

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Pengertian remaja menurut WHO adalah kelompok penduduk yang berusia antara 10-19 tahun yang memiliki ciri-ciri sedang mengalami transisi biologis (fisik), psikologis (jiwa) maupun sosial ekonomi. (Fadul, 2019). Desmita dan Idhami, menyebutkan bahwa rentang remaja bisa dibagi menjadi empat kelompok yaitu:

- a. Masa pra remaja : usia 10-12 tahun
- b. Masa remaja awal : usia 12-15 tahun
- c. Masa remaja pertengahan : usia 15-18 tahun
- d. Masa remaja akhir : usia 18-21 tahun

Pada masa remaja, tubuh cenderung mengalami perubahan. Perubahan fisik yang terjadi, ditandai dengan perubahan yang cepat pada tubuh dan pola pikir. Tahap antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dikenal dengan masa remajamas remaja adalah masa transisi dimana tubuh membutuhkan nutrisi yang lebih banyak. Remaja akan merasa lebih terhubung secara emosional dengan teman-temannya pada masa ini, dan mereka juga akan lebih terdorong untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritisnya. Remaja antara usia 14 dan 16 tahun sangat ingin tahu dan tertarik pada lawan jenis. Kemudian pada usia 17-19 tahun, remaja akan lebih memperhatikan sifat kebebasan diri serta cenderung lebih pemilih dalam memilih teman serta menunjukkan rasa cintanya (Suraya et al., 2024).

Remaja putri pada umumnya memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makanan siap saji. Hal tersebut menyebabkan remaja tidak

mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). (Friska Armynia Subratha, 2020).

2. Masalah Gizi pada Remaja Putri

Salah satu masalah gizi pada remaja putri adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia terutama terjadi pada remaja putri usia 10 hingga 18 tahun dengan angka sebesar 57,1%. Salah satu penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia pada remaja. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi kepada generasi. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar Hb dalam tubuh berada di bawah normal. Anemia digambarkan sebagai suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kategori rendah atau menurun (Anitasari, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 2 miliar orang di seluruh dunia menderita anemia. Berdasarkan data Risksdas tahun 2018, sebanyak 47.465 jiwa (23.7%) terdampak dari total penduduk sebanyak 273,52 juta jiwa. Prevalensi anemia pada remaja sebanyak 15.200 dari 47.465 (32%). (Sari et al. ,2022).

Pemahaman remaja putri tentang anemia juga dipengaruhi oleh usia mereka, dengan sebagian besar wanita berusia antara 16 dan 19 tahun. Seiring bertambahnya usia, pemahaman mereka tentang spiritualitas semakin dalam dan pengetahuan yang mereka peroleh semakin meningkat (A'yun et al.,2020). Remaja putri yang berpengetahuan kurang mereka menjadi lebih sering terkena anemia akibat kurangnya kesadaran remaja putri dan ketidakmampuan untuk memantau anemia secara efektif. Remaja dengan anemia mungkin mengalami kelelahan, kesehatan reproduksi yang buruk, perkembangan motorik dan mental yang tertunda, ketidakmampuan untuk mencapai tinggi badan dan penurunan produktivitas kerja (A'yun dkk.,2020).

Ada beberapa alasan yang menyebabkan remaja putri mengalami anemia, salah satunya adalah pola makan yang kurang gizi. Jika remaja putri kekurangan zat besi, mereka bisa berisiko rendahnya kadar hemoglobin. Anemia gizi besi adalah kondisi saat tubuh kekurangan zat besi (Fe). Anemia akibat kekurangan zat besi adalah salah satu masalah gizi global yang masih belum teratasi. Menurut WHO, pada tahun 2008, anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah (yang membawa oksigen) menurun untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Anemia dapat dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu Anemia ringan (Hb 10-14 g/dL), Anemia sedang (Hb 6-10 g/dL), dan Anemia berat. (A'yun dkk.,2020).

Ada dua kemungkinan penyebab anemia pada remaja. Yang pertama Adalah faktor gizi dan yang kedua adalah faktor non gizi. Faktor gizi antara lain kekurangan vitamin B12, vitamin A, tembaga, selenium, protein, dan asam folat dalam tubuh manusia. Faktor non-gizi yang menyebabkan anemia antara lain malabsorpsi akibat diare, peningkatan defisiensi zat besi pada masa remaja, dan peningkatan ekskresi akibat perdarahan (Fratidina et al. , 2022).

3. Karakteristik Remaja Putri

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Kemenkes, 2020). Pada masa remaja berlangsung perkembangan fisik yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan, munculnya ciri-ciri kelamin primer dan sekunder. Perubahan yang terjadi pada masa remaja menimbulkan keraguan perasaan tidak mampu dan tidak aman sehingga mengakibatkan perilaku remaja yang kurang baik. Kementrian Kesehatan membagi 3 periode remaja yaitu, masa remaja awal (10- 13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). (Kemenkes, 2020).

Masa remaja sesuai dengan tahun-tahun sekolah menengah, merupakan periode yang menciptakan beragam minat karena karakteristik khususnya dan peran pentingnya dalam kehidupan masyarakat dewasa. Proses perkembangan remaja dapat dibagi menjadi dua fase, yaitu:

1. Fase Awal Remaja (usia 11-13 Tahun)

Pada fase ini, individu memasuki periode di mana mereka mulai melepaskan peran anak-anak dan berupaya tumbuh sebagai individu yang mandiri dari orangtua mereka. Penerimaan terhadap perubahan fisik dan kecocokan signifikan dengan teman sebaya menjadi salah utama dalam tahap ini.

2. Fase Pertengahan Remaja (usia 14-17 Tahun)

Pada tahap ini, ditandai oleh perkembangan kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini merasa sangat membutuhkan pertemanan, meskipun teman sebaya tetap memainkan peran kunci, mereka juga mulai menunjukkan kemandirian yang lebih besar. Perilaku remaja menjadi lebih matang, mereka belajar mengendalikan impuls, dan membuat penilaian awal mengenai tujuan karier selama periode ini. Selain itu, penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi

Usia ini merasa sangat membutuhkan pertemanan, meskipun teman sebaya tetap memainkan peran kunci, mereka juga mulai menunjukkan kemandirian yang lebih besar. Perilaku remaja menjadi lebih matang, mereka belajar mengendalikan impuls, dan membuat penilaian awal mengenai tujuan karier selama periode ini. Selain itu, penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi perkembangan individu. (Ismatuddiyannah et al., 2023).

Karakteristik remaja menurut Ariani adalah: (intanghina,2019)

- a. Memiliki sifat konsumen aktif.
- b. Berpikir kritis terhadap makanan, mempunyai motivasi makan.
- c. Banyak melakukan kegiatan fisik, sehingga lupa makan

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja yang mengalami anemia biasanya sering pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. Ketidak seimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Friska Armynia Subratha, 2020).

Menurut WHO, anemia adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah (yang bergungsi membawa oksigen) mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dikelompokkan menjadi 3 derajat yaitu anemia ringan dengan kadar Hb 10-14 g/dl, anemia sedang dengan kadar Hb 6-10 g/dl, anemia berat <6 g/dl. Dari ketiga kategori ini, anemia paling banyak terjadi pada remaja dan ibu hamil dengan usia produktif 15-49 tahun pada 124 negara yang termasuk dalam WHO. (Ansyariah et al.,2023)

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah (WHO, 2015). Hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah maka tubuh tidak bisa mendapatkan oksigen sesuai kebutuhannya sehingga orang tersebut akan merasa lelah atau menderita gejala lainnya. (Friska Armynia Subratha, 2020).

Anemia banyak terjadi pada Masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Remaja yang mengalami anemia biasanya sering pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. (Friska Armynia Subratha, 2020).

2. Penyebab Remaja Putri Anemia

Anemia dapat disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin darah. Secara umum, konsumsi mineral dan vitamin yang tidak mencukupi menyebabkan anemia. Salah satu faktor penyebab anemia di Indonesia adalah pola makan yang tidak baik dan kurang mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Mineral utama yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin tersebut ialah zat besi (Suraya et al., 2024).

Penyebab lain dari anemia defisiensi besi (ADB) adalah infeksi parasit yang dapat menurunkan kadar Hb dalam darah seperti cacing tambang, schistosomiasis dan ascariis, serta kurangnya pengetahuan remaja putri dan orang tua tentang anemia, pendidikan orang tua dan gaya pengasuhan orang tua serta status sosial ekonomi, juga kekurangan mikronutrien lainnya. (Suraya et al., 2024).

Masalah gizi global yang masih belum teratasi. Menurut WHO, pada tahun 2008, anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah (yang membawa oksigen) menurun untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Anemia dapat dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu Anemia ringan (Hb 10-14 g/dL), Anemia sedang (Hb 6-10 g/dL), dan Anemia berat. (Suraya et al., 2024).

Remaja putri berisiko terkena anemia, karena mengalami pengeluaran darah (menstruasi) dan proses tumbuh kembang yang sangat pesat dimana membutuhkan zat besi tiga kali lipat lebih tinggi dari remaja putra. Defisiensi zat besi pada remaja putri disebabkan oleh rendahnya asupan pangan yang mengandung zat gizi sehingga dapat mengakibatkan tidak fokus belajar, menurunnya kemampuan akademik dan melemahkan stamina fisik yang akan berdampak pada saat hamil dan proses persalinan sehingga berpotensi meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur, kematian perinatal dan BBLR (Magdalena et al., 2022).

3. Pengertian hemoglobin (HB)

Hemoglobin atau Hb adalah protein yang banyak ditemukan dalam sel darah merah. Protein ini yang menyebabkan darah berwarna merah. Hemoglobin terdiri dari protein globin, protofirin, dan zat besi. Hemoglobin membantu memproduksi sel darah merah sehingga mendapat bentuk alaminya yaitu bulat dengan bagian tengahnya lebih pipih. (Intanghina, 2019).

Ketika jumlah atau bentuk hemoglobin berubah kelainan, sel darah merah tidak dapat berfungsi dengan baik untuk mengangkut oksigen dan karbon dioksida. Hemoglobin adalah parameter yang digunakan untuk mengetahui prevalensi anemia juga bertindak sebagai senyawa pembawa oksigen dalam sel darah merah. (Intanghina, 2019).

4. Dampak Anemia pada Remaja Putri

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Aulya et al., 2022).

Salah satu tanda utama dari anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Takikardi dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang mencerminkan adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. (Novita Sari, 2020).

Ada beberapa faktor dampak dari anemia antara lain, berisiko melahirkan bayi BBLR dan stunting, daya konsentrasi menurun, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, anti bodi menurun. (Intanghina, 2019).

a. Berisiko Melahirkan Bayi BBLR dan Stunting

Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak serius mengingat mereka merupakan para calon ibu yang akan mengandung dan melahirkan bayi, sehingga meningkatkan risiko kematian ibu melahirkan, kelahiran prematur, dan berat bayi lahir rendah (BBLR). (Intanghina, 2019).

b. Daya Konsentrasi Menurun

Orang yang menderita anemia menyebabkan hemoglobin tidak dapat berfungsi dengan baik. Hemoglobin tidak mampu membawa oksigen ke otak. Akibatnya, akan mengalami gejala pusing dan mengantuk. Kemampuan penderita anemia untuk berkonsentrasi akan menurun. Selain itu, penderita menjadi tidak produktif karena gejala yang ditimbulkannya akibat anemia. (Intanghina, 2019).

c. Pertumbuhan dan Perkembangan Terhambat Penderita

Penderita anemia mengalami kekurangan zat gizi. Asupan zat gizi yang terpenuhi dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan yang tepat dengan usia. Akibat kekurangan zat gizi, pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat. Selain itu, kebutuhan zat gizi semakin meningkat pada remaja. (Intanghina, 2019).

d. Antibodi Menurun

Sel darah putih berperan sebagai komponen kekebalan tubuh tidak bisa bekerja secara efektif jika tubuh kekurangan zat besi. Hal ini menyebabkan antibodi menurun pada penderita anemia. Selain itu, anemia dapat mempengaruhi fungsi sel darah putih, sehingga menurunkan kemampuannya menghancurkan organisme yang menyerang. (Intanghina, 2019).

5. Tanda dan Gejala Anemia pada Remaja Putri

Ada beberapa faktor Tanda dan Gejala Anemia Pada Remaja Putri antara lain 5L (Lemas, Letih, Lesu, Lunglai, dan Lemah), Pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi, sesak nafas, pusing dan mengantuk, mata berkunang-kunang.

a. 5L (Lemas, Letih, Lesu, Lunglai, dan Lemah)

Gejala awal penderita anemia adalah lemas, letih, lesu, lunglai, dan lemah. Cepat lelah atau kelelahan karena simpanan oksigen dalam jaringan otot kurang sehingga metabolisme otot terganggu. (Intanghina, 2019).

b. Pucat pada Telapak Tangan Wajah dan Gusi

Semakin meningkatnya intensitas defisiensi zat besi, penderita anemia akan memperlihatkan gejala pucat pada telapak tangan, wajah gusi.(Intanghina, 2019).

c. Sesak Nafas

Penderita akan mengalami sesak nafas jika melakukan aktivitas ringan. Hal ini terjadi akibat jumlah darah yang rendah sehingga menurunkan tingkat oksigen dalam tubuh. (Intanghina, 2019).

d. Pusing dan Mengantuk

Selain tanda-tanda yang disebutkan sebelumnya, kadang penderita anemia juga mengalami pusing dan mudah mengantuk. Hal ini disebabkan karena otak kekurangan oksigen karena daya angkut hemoglobin berkurang. (Intanghina, 2019).

e. Mata Berkunang-Kunang

Pada penderita anemia, kadar hemoglobin menurun. Hal ini mengakibatkan hemoglobin yang bertugas membawa oksigen ke otak tidak dapat melakukan fungsinya. Pada akhirnya menyebabkan mata berkunang-kunang. (A. Utami et al., 2021).

6. Pencegahan dan Pengobatan Anemia pada Remaja Putri

Ada beberapa faktor pencegahan dan pengobatan anemia antara lain, peningkatan asupan zat besi melalui makanan, suplementasi zat besi, mengkonsumsi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, menghindari makanan yang menghambat zat besi. (Intanghina, 2019).

a. Peningkatan Asupan Zat Besi Melalui Makanan

Meningkatkan asupan zat besi dari sumber alami, khususnya makanan sumber hewani yang mudah diserap tubuh, contohnya makanan sumber protein dan zat besi seperti ayam, telur, ikan dan daging. (Intanghina, 2019).

b. Suplementasi Zat Besi

Suplementasi zat besi folat secara rutin kepada penderita anemia selama jangka waktu tertentu akan meningkatkan kadar hemoglobin penderita dengan cepat. Mengonsumsi tablet zat besi dianjurkan seminggu sekali. (Intanghina, 2019).

c. Mengonsumsi Makanan yang Meningkatkan Penyerapan Zat Besi

Sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin c (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. (Intanghina, 2019).

d. Menghindari Makanan yang Menghambat Zat Besi

Mengonsumsi teh dan kopi setelah makan akan menghambat penyerapan zat besi ke dalam tubuh. Hal ini terjadi karena teh mengandung tanin dan kafein yang akan menghambat penyerapan besi ke dalam tubuh. (A. Utami et al., 2021).

7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia

Beberapa faktor lain yang diduga mempengaruhi status anemia remaja putri diantaranya adalah pengetahuan remaja tentang anemia, dan pola makan remaja. Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia menyebabkan remaja sangat rentan terhadap perilaku makan yang negatif sehingga remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Pengetahuan merupakan resultan dari akibat proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh niat orang terhadap objek kesehatan, dukungan dari masyarakat sekitarnya, informasi tentang kesehatan, kebebasan individu untuk bertindak dan situasi yang memungkinkan untuk bertindak (Friska Armynia Subratha, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja perempuan diantaranya lamanya haid, panjangnya siklus haid, kurangnya pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua yang kurang, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, kebiasaan konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi juga mempengaruhi kejadian anemia (Nadiawati et al., 2022).

Faktor penyebab tingginya prevalensi anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lain seperti Vitamin A, C, B2, B9, B12, kesalahan asupan zat besi, yakni konsumsi zat-zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti fitrat dan tanin yang terkandung didalam teh. (Belakang et al., 2022).

Ada beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri, antara lain kurangnya pengetahuan, pola makan yang salah, kebiasaan minum teh dan kopi, menstruasi, infeksi cacing, durasi tidur, kekurangan Vitamin C, faktor ekonomi. (Intanghina, 2019).

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan resultan dari akibat proses penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh niat orang terhadap objek kesehatan, dukungan dari masyarakat sekitarnya, informasi tentang kesehatan, kebebasan individu untuk bertindak dan situasi yang memungkinkan untuk bertindak (Friska Armynia Subratha, 2020).

Penyebab utama anemia dapat dikategorikan dalam kategori rendah: kekurangan, atau produksi sel darah merah yang abnormal, pemecahan sel darah merah yang berlebihan, dan hilangnya sel darah merah secara berlebihan. Penyebab yang berkaitan dengan kurang gizi, dihubungkan pada asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi dan perilaku kesehatan, kondisi lingkungan sekitar, akses kepada pelayanan kesehatan, dan kemiskinan. (Friska Armynia Subratha, 2020).

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia pada remaja putri dengan asupan vitamin b12. Anemia dikarenakan oleh kekurangan nutrisi yang dibutuhkan agar membentuk sel darah merah yang normal, paling penting vitamin B12, asam folat zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Anemia yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi, protein, vitamin tertentu, tembaga dan logam berat lainnya disebut anemia gizi. Diet (makan lebih sedikit) sering karena ingin tetap kurus dan menjaga berat badan Anemia rentan terjadi pada wanita daripada pria karena memiliki siklus menstruasi setiap bulan. (Nurhafni, 2022).

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara angket ataupun kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur pengetahuannya. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan dalam hal-hal sebagai berikut:

Kategori Pengetahuan Anemia bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, cukup, dan kurang. (Friska Armynia Subratha, 2020).

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Anemia

Kategori Pengetahuan	Skor
Baik	$\geq 75\%$
Kurang	$< 75\%$

Dengan penilaian skor sebagai berikut:

1. Jawaban yang baik di beri skor (1)
2. Jawaban yang salah/Tidak di jawab di beri skor (0)

b. Pola Makan yang salah

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi. (Ummah, 2019).

Pola makan remaja saat ini sudah mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang Menurut Moehji (2013), kesukaan yang berlebihan remaja terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan ini berkaitan dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja seperti makanan siap saji dan mie instan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau. (Herlina et al., 2023).

Perilaku pola makan yang salah pada remaja yakni mengonsumsi fast food dan junk food. Fast food adalah istilah yang diberikan untuk makanan yang dapat di susun dan disajikan dengan sangat cepat.

Istilah ini mengacu pada makanan yang di jual restoran atau took dengan bahan yang dipanaskan atau dimasak, dan diberikan kepada pelanggan dalam bentuk paket untuk dibawa, sedangkan junk food mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Junk food mengandung lemak yang besar. Makanan yang tergolong dalam kategori ini adalah makanan yang mengandung banyak gula, garam, lemak, dan kalornya tinggi, sementara protein, vitamin, mineral, dan seratnya rendah. (Hanani et al., 2021).

c. Kebiasaan Minum Teh dan Kopi

Hasil penelitian Listiana (2016) menunjukkan bahwa 30% remaja putri mengalami gejala anemia dan terdapat hubungan antara prevalensi anemia dan konsumsi teh. Dari hasil penelitian ini 66,8% siswi mempunyai kebiasaan minum teh (Listiana A, 2016). Penelitian Ida Royani dkk (2019) pada remaja putri di Sekolah Putri Darul Istiqamah Kabupaten Maros memiliki kebiasaan minum teh setelah makan (Beresiko Anemia) yang memiliki riwayat anemia sebanyak 13 responden 27,1%. (Belakang et al., 2022).

Tanin merupakan polifenol yang dapat menghambat penyerapan besi terutama yang termasuk dalam kategori heme non-iron, dengan adanya tanin zat besi heme non-non iron hanya diserap 2-10% oleh tubuh. Bila zat besi dalam tubuh kurang, tidak dianjurkan minum teh setelah makan. Minum teh sejam setelah atau sesudah makan dapat menghambat daya serap zat besi sebesar 64%. (Belakang et al., 2022).

d. Menstruasi

Risiko anemia pada usia remaja putri lebih tinggi dari remaja putra hal ini terjadi karena remaja putri mengalami pengalaman masa pubertas berupa menstruasi. Saat menstruasi terjadi proses meluruhnya dinding rahim (endometrium) yang mengandung banyak sel pembuluh darah, jika pola menstruasi remaja putri tidak teratur dan sering terjadi, hal itu bisa menyebabkan pendarahan lebih banyak dan berpengaruh pembentukan hemoglobin (Hb) di dalam tubuh dan menyebabkan anemia. (Intanghina, 2019).

e. Infeksi Cacing

Infeksi cacing adalah infeksi penyakit yang disebabkan oleh nematoda yang ditularkan ke manusia. Jenis cacing yang umum menginfeksi manusia yaitu *Ascaris lumbricoides*, *Trichuris trichiura*, *Necator americanus* dan *Ancylostoma duodenale*. Infeksi cacing dapat menyebabkan anemia karena dalam kondisi seperti ini sebagian besar cacing melekat pada kait oral kemudian hal ini yang dapat menyebabkan iritasi, alergi bahkan sampai kehilangan darah pada manusia. (Intanghina, 2019).

f. Durasi Tidur

Durasi normal waktu tidur remaja dan dewasa adalah 6-8 jam. Tidur merupakan kebutuhan penting manusia yang harus dipenuhi sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik dan normal. Tubuh saat tidur mengalami pemulihan untuk mengembalikan energi dan stamina, sehingga ketika bangun, tubuh akan dalam kondisi prima dan optimal. (Intanghina, 2019).

g. Kekurangan Vitamin C

Kurangnya asupan vitamin C dapat menyebabkan terjadinya anemia. Vitamin C dibutuhkan tubuh untuk dapat membantu proses penyerapan zat besi dengan cara melakukan reduksi terhadap Fe^{3+} sehingga berubah menjadi Fe^{2+} di dalam usus halus. Akibatnya zat besi menjadi lebih mudah diabsorpsi oleh tubuh. Selain dengan mereduksi Fe^{3+} , keasaman dari vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga mencapai 30%. (Intanghina, 2019).

h. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi dapat mempengaruhi terjadinya anemia, dikarenakan kelompok dengan pendapatan rendah mengalami kesulitan untuk mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Kelompok yang kurang secara ekonomi cenderung mengonsumsi protein nabati seperti tahu tempe, dan sumber hewani terbatas. Mereka jarang mengonsumsi protein hewani seperti daging merah yang

merupakan sumber makanan kaya zat besi dikarenakan harganya yang mahal. (Intanghina, 2019).

C. Pengetahuan Remaja Putri tentang Vitamin B12

a. Pengertian Vitamin B12

Vitamin merupakan senyawa organik dalam jumlah sedikit, dan memiliki peran penting dalam reaksi metabolisme. Vitamin terdiri dari zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang kecil. Vitamin hanya diperoleh dari makanan. Vitamin juga sebagai kelompok zat pengatur, yang di mana setiap vitamin memiliki tugas spesifik di dalam tubuh. Vitamin juga dapat rusak karena disebabkan oleh penyimpanan dan pengolahan. (Sudarta, 2022).

Vitamin B12 merupakan senyawa organik kompleks yang dapat larut dalam air. Vitamin B12 sangat penting untuk beberapa hewan dan mikroorganisme termasuk dengan manusia. Vitamin B12 (Cobalamin), terdiri dari satuan biomolekul alami dengan ikatan-ikatan karbon-logam yang merupakan salah satu molekul paling vital dalam obat-obatan dan makanan. Vitamin B12 (cobalamin) memiliki struktur cincin yang kompleks yaitu cincin corrin yang serupa dengan cincin porfirin, yang memiliki ion kobalt di bagian tengah cincin, Vitamin B12 disintesis secara eksklusif oleh mikroorganisme. Vitamin B12 tidak terdapat pada tanaman, kecuali tanaman tersebut terkontaminasi vitamin B12. Vitamin B12 tersimpan pada binatang di dalam hati, di temukan dalam bentuk metilkobalamin, adenosilkobalamin, dan hidrosikobalamin (Sudarta, 2022).

Vitamin B12 merupakan zat gizi penting untuk seluruh sel dalam tubuh dan perkembangan sel jaringan secara umum. Hal ini karena vitamin B12 berperan dalam sintesis DNA. Jaringan eritopoetik memiliki laju pertumbuhan dan proliferasi yang paling cepat, maka kekurangan vitamin B12 akan menghambat laju pembentukan sel darah merah kemudian berkembang biak dengan cepat sehingga tumbuh lebih besar dari biasanya dan berkembang menjadi sel raksasa yang kemudian

menjadi sel makrositik. Kemampuan eritrosit makrositik hampir sama dengan sel darah merah, namun terurai pada usia yang sangat muda dan umurnya yang sangat singkat. Kekurangan vitamin B12 akan menyebabkan kegagalan pembentukan sel darah merah (Putri et al., 2023).

Vitamin B12 diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, fungsi saraf dan sintesis DNA. Vitamin B12 juga berfungsi untuk mengobati atau mencegah defisiensi. Kurangnya konsumsi makanan sumber kaya vitamin B12 (hati, daging ayam, daging sapi, udang, otak-otak) dan makanan yang dikonsumsi memiliki daya absorpsi zat besi yang rendah, sehingga jumlah zat besi yang masuk ke dalam tubuh tidak terlalu banyak. Kekurangan vitamin B12 ditandai dengan adanya gejala anemia megaloblastik, kelelahan, anoreksia dan penurunan berat badan. (Putri et al., 2023).

Vitamin B12 merupakan vitamin yang larut dalam air dan harus dikonsumsi setiap hari untuk menghindari kekurangan yang dapat mengganggu fungsi normal tubuh. Vitamin B12 dapat disimpan di dalam tubuh seperti hati dan ginjal, dan hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil. Sumber vitamin B12 berasal dari hewani seperti daging, susu, dan olahannya. Sumber vitamin B12 tidak terdapat pada tumbuhan. Defisiensi vitamin B12 ditandai dengan munculnya gejala anemia megaloblastik, kelelahan, anoreksia dan penurunan berat badan. (Putri et al., 2023).

**Tabel 2. Ambang Batas Konsumsi Vitamin B12
Berdasarkan AKG 2019**

Perempuan

Umur	Vitamin B12
13-15 Tahun	4,0
16-18 Tahun	4,0

D. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan	Pengetahuan pemahaman siswi tentang anemia yang diperoleh berdasarkan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan tentang pengertian anemia, batasan anemia, ciri-ciri anemia, faktor penyebab, zat gizi pembentuk hemoglobin, faktor-faktor penyebab anemia, sumber zat besi, pencegahan anemia.	Kuesioner	Mengkategorikan skor: Baik : $\geq 75\%$ Kurang: $< 75\%$	Ordinal
2.	Asupan Vitamin B12	Rata-rata asupan Vitamin B12 yang diperoleh dengan metode Food Recall yang dilakukan 3 hari tidak berturut-turut hasil food recall diolah menggunakan Nutri Survey dan hasilnya dibandingkan AKG	Food Recall	Mengkategorikan skor: 1. Baik: $\geq 70\%$ 2. Kurang: $< 70\%$ (Sumber AKG)	Ordinal