

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan dimulai dari usia 14 tahun pada laki-laki dan usia 12 tahun pada perempuan (Rismayanti et al., 2023). Remaja merupakan seorang individu baik laki-laki atau perempuan yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Kelompok usia remaja yaitu antara 10-19 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikis.

Masa remaja adalah suatu periode pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Pertumbuhan fisik pada remaja terjadi secara bersamaan dengan proses matangnya organ reproduksi (Badiri, 2021). Permenkes RI No 25 Tahun 2014 menyatakan remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun (Permenkes, 2014). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Badiri, 2021).

2. Karakteristik dan Perubahan yang Terjadi Pada Remaja

a) Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang dialami pada remaja terjadi cepat dan proses kematangan seksual. Beberapa kelenjar mengatur fungsi seksualitas pada masa ini dan mulai matang.

b) Perubahan Intelektual

Perubahan ini mengalami perkembangan kognitif pada remaja yang telah beralih dari masa konkrit-operasional ke masa formal-operasional. Pada masa konkrit-operasional remaja mampu berpikir sistematis terhadap hal-hal yang bersifat konkrit. Sedangkan pada masa formal-operasional remaja sudah mampu berpikir secara sistematis terhadap hal-hal yang bersifat abstrak dan kritis.

c) Perubahan Emosi

Remaja mengalami emosional yang berubah-ubah atau labil. Perubahan ini terjadi pada kelenjar-kelenjar hormonal dan pengaruh lingkungan sosial terhadap perubahan emosi pada remaja lebih besar.

d) Perubahan Sosial

Remaja diharapkan untuk bersikap dan bertingkah laku seperti orang dewasa. Pada perubahan ini remaja cenderung untuk bergabung dengan teman sebayanya dengan membentuk sebuah kelompok. Pengaruh berkelompok pada remaja sangat kuat dari pengaruh keluarga. Kelompok remaja bersifat positif dalam hal memberikan kesempatan untuk melatih diri ketika bersikap dan bertingkah laku dalam berhubungan sosial. Sedangkan kelompok remaja bersifat negatif terjadi apabila ikatan diantara mereka terlalu kuat sehingga tingkah laku menjadi overacting dan energi yang disalurkan ke tujuan bersifat merusak.

B. SARAPAN PAGI

1. Pengertian Sarapan Pagi

Makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan merupakan suatu kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan pada pukul 06.00 sampai 10.00 pagi atau sebelum melakukan aktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk

pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur. Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari.

2. Akibat Tidak Sarapan Pagi

Seseorang yang tidak sarapan pagi, pasti tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik, hal ini dikarenakan ketika tidur proses oksidasi dan metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung dan menyebabkan kadar glukosa dalam darah berkurang ketika pagi hari. Untuk mengganti glukosa dalam darah yang berkurang maka dibutuhkan cadangan sumber hidrat arang. Namun bila cadangan tersebut habis, maka tubuh akan mengambil cadangan dari lemak, kehilangan glukosa dalam darah saat pagi hari mempengaruhi aktivitas pekerjaan di pagi hari. Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30% kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh.

Melewatkan sarapan, berarti telah kehilangan sepertiga asupan zat yang dibutuhkan tubuh. Asupan makronutrien seperti karbohidrat dan protein serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin C. Kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Protein juga berkontribusi dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi yang berperan

dalam produksi hemoglobin. Mikronutrien lain seperti vitamin C yang membantu penyerapan zat besi juga hanya bisa didapatkan tubuh melalui makanan yang kita makan.

Remaja putri yang tidak sarapan pagi lebih berisiko 1,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan sehingga sarapan pagi sangat dianjurkan dilakukan oleh remaja sebelum berangkat ke sekolah karena akan mengurangi konsumsi makanan jajanan yang kandungan zat gizinya rendah. Sarapan pagi sebelum beraktivitas dapat memberikan tenaga yang cukup pada remaja dalam melakukan aktivitasnya yang padat dan zat besi lebih tinggi dan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji serta menunda waktu makan pagi (Rismayanti et al., 2023).

C. ANEMIA

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang akan membawa oksigen dan zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan seluruh tubuh. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Kadar Hb pada laki-laki anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dL, sedangkan kadar Hb rang dari 13,5 g/dL, sedangkan kadar Hb pada perempuan anemia kurang dari 12 g/dl (Badiri, 2021).

Anemia adalah masalah kesehatan dunia yang harus diperhatikan, termasuk di negaraberkembang, salah satunya di Indonesia. (World Health Organization, 2020) Menurut statistik

kesehatan dunia 2021, prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di seluruh dunia pada tahun 2019 berkisar sebesar 29,9%, sementara prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15 hingga 49 tahun berkisar sebesar 29,6%. Kategori ini termasuk remaja. Sekitar 1/3 orang di seluruh dunia menderita anemia. Karena anemia pada perempuan lebih sering dibandingkan laki-laki, remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkena penyakit ini. Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk usia dan jenis kelamin dikenal sebagai anemia. Pada wanita remaja, kadar normal Hb ialah 12-15 gram per detik, dan pada pria remaja adalah 13- 17 gram per detik (Izzara et al., 2023). Anemia dapat didrita oleh semua kalangan usia, termasuk juga usia remaja. Usia remaja merupakan usia yang cenderung banyak aktivitas dan membutuhkan energi dan kalori yang cukup tinggi.

2. Dampak Anemia pada Remaja

Dampak anemia pada remaja diantaranya yaitu dapat mengganggu pertumbuhan, menurunkan tingkat konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi belajar siswa. Anemia dapat menyebabkan darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Apabila oksigen yang diperlukan tidak mencukupi, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga proses belajar menurun, daya tahan fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah. Timbulnya anemia bisa disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seperti asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi serta asam folat (Badiri, 2021).

3. Klasifikasi Anemia

Banyak jenis anemia yang dapat di obati secara mudah, tetapi pada beberapa jenis lainnya kemungkinan berat, lama, dan dapat mengancam jiwa jika tidak terdiagnosa sejak awal dan tidak diobati segera (NACC dalam Permatasari, 2016).

a. Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi dalam darah. Konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena pembentukan sel darah merah terganggu, akibatnya ukuran sel darah merah menjadi kecil (*microcytic*), kandungan hemoglobin menjadi rendah (*hypochromic*). Semakin berat kekurangan zat besi dalam darah, maka semakin berat pula tingkat anemia yang diderita.

b. Anemia Defisiensi Asam Folat

Anemia defisiensi asam folat disebut juga anemia megaloblastik atau makrositik. Dalam anemia defisiensi asam folat, keadaan sel darah merah tidak normal dengan ciri-ciri bentuknya lebih besar, jumlahnya sedikit dan belum matang. Penyebabnya adalah asam folat dan atau vitamin B12 kurang di dalam tubuh. Kedua zat tersebut diperlukan dalam pembentukan nucleoprotein untuk proses pematangan sel darah merah dalam sumsum tulang.

c. Anemia Defisiensi B12

Anemia defisiensi B12 disebut juga pernisiiosa, keadaannya dan gejala seperti anemia gizi asam folat. Anemia jenis ini disertai gangguan pada sistem alat pencernaan bagian dalam. Ketika kronis dapat merusak sel-sel otak dan asam lemak menjadi tidak normal serta posisi pada dinding sel jaringan saraf juga berubah, dikhawatirkan akan mengalami gangguan kejiwaan.

d. Anemia Defisiensi B6

Anemia defisiensi B6 disebut juga *siderotic*. Keadaannya mirip dengan anemia gizi besi, tetapi jika darah diuji secara laboratorium, serum ferritinnya normal. Kekurangan vitamin B6 akan mengganggu sintesis (pembentukan).

4. Etiologi Anemia

a. Defisiensi zat gizi

Asupan gizi baik hewani dan nabati yang memiliki peran dalam pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah (eritrosit). Zat yang berperan antara lain asam folat dan vitamin B12.

b. Pendarahan (Loss of blood volume)

Kecelakaan dan trauma atau luka sehingga mengakibatkan kadar Hb menurun.

c. Hemolitik

Pendarahan yang terjadi pada pasien yang mengalami malaria kronis karena dapat mengakibatkan penumpukan zat besi di organ tubuh seperti hati dan limpa. Pada pasien talasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

5. Gejala Anemia

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing ("kepala muter"), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan "pucat" pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Kemenkes, 2016).

D. ANAK SEKOLAH

1. Pengertian Anak Sekolah

Pengertian "anak sekolah" sering dikaitkan dengan kelompok usia anak-anak yang berada dalam jenjang pendidikan formal, seperti sekolah dasar, menengah, hingga atas. Berikut adalah beberapa definisi dari para peneliti dan organisasi: Menurut UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization). Anak sekolah adalah individu berusia antara 6 hingga 18 tahun yang secara formal terdaftar dan aktif dalam sistem pendidikan formal. Rentang usia ini dapat bervariasi tergantung pada negara dan sistem pendidikannya. Menurut Piaget (Jean Piaget, 1952), Dalam konteks perkembangan kognitif, anak sekolah berada dalam tahap operasional konkret (usia 7–11 tahun) dan operasional formal (usia 12 tahun ke atas). Pada tahap ini, anak mulai belajar secara sistematis melalui pengalaman pendidikan formal.

Menurut WHO (World Health Organization), mendefinisikan anak sekolah sebagai individu yang berada dalam usia sekolah dasar hingga menengah, biasanya berkisar antara 5–19 tahun, tergantung pada kebijakan pendidikan suatu negara. Menurut Hurlock (Elizabeth B. Hurlock, 1980), Anak sekolah merujuk pada anak-anak dalam usia pertumbuhan yang secara aktif terlibat dalam pendidikan formal. Masa ini penting untuk perkembangan kepribadian, moral, dan intelektual mereka.

2. Karakteristik Anak Sekolah

(Menurut Suyanto 2018), Menekankan pentingnya pembentukan karakter berbasis nilai-nilai moral dalam pendidikan, yang memengaruhi perilaku, sikap, dan respon anak sekolah terhadap lingkungan sosialnya.

Menurut Dwi Kristiantari (2022), Fokus pada pembentukan karakter anak melalui pendidikan, menyoroti pentingnya pengembangan moral, kreativitas, dan kolaborasi dalam pembelajaran. Menurut Aan Withi Estari (2023), Menyatakan bahwa karakteristik anak sekolah meliputi ,Perkembangan kognitif: kemampuan awal, gaya belajar, dan minat.Perkembangan sosial dan emosional: interaksi sosial, empati, dan pengelolaan emosi.Perkembangan moral dan spiritual: internalisasi nilai-nilai moral dan etika.

E. DEFINISI OPERASIONAL

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
	Sarapan pagi	Kegiatan makan dan minum yang di lakukan setelah bangun tidur hingga pukul 10.00 pagi untuk memenuhi Sebagian kebutuhan gizi harian. sarapan pagi diukur dari segi asupan zat gizi (energi) ,pola menu (susunan menu), dan frekuensi sarapan satu minggu terakhir.	Kusioner	- Asupan zat gizi : Baik $\geq 20\%$ dari AKG Tidak baik $< 20\%$ dari AKG - Pola menu : Baik jika minimal 3 jenis makanan : (Makanan pokok, lauk, sayur) Tidak baik : < 3 jenis.	Ordinal

				frekuensi : baik : ≥ 4 kali Tidak baik : < 4	
2	Anemia	Status anemia adalah jumlah kadar hemoglobine yang di ukur dengan cara mengambil darah kapiler dari ujung jari Tengah menggunakan alat digital test (easy touch).	Digital test (easy touch)	Kadar hemoglobine Normal : hb ≥ 12 g/dl Anemia : hb < 12 g/dl	Ordinal