

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian

Menurut (Fatih., 2021) masa remaja 12-18 tahun adalah masa dimana terjadinya proses pematangan dan perkembangan fisik serta emosional dari anak-anak menuju dewasa dan pematangan seksual serta tahap dimana terjadinya pertumbuhan tercepat kedua setelah tahun pertama kehidupan (Fatih & Primadani, 2021).

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rawan mengalami defisiensi zat besi. Kebutuhan zat besi remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi (Kamila & Prahayu, 2022).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa (Utri, 2020) yaitu:

a. Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan menyertai perubahan-perubahan itu.

b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya.

c. Remaja akhir

Tahap ini berusia 16-19 tahun yaitu masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian.

3. Ciri Perkembangan Remaja Putri

Ada 1 ciri perkembangan remaja putri (Utri, 2020) yaitu

a. Perubahan tubuh pada masa puber

1. Perubahan ukuran tubuh

Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi badan dan berat badan.

2. Perubahan proporsi tubuh

Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlampau kecil, sekarang menjadi terlampau besar karena kematangan tercapai lebih cepat

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu istilah yang menunjukkan rendahnya hitung sel darah merah dan kadar hemoglobin dan hematokrit dibawah normal. Anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah haemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan (Utri, 2020)

2. Tanda-tanda Anemia

Tanda-tanda anemia pada remaja putri (Utri, 2020) adalah:

- a. Lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai (5L)
- b. Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang
- c. Gejala lebih lanjut ialah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat

3. Penyebab Anemia

Ada 3 macam penyebab anemia (Anemia & Tabanan, 2020) yaitu:

- a. Rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya, yang disebabkan karena rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi. Zat gizi yang bersangkutan ialah protein, vitamin B6

yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis didalam molekul haemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferrin ke dalam jaringan tubuh, vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah

- b. Penyerapan zat besi yang rendah disebabkan karena adanya komponen penghambat didalam makanan. Rendahnya zat besi pada makanan akan menyebabkan zat besi tidak dapat diserap dan di gunakan pada tubuh

4. Dampak Anemia

Dampak anemia bagi remaja putri (Utri, 2020) adalah:

- a. Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar
- b. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal
- c. Menurunkan kemampuan fisik olahraga
- d. Mengakibatkan muka pucat

5. Factor yang mempengaruhi Anemia

Factor-faktor yang mempengaruhi remaja putri adalah:

- a. Asupan makan

Rendahnya asupan makan pada zat besi yang terdapat dalam bentuk makanan sehingga tidak mudah untuk di serap (Anemia & Tabanan, 2020)

- b. Pengetahuan gizi

Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia menyebabkan remaja sangat rentan terhadap perilaku makan yang negative sehingga remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia (Utri, 2020)

- c. Menstruasi

Produksi sel darah merah yang terdapat didalam tubuh mengakibatkan kebutuhan zat besi yang meningkat (Anemia

& Tabanan, 2020)

d. Konsumsi zat besi

Simpanan zat besi dalam tubuh sudah sedikit maka tubuh akan memproduksi sel darah merah lebih sedikit (Utri, 2020)

e. Penyerapan zat besi

Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu:

1. Kebutuhan tubuh terhadap zat besi, tubuh akan menyerap sebanyak yang dibutuhkan
2. Jika simpanan berkurang, maka penyerapan besi akan meningkat
3. Rendahnya asam klorida pada lambung dapat menurunkan penyerapan.
4. Adanya vitamin C gugus SH (sulfidril) dan asam amino sulphur dapat meningkatkan absorpsi karena dapat mereduksi besi dalam bentuk ferri menjadi ferro (Utri, 2020)

6. Pencegahan Anemia

Cara mencegah dan mengobati anemia ialah:

a. Meningkatkan konsumsi makanan bergizi:

1. Makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe)
2. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus (Utri, 2020)

b. Menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet.

1. Tambah darah (TTD)

Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg ferro sulfat atau 60 mg besi.

- c. Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia (Utri, 2020)

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil kegiatan ingin tau tentang suatu hal. Pengetahuan ialah domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*). Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya (Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B., 2021)

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang pada dasarnya mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda. Secara umum pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan (Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A., 2019) yaitu:

a. Tahu (*know*)

Menekankan pada kemampuan meningkat suatu materi yang telah dipelajari. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini ialah mengingat kembali terhadap spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

b. Memahami (*comprehension*)

Suatu kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan secara benar tentang objek yang di ketahui.

c. Penerapan (*application*)

Kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata yang telah di pelajari pada kondisi yang benar.

d. Analisa (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen yang lebih jelas.

e. Sintesa (*synthesis*)

Kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan menyusun formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Kemampuan untuk melakukan penjelasan kepada suatu objek atau materi dengan berdasarkan kriteria yang jelas.

3. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Pendidikan

Pendidikan ialah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi ada perubahan perilaku positif yang meningkat.

b. Sumber informasi

Memperoleh pengetahuan dengan mengakses berbagai sumber informasi yang ada diberbagai media (Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A., 2019)

D. Sikap

Sikap merupakan sesuatu atau keadaan mental didalam jiwa seseorang dalam beradaptasi terhadap lingkungan dan keyakinan seseorang. Dengan mengetahui sikap seseorang dapat menduga bagaimana respon atau perilaku yang di lakukan orang tersebut sehingga dapat terbentuknya sikap melalui proses belajar dari pengalaman (Syamaun, 2019)

Sikap yang positif tentunya akan dapat mencegah terjadinya anemia. Pencegahan anemia melalui tingkatan sikap yang baik dapat mempengaruhi kebiasaan hidup yang sehat dengan mengubah defisiensi zat besi atau anemia saat dewasa nantinya (Sari & Anggraini, 2020).

E. Perilaku

Kurangnya perilaku pencegahan anemia akan menyebabkan gangguan pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang

akan berdampak terjadinya anemia (Firmansyah & Fazri, 2022)

1. Faktor yang mempengaruhi perilaku (Citra Panyuluh., 2018)
yaitu:

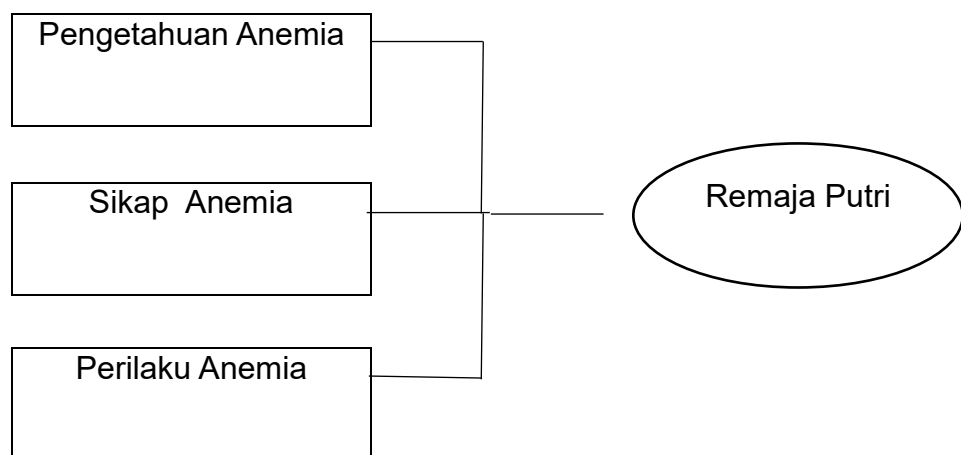
a. Faktor Kecenderungan

Pada kecenderungan terdapat tingkat pengetahuan, sikap, kepercayaan, tingkat social ekonomi, keyakinan, dan nilai-nilai.

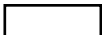
b. Faktor Pemungkin

Pada faktor pemungkin terdapat tingkat ketersediaan fasilitas kesehatan dan ketersediaan informasi kesehatan.

F. Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Variabel yang diteliti Pengetahuan, Sikap, Perilaku anemia

 : Responden Remaja Putri

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

G. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Cara pengukuran dan Kategori	Skala
1	Pengetahuan	Tingkat pemahaman setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu pada siswi remaja putri SMP N 1 Lubuk Pakam khususnya kelas 7 terhadap Anemia	Mengisi kuesioner sebanyak 15 pertanyaan, kategori: Tinggi:8-15 (53,3% - 100%) Rendah:1-7 (0% - 46,7%) (Pratiwi, 2022)	Ordinal
2	Sikap	Reaksi atau tanggapan siswi remaja putri SMP N 1 Lubuk Pakam khususnya kelas 7 dalam merespon tentang Anemia	Mengisi kuesioner sebanyak 6 pertanyaan, kategori: Baik:4-6 (66,7% - 100%) Tidak baik :1-3 (0% - 50%) (Pratiwi, 2022)	Ordinal

3	Perilaku	Tindakan atau perbuatan siswi remaja putri SMP N 1 Lubuk Pakam khususnya kelas 7 terhadap Anemia yang diukur dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.	Mengisi kuesioner sebanyak 5 pertanyaan, kategori: Baik :3-5 (60% - 100%) Tidak baik :1-2 (0% - 40%) (Pratiwi, 2022)	Ordinal
---	----------	--	---	---------