

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja atau masa individu yang berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat seseorang mencapai kematangan seksual, dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah. Pada masa ini merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan pesat secara fisik, intelektual dan juga psikologis. Pubertas merupakan transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan munculnya tanda seksual sekunder dan kemampuan akan bereproduksi. Perubahan fisik pubertas dimulai dari umur 10 atau 11 tahun pada remaja putri dan akan mengalami menarche atau menstruasi pertama kalinya (Pangaribuan, 2022).

2. Pengelompokan Usia Remaja

Menurut (Rini Rahmawati and Agus Bahtiar 2023), pengelompokan usia remaja dan klasifikasinya ialah antara lain:

- a. Pra Remaja (11-14 tahun)
- b. Remaja Awal (14-17 tahun)
- c. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan yang kognitif merupakan domain

yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Anriani 2016).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi (Anriani 2016).

b. Media Massa atau Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan (Anriani 2016).

c. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak (Anriani 2016).

d. Lingkungan

Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan (Anriani 2016).

e. Pengalaman

Pengetahuan merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain (Anriani 2016).

f. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin

berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang (Anriani 2016).

3. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima (Pratiwi 2022).

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami artinya kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan dengan benar tentang objek yang diketahui. Seseorang yang telah paham tentang suatu harus dapat menjelaskan, memberikan contoh dan menyimpulkan (Pratiwi 2022).

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam hitungan perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan (Pratiwi 2022).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan objek ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil, tetapi masih di

dalam suatu struktur objek tersebut dan masih terkait satu sama lain (Pratiwi 2022)..

e. Sintesis (*Synsthesis*)

Suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Ukuran kemampuan adalah ia dapat menyusun, meringkaskan, merencanakan dan menyesuaikan suatu teori atau rumusan yang telah ada (Pratiwi 2022).

f. Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian ini berdasarkan terhadap suatu kriteria yang dibuat sendiri atau menggunakan kriteria yang sudah ada sebelumnya (Pratiwi 2022).

4. Hasil Ukur Pengetahuan

Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan- pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Pengukuran pengetahuan penulis menggunakan pengkategorian menurut (Anriani 2016), yaitu

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75%
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar <56% dari seluruh pertanyaan.

C. Anemia

1. Definisi Anemia

Anemia (dalam bahasa Yunani *anaimia*. artinya kekurangan darah, diambil dari *an* yang artinya tidak ada, *haima* yang artinya

darah) adalah keadaan saat jumlah sel darah merah yang dibawah normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang memungkinkan mereka mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantarnya ke seluruh bagian tubuh (Fadillah 2021).

Defisiensi besi adalah berkurangnya jumlah total besi di dalam tubuh. Anemia defisiensi besi terjadi ketika defisiensi besi yang terjadi cukup berat sehingga menyebabkan eritropoesis terganggu dan menyebabkan terbentuknya anemia. Keadaan ini menyebabkan kelemahan sehingga menjadi halangan untuk beraktivitas dan juga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Seorang anak remaja dapat dikatakan anemia bila hemoglobinnya kurang dari 12,0 g/dl untuk perempuan (Fadillah 2021).

2. Gejala Anemia

1. Kelopak mata pucat, ketika meregangkan kelopak mata dan memperhatikan bagian bawah mata, akan terlihat pucat.
2. Sering merasa lelah, pasokan energi tubuh sangat bergantung pada oksidasi dan sel darah merah, semakin rendah sel darah merah maka tingkat oksidasi juga semakin berkurang
3. Sering mual, terkadang timbulnya morning sickness atau mual ketika bangun dari tempat tidur.
4. Sakit kepala, kekurangan darah dapat membuat otak kekurangan oksigen yang mana dapat membuat sakit kepala.
5. Ujung jari pucat.
6. Sesak nafas, karena kurangnya oksigen dalam tubuh, hal ini dapat menyebabkan sesak nafas atau terengah-engah dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
7. Denyut jantung tidak teratur, ketika kekurangan oksigen detak jantung meningkat yang menyebabkan berdebar tidak teratur dan cepat.
8. Wajah pucat

9. Rambut rontok, terjadinya penipisan rambut ketika kulit kepala tidak mendapatkan makanan yang cukup dari tubuh yang membuat terjadinya kerontokan rambut.
10. Menurunnya kekebalan tubuh, ketika tubuh memiliki energi yang sedikit, maka dapat menyebabkan menurunnya imunitas tubuh, yang mana akan mudah terserang penyakit (Fadillah 2021).

D. Anemia Pada Remaja

1. Faktor-faktor Penyebab Anemia pada Remaja

Menurut (Anriani 2016), ada beberapa faktor yang menyebabkan anemia pada remaja yaitu:

- a. Remaja putri yang biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.
- b. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi khususnya melalui feses (tinja).
- c. Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg per hari.

Menurut penelitian (Pratiwi 2022), menjelaskan bahwa penyebab utama anemia adalah berkurangnya kadar hemoglobin dalam darah atau terjadinya gangguan dalam pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Berkurangnya sel darah merah secara signifikan dapat disebabkan oleh terjadinya pendarahan atau hancurnya sel darah merah yang berlebihan.

2. Dampak Anemia Pada Remaja

Remaja putri yang mengalami anemia memiliki beberapa dampak langsung seperti pusing, pandangan berkunang-kunang, pucat pada kelopak mata, kulit, telapak tangan, bibir, dan lidah, serta merasa 5L (lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai) (Putri, Salwa, and Wahyuningsih 2021).

Terdapat juga dampak panjang yang ditimbulkan oleh anemia, karena seorang perempuan akan mengalami hamil di

usia yang semestinya dan memiliki anak, apabila seorang perempuan menderita anemia sejak remaja, maka saat hamil kondisi anemia tersebut akan lebih parah, karena zat gizi yang dibutuhkan saat hamil akan lebih banyak, dan jika tidak diatasi dengan baik maka akan berakibat buruk pada ibu dan bayinya (Putri, Salwa, and Wahyuningsih 2021).

3. Pencegahan Anemia Pada Remaja

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan beberapa hal, yaitu mengonsumsi bahan makanan sumber utama zat besi sesuai kebutuhan, melakukan pemeriksaan laboratorium untuk mengetahui kualitas maupun kuantitas sel darah merah (hb) serta istirahat yang teratur dengan kebiasaan hidup sehat. Sumber zat besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber lainnya adalah telur, kacang-kacangan, sayur hijau dan beberapa jenis buah. Sumber makanan yang mengandung zat besi yang mudah diabsorbs oleh tubuh adalah protein hewani seperti daging, ikan, telur, dan lainnya (Nur Kayati 2022).

Pada umumnya makanan zat besi di dalam daging, ayam, dan ikan mempunyai ketersediaan yang tinggi dalam zat besi. Zat besi yang terdapat pada sereal dan kacang-kacangan mempunyai ketersediaan yang sedang. Sedangkan, zat besi yang terdapat pada sebagian sayur-sayuran terutama yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam yang mempunyai ketersediaan yang rendah (Nur Kayati 2022).

Seseorang yang menderita anemia dapat diobati dengan memberikan suplemen zat besi. Suplemen biasanya diberikan kepada golongan yang rawan kurangnya zat besi yaitu seperti balita, anak sekolah, wanita usia subur, dan ibu hamil. Pemberian suplemen tablet zat besi pada golongan tersebut dilakukan karena kebutuhan zat besi yang sangat besar sedangkan jika

untuk asupan makanan saja tidak mencukupi kebutuhan (Nur Kayati 2022).

Akan tetapi, pencegahan anemia juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang anemia, maka semakin rendah kemungkinan untuk terjadinya anemia pada orang tersebut (Ahdiah, Heriyani, and Istiana 2018).

E. Media Leaflet

1. Definisi Leaflet

Kata media berasal dari bahasa latin, *medium* yang berarti perantara atau pengantar. Media merupakan sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang hendak disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut. Menurut (Fadillah 2021), media sebagai teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi antar guru dan murid dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah. Media pembelajaran merupakan perantara atau alat untuk memudahkan proses belajar mengajar agar tercapai tujuan pengajaran secara efektif dan efisien.

Pengertian yang dikemukakannya tidak jauh beda dengan pengertian yang dikemukakan oleh *Asociation of Education Comunication Technology* (AECT), yang mana media diartikan dengan segala bentuk dan saluran yang dapat dipergunakan untuk proses penyalur pesan. Dapat dipahami bahwa media adalah berkaitan dengan perantara yang berfungsi menyalurkan pesan dan informasi dari sumber yang akan diterima oleh si penerima pesan terjadi dalam proses pembelajaran (Mahnum, 2012).

Dalam penelitian ini, media yang dapat digunakan dalam edukasi adalah media leaflet, yang berisikan materi tentang Anemia dan cara pencegahannya. Pendidikan diberikan

khususnya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri untuk penanggulangan anemia (Tempali, Nyoman, and Erlawati 2022).

2. Kelebihan Media Leaflet

Pemilihan media leaflet sebagai media pembelajaran sangat tepat apabila digunakan untuk membangkitkan motivasi untuk belajar sehingga meningkatkan hasil belajar. Karena, media leaflet ini mempunyai beragam gambar, warna, desain yang unik. Selain itu juga media leaflet ini mudah dijadikan media penyampaian materi pembelajaran dengan cara yang menarik, sehingga siswa tidak jenuh dengan materi yang disampaikan.

Kelebihan media leaflet adalah agar dapat belajar sesuai dengan kecepatan masing-masing. Materi pelajaran dapat dirancang sedemikian rupa sehingga mampu memenuhi kebutuhan siswa, baik yang cepat maupun yang lamban membaca dan memahami. Namun pada akhirnya, diharapkan dapat menguasai materi pelajaran. Siswa dapat mengulangi materi dalam bahan ajar leaflet dan mengikuti urutan pikiran secara logis (Saputra, Sastrawan, and Chalimi n.d.).

3. Kekurangan Media Leaflet

Kekurangan dari penggunaan media leaflet seperti:

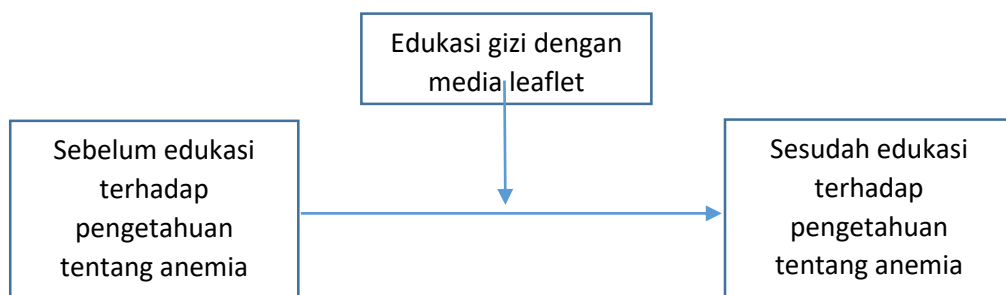
- a. Ukuran gambar sering kali kurang tepat dalam pengajaran kelompok besar.
- b. Memerlukan ketersediaan sumber dan keterampilan, dan kejelian guru dapat memanfaatkannya.
- c. Lambat dan kurang praktis
- d. Visual yang terbatas, media ini yang hanya dapat memberikan visual berupa gambar yang mewakili isi berita (Fadillah 2021).

4. Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Putri, Salwa, and Wahyuningsih 2021), leaflet dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan subjek, pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai anemia dengan media leaflet.

Menurut penelitian (Tempali, Nyoman, and Erlawati 2022), setelah diberikannya edukasi dengan media leaflet, terlihat bahwa ada peningkatan pengetahuan siswi sudah berpengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan siswi dikarenakan informasi yang diberikan saat edukasi tersampaikan dengan baik menggunakan media leaflet yang simpel dan menarik, sehingga siswi mendapat informasi yang disampaikan dan hasilnya memberikan pengaruh bagi peningkatan pengetahuan siswi.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

Edukasi gizi dengan media leaflet sebagai variabel bebas (*independent*) dan pengetahuan anemia sebelum dan sesudah edukasi sebagai variabel terikat (*dependent*).

G. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala
1	Anemia	Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat terutama pada remaja putri. Hasil ukur: Anemia: < 12 gr/dl Tidak anemia: ≥ 12 gr/dl	<i>Digital test</i>	Ordinal
2	Pengetahuan	Tingkat pemahaman semua siswi SMP Swasta Kavri Talun Kenas khususnya remaja putri tentang definisi anemia, gejala anemia, faktor penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan anemia dan konsumsi tablet tambah darah (Anriani 2016) Kurang: ≤ 56% Cukup: 56-75% Baik: ≥ 76%	Lembaran kuesioner	Ordinal
3	Edukasi tentang anemia dan	Pemberian informasi dan edukasi kepada siswi mengenai anemia dengan materi tentang definisi anemia, gejala anemia, faktor penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan anemia dan	Materi edukasi	Ordinal

	pencegahan nya	konsumsi tablet tambah darah dengan media leaflet, dilakukan sebanyak 3 kali selama 2 minggu dengan durasi 40 menit.		
--	-------------------	---	--	--

H. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan rumusan masalah, maka hipotesis dalam penelitian adalah:

Ha: ada pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media leaflet tentang anemia gizi terhadap pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia.

Ho: tidak pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media leaflet tentang anemia gizi terhadap pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia.