkatan ini. Makanan yang membantu kadar hemoglobin kembali normal akan dikonsumsi oleh individu yang terdorong untuk mencegah anemia. (Agiratama dan Kurniasari, 2023).

b. Sosial Ekonomi

Kemampuan sekelompok individu untuk memenuhi kebutuhan satu sama lain, terlepas dari kuantitas atau kualitasnya, terkait dengan ekonomi sosial. Untuk menjaga ketidakeimbangan gizi dan memberi makan anggotanya, kelompok dengan kondisi ekonomi yang stabil akan lebih mampu melakukannya daripada kelompok dengan situasi ekonomi yang tidak stabil. Karena itu, keluarga dari latar belakang berpendapatan tinggi cenderung lebih fokus pada berapa banyak makanan yang dimakan, sementara kadang-kadang perhatian juga diberikan pada jumlah gizi yang dibutuhkan yang tidak merata tetapi relatif kecil. (Sefaya et al., 2019).

3. Gejala.Umum.Anemia

1. Anemia Ringan

due to the significant quantity of loose merah, which reduces the flow of oksigen to each tube in the body. Some potential causes of anemia include the following:

- a) Kelelahan
- b) Penurunan energy
- c) Lelah
- d) Sesak napas
- e) Pucat

2. Anemia Berat

Daftar berikut memuat beberapa indikator seseorang menderita anemia berat;

- a. Kotoran yang melewati saluran pencernaan berbau tidak sedap, berwarna hitam dan lengket, serta membuat saluran pencernaan tampak berwarna merah marun atau berdarah.
- b. Denyut jantung cepat
- c. Tekanan rendah darah
- d. Frekuensi kemunduran yang cepat
- e. Pucat
- f. Karena kerusakan sel darah merah, kulit berwarna kuning
- g. Penanganan secara hati-hati terhadap penyebab anemia
- h. Nyeri dada

- i. Sakit dan sering pusing di bagian kepala
- j. Sering leleh

4. Dampak Anemia secara Umum

Gangguan medis yang dapat secara serius memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Dampak ini melibatkan berbagai aspek fisik, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan.

Secara fisik, anemia dapat menyebabkan kelelahan dan kelemahan yang berlebihan. Kekurangan oksigen dalam tubuh menyulitkan organ dan jaringan untuk berfungsi secara optimal, sehingga seseorang dengan anemia seringkali merasa cepat lelah bahkan dalam aktivitas ringan sekalipun. Hal ini dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari, bekerja, atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Selain itu, disfagia dan mual muntah juga dapat disebabkan oleh anemia. Penyakit ini disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memasok oksigen yang cukup ke setiap organ dan sistem. Penderita anemia dapat sangat tidak menyenangkan, terutama jika Anda aktif secara fisik atau berada di daerah yang terdapat beberapa ketinggian.

Dampak anemia juga dapat dirasakan pada kulit, kuku, dan rambut. Kulit yang pucat atau kemerahan kurang dapat menjadi tanda vitalitas, sementara kuku yang rapuh dan rambut yang rontok dapat mencerminkan kondisi kesehatan yang tidak optimal. Ini bukan hanya masalah kosmetik, tetapi juga indikator dari ketidakseimbangan nutrisi dan oksigen dalam tubuh.

Secara khusus pada wanita, anemia dapat memengaruhi siklus menstruasi. Perdarahan menstruasi yang berlebihan dapat menjadi lebih sulit dikendalikan, dan gejala seperti nyeri haid dapat menjadi lebih intens. Wanita hamil yang mengalami anemia juga lebih mungkin mengalami masalah kehamilan seperti berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur.

Anemia juga berdampak pada kondisi emosional seseorang. Kekurangan oksigen yang memengaruhi fungsi otak dapat menyebabkan gejala seperti pusing, sakit kepala, dan bahkan kebingungan mental. Ini dapat memengaruhi konsentrasi, memori, dan kemampuan seseorang untuk berpikir dengan jelas. Penderita anemia sering melaporkan perasaan lelah yang konstan, yang dapat berkontribusi pada perubahan suasana hati, kecemasan, dan depresi.

Anemia dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari dan menghambat produktivitas kerja. Kelelahan yang berkelanjutan dapat membuat seseorang kurang termotivasi untuk berinteraksi sosial atau mengejar tujuan pribadi. Dalam masyarakat di mana produktivitas dan kesehatan fisik dihargai, anemia dapat menjadi hambatan signifikan bagi kemajuan individu.

Penting untuk diingat bahwa tingkat keparahan dan penyebab dasar anemia mungkin memiliki konsekuensi yang berbeda pada setiap orang. Akibatnya, penanganan dan terapi anemia harus disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan unik setiap pasien. Suplemen zat besi, vitamin B12, atau asam folat mungkin diperlukan, berdasarkan diagnosis dan saran dokter. Salah satu cara penting untuk mengurangi efek negatif anemia adalah mencegahnya dengan menjaga gaya hidup sehat dan makanan seimbang.

5. Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

- a. Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang : Periode remaja mencakup fase yang krusial dalam perkembangan fisik dan kematangan seksual. Pentingnya mengonsumsi makanan seimbang tercermin dalam kebutuhan tubuh akan nutrisi lengkap, terdiri dari nutrisi seperti vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat, yang semuanya dibutuhkan tubuh dalam rasio dan kadar yang tepat agar tetap sehat.
- b. Konsumsi Zat Besi : Due to the significant prevalence of anemia in the world, UNICEF and WHO advise all teenage girls and women who are of reproductive age to take iron supplements. According to research, administering iron supplements between the ages of 10 and 18 can more successfully raise hemoglobin levels and assist in regulating menstrual periods than doing so between the ages of 15 and 18.

C. Edukasi Gizi

Peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan dengan tujuan mencapai kondisi gizi ideal dicapai melalui pendidikan gizi. Memberikan edukasi gizi sangat esensial untuk masyarakat dan memberikan manfaat signifikan dalam memperbaiki perilaku makan yang seimbang (Perdana et al, 2017).

Istilah pendidikan gizi mengacu pada serangkaian inisiatif berkelanjutan yang berupaya meningkatkan kesehatan dan tingkat gizi individu, meningkatkan pengetahuan tentang gizi, dan membantu orang mengembangkan sikap dan perilaku sehat melalui pemahaman tentang kebiasaan makan sehari-hari dan unsur-unsur lain yang memengaruhi komponen makanan. Tujuan pendidikan gizi adalah untuk mendorong perubahan perilaku terkait gizi dan pola makan yang konstruktif. (Juniarti, 2021).

D. Konsep Pengetahuan

Persepsi manusia adalah hasil dari penggunaan indra seseorang—mata, hidung, pendengaran, dan sebagainya—untuk memahami suatu objek dan memperoleh informasi. Proses ini dikenal sebagai perolehan pengetahuan. Tingkat fokus dan persepsi terhadap suatu hal memiliki dampak besar pada cara seseorang belajar melalui indranya. Indera pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata) menyediakan sebagian besar informasi yang dimiliki seseorang. Pemahaman seseorang terhadap suatu objek mungkin sangat bervariasi dalam hal tingkat dan intensitas. (Juniarti, 2021).

Notoatmodjo (2012) mengklaim bahwa pengetahuan atau domain kognitif seseorang memiliki dampak signifikan pada bagaimana perilaku mereka terbentuk. Domain kognitif ini mencakup enam tingkatan pengetahuan sebagai berikut :

1. Tahu: adalah kemampuan mengingat informasi yang telah diajarkan. Ini berkaitan dengan kemampuan mengingat secara akurat sejumlah materi yang dipelajari atau masukan yang diterima. Akibatnya, tingkat pemahaman ini dapat dianggap sebagai yang paling mendasar.
2. Pemahaman adalah kemampuan untuk menganalisis materi yang relevan dengan benar

dan memberikan penjelasan yang tepat tentang topik yang dipahami. Seseorang harus mampu menjelaskan sesuatu, memberikan contoh, mengorganisasikan ke dalam kelompok, membuat prediksi, dan melakukan penelitian khusus tentang subjek tersebut setelah mereka memahaminya dengan baik.

3. Penerapan adalah kemampuan untuk menerapkan materi yang baru dipelajari dalam situasi atau kondisi tertentu. Penerapan di sini mengacu pada bagaimana hukum, peraturan, dan prinsip diterapkan dalam kaitannya dengan berbagai situasi atau kondisi yang berbeda di mana materi tersebut digunakan.
4. Analisis adalah kemampuan memilah-milah suatu zat atau item menjadi bagian-bagian penyusunnya dengan tetap mempertahankan struktur organisasi tertentu yang saling terkait erat. Penggunaan berbagai frasa kerja, seperti merinci, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya, menunjukkan kemampuan analisisnya.
5. Sintesis: didasarkan pada kemampuan untuk memisahkan atau mengatur ulang fragmen-fragmen menjadi bentuk keutuhan baru. Secara sederhana, sintesis adalah kemampuan untuk menciptakan formula baru berdasarkan formula yang sudah ada.
6. Evaluasi: terkait dengan kebutuhan untuk memberikan justifikasi atau analisis terhadap subjek atau objek tertentu. Penelitian ini didasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan atau menggunakan kriteria yang sudah ada.

E. Pengukuran Pengetahuan

Wawancara, juga dikenal sebagai penyusunan kuesioner, mengukur pengetahuan dengan menanyakan isi materi yang akan diukur kepada subjek penelitian atau responden. Memahami kedalaman ambang batas yang perlu dikenali atau ditingkatkan dapat disesuaikan dengan ambang batas yang disebutkan sebelumnya. Satu pertanyaan pada satu waktu, diikuti dengan pemberian angka (1 untuk jawaban yang akurat dan 0 untuk jawaban yang salah) adalah bagaimana ambang batas pengetahuan disesuaikan. Tiga kategori dibuat dari hasil: baik, sedang, dan kurang. Tiga faktor menentukan kategori: baik (>80%), sedang (60-80%), dan kurang (<60%) (Juniarti, 2021).

Pengukuran penerimaan dapat diambil dari dua metode: wawancara (interogasi sekunder) atau memanfaatkan angket (interogasi berpusat pada tujuan tertentu) untuk mengulaskan konten yang diukur dari responden atau subjek penelitian. Wawancara, kadang-kadang disebut sebagai metode wawancara, adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti memperoleh informasi dari responden secara diam-diam dan ringkas. Sebaliknya, kuesioner adalah alat penelitian yang digunakan saat mempelajari suatu subjek yang biasanya melibatkan masyarakat umum. Untuk mengelola kuesioner ini, formulir yang berisi kumpulan pertanyaan diberikan kepada banyak orang. Permintaan diajukan untuk jawaban tertulis, rincian, dan sejenisnya.

F. Asupan Zat Besi

Zat besi sangat penting untuk sintesis sel darah merah selain menjalankan banyak fungsi penting lainnya dalam tubuh. Fungsinya meliputi pemindahan elektron antarsel, menyalurkan oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, dan berpartisipasi dalam berbagai reaksi enzim dalam jaringan tersebut. Dua bentuk utama zat besi yang ada dalam makanan adalah zat besi heme, yang berasal dari sumber hewani, dan zat besi non-heme, yang berasal dari sumber

nabati. Sementara zat besi non-heme hanya dapat diserap pada tingkat sekitar 5%, zat besi heme dapat diserap pada tingkat hingga 25%, yang hanya mencakup sekitar 5% dari seluruh makanan (Harnawati, 2021).

Karena zat besi (Fe) berperan penting dalam penyerapan zat besi, zat besi (Fe) berperan penting dalam penyerapan zat besi. Hemoglobin, mioglobin, dan enzim yang penting bagi proses metabolisme adalah contoh fungsi zat besi. Menjaga keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan zat besi melalui makanan sangat penting untuk mencegah anemia. Zat besi juga diserap dalam usus dan diangkut ke sistem peredaran darah lebih cepat jika terdapat vitamin C (Roziqo,2016).

G. Sumber Zat Besi

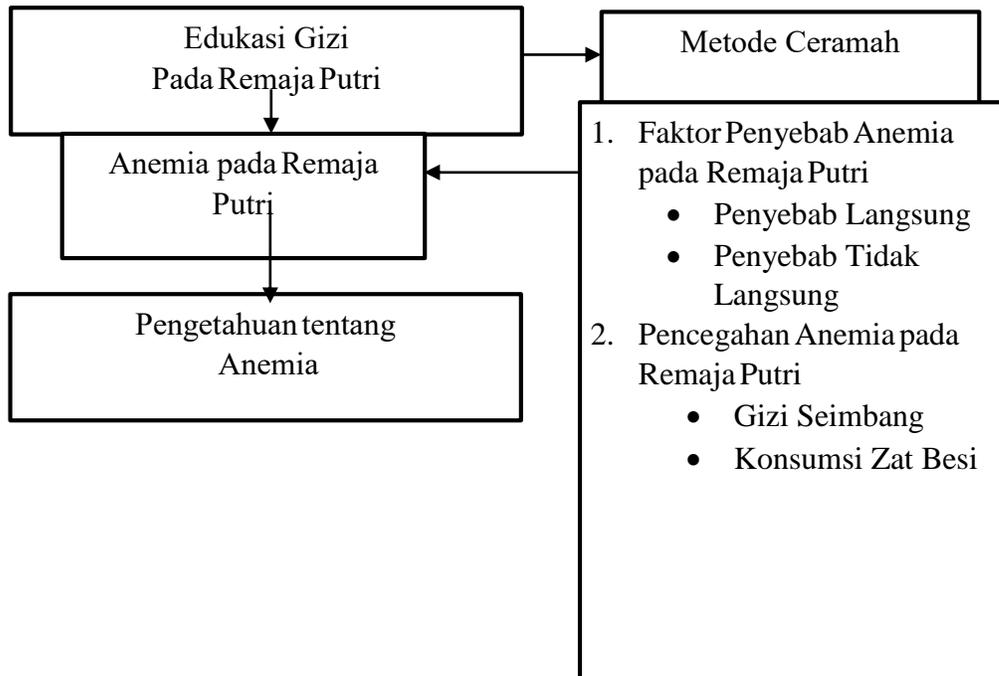
Banyak jenis zat besi sumber zat dapat ditemukan dalam makanan seperti daging, ayam, ikan, dan telur, serta dalam makanan seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan sereal. Sementara zat besi yang ditemukan dalam sereal dan produk berbasis susu memiliki daya tahan biologis yang rendah, zat besi yang ditemukan dalam susu memiliki daya tahan biologis yang tinggi. Bagi individu sehat berusia antara 13 dan 15 tahun, asupan harian yang direkomendasikan adalah sekitar 15 miligram, sesuai dengan rekomendasi Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 (Herman, 2016).

Tabel 2 Sumber Makanan Zat Besi (mg/100 gram)

Sumber Makanan	Berat (gr)	Sumber Makanan	Berat (gr)
Tempe	2,3	Bayam	3,1
Hati Ayam	8,5	Kangkung	1,1
Ikan Mujair	0,4	Wortel	0,6
Udang	2,5	Daging Ayam	1,4
Hati Sapi	6,8	Tahu	5,4
Pisang Ambon	0,3	Sapi	1,1

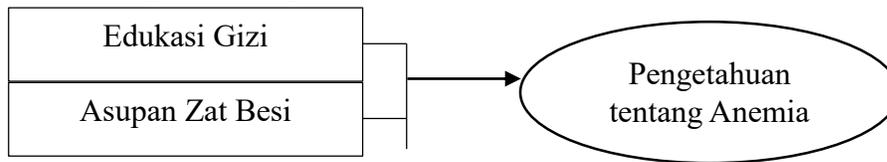
Sumber : (Harnawati, 2021)

H. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori
Sumber : Safitri dan Maharani, 2019

I. Kerangka Konsep



Keterangan :

□ : Variabel Independen

○ : Variabel Dependen

→ : Hubungan antar Variabel

Gambar 2 Kerangka Konsep

J. Hipotesis

Ha : Di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kota Kupang, perubahan pengetahuan remaja putri tentang anemia dipengaruhi oleh konsumsi zat besi dan pendidikan gizi.

H0: Tidak ada hubungan antara perubahan pemahaman remaja putri tentang anemia dengan konsumsi zat besi atau pendidikan gizi di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kota Kupang.