

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan tersebut berlangsung melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Pengetahuan atau aspek kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan individu. Pengetahuan berperan sebagai dasar dalam menumbuhkan rasa percaya diri serta memengaruhi sikap dan perilaku seseorang, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan menjadi stimulus terhadap terbentuknya suatu tindakan. (Notoatmodjo, 2023).

Menurut (Notoatmodjo, 2023) tingkat pengetahuan terdiri atas enam tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tingkat “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar. Pada tahap ini, seseorang hanya mampu mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Mengingat dapat berupa fakta spesifik atau bagian tertentu dari keseluruhan materi yang telah dipelajari.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti seseorang mampu menjelaskan secara benar materi atau objek yang diketahui serta dapat menginterpretasikan informasi tersebut dengan tepat. Orang yang memahami materi harus mampu menyimpulkan, meramalkan, atau memberikan contoh terkait objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi nyata atau kondisi sebenarnya. Tahap ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya diingat, tetapi juga diterapkan secara praktis.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk membagi materi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan memahami bagaimana bagian-bagian tersebut saling terkait dalam suatu struktur. Contoh aktivitas analisis meliputi menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan, atau membandingkan elemen-elemen suatu objek.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kemampuan untuk menggabungkan berbagai bagian menjadi suatu kesatuan baru. Dengan kata lain, tahap ini melibatkan penyusunan formulasi baru berdasarkan informasi atau konsep yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk menilai, meneliti, atau mengukur suatu materi atau objek. Penilaian ini dapat dilakukan melalui wawancara, angket, atau instrumen lain yang mengukur tingkat pengetahuan responden terhadap materi tertentu.

B. Fungsi pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan berfungsi sebagai dasar dalam pembentukan perilaku, pedoman dalam pengambilan keputusan, serta sarana untuk memahami dan memecahkan masalah. Tingkat pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk bersikap dan bertindak secara lebih tepat, khususnya dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan. (Nursalam, 2023)

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, antara lain:

a. Usia

Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan berpikir dan memahami informasi cenderung semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang dimiliki individu juga meningkat.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi cara individu dalam mengolah informasi. Secara umum, perempuan cenderung lebih dominan menggunakan otak kanan sehingga lebih mampu melihat permasalahan dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Sementara itu, laki-laki memiliki kemampuan motorik yang relatif lebih kuat, terutama dalam aktivitas yang memerlukan koordinasi antara mata dan tangan.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, meliputi:

a. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah individu menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh.

b. Pekerjaan

Lingkungan kerja dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Jenis pekerjaan tertentu dapat membuka peluang yang lebih luas dalam memperoleh informasi, namun ada pula pekerjaan yang membatasi akses individu terhadap informasi.

c. Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki individu berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan. Semakin banyak pengalaman yang diperoleh, semakin luas pula pengetahuan yang dimiliki.

d. Sumber Informasi

Ketersediaan sumber informasi sangat memengaruhi tingkat pengetahuan individu. Perkembangan teknologi dan media informasi memudahkan seseorang dalam mengakses berbagai informasi. Individu dengan akses informasi yang lebih luas cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik

e. Minat

Minat merupakan dorongan dalam diri individu untuk mempelajari dan mendalami suatu hal. Minat yang tinggi terhadap suatu bidang akan mendorong individu untuk mencari informasi secara aktif sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

f. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses pembentukan pengetahuan. Nilai dan kebiasaan yang berlaku dalam suatu lingkungan dapat memengaruhi cara individu menerima dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

g. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya dalam masyarakat dapat memengaruhi sikap individu dalam menerima informasi. Individu yang berasal dari lingkungan dengan budaya tertutup cenderung lebih sulit menerima informasi baru dibandingkan dengan individu dari lingkungan yang terbuka.

D. Sikap

Istilah "sikap" mengacu pada respons subjektif internal seseorang terhadap sesuatu, termasuk pikiran, perasaan, dan emosi mereka. Alih-alih identik dengan melakukan sesuatu, sikap lebih tepat digambarkan sebagai kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu terhadap suatu hal atau keadaan tertentu. Pada dasarnya, sikap seseorang adalah cerminan dari seberapa siap mereka bereaksi terhadap rangsangan, yang didasarkan pada ide dan sentimen mereka yang umumnya stabil. Apakah seseorang merasa positif atau negatif terhadap suatu hal merupakan indikator yang baik dari sikap mereka terhadap hal tersebut.

Menurut Rumere, 2021 sikap memiliki empat tingkatan yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima kesediaan untuk memperhatikan dan menyerap rangsangan yang diberikan merupakan inti dari tahap penerimaan sikap.

b. Merespon (*responding*)

Di sini, subjek mulai bereaksi terhadap rangsangan dengan melakukan hal-hal seperti menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang telah diberikan kepada mereka.

c. Menghargai (*valuing*)

Kecenderungan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan sikapnya terlihat ketika mereka bersemangat untuk berpartisipasi dalam percakapan atau aktivitas dengan orang lain.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Pada puncaknya, tanggung jawab adalah sikap yang memungkinkan seseorang untuk memikul beban penuh tanggung jawab atas tindakannya dan konsekuensi dari pilihan tersebut.

E. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

Banyak elemen yang memengaruhi perkembangan sikap individu, seperti yang dinyatakan oleh Rumere (2021), yang meliputi:

a. Pengalaman pribadi

Sikap sebagian besar dibentuk oleh pengalaman hidup seseorang. Ketika orang menanggapi dan menghargai objek psikologis berdasarkan pengalaman mereka sendiri, mereka telah mengembangkan sikap terhadap item tersebut.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang-orang yang dihormati orang lain memiliki dampak yang signifikan terhadap orang lain. Kecenderungan untuk meniru tindakan dan keyakinan individu yang berpengaruh adalah salah satu cara komponen sosial ini memengaruhi pandangan.

c. Pengaruh kebudayaan

Pengasuhan seseorang sangat memengaruhi cara sikap mereka terbentuk. Pola sikap seseorang dibentuk oleh kepercayaan, konvensi, dan praktik lingkungan budaya.

d. Media massa

Sebagai salah satu bentuk komunikasi massa, media dapat memengaruhi cara orang berpikir dan merasa. Penggambaran media tentang suatu hal atau peristiwa berpotensi membentuk opini dan sikap pemirsa tentang hal tersebut.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Karena mereka memberikan pengetahuan dasar, nilai-nilai, dan gagasan moral yang memengaruhi sikap individu dalam kehidupan sehari-hari, lembaga pendidikan dan keagamaan berkontribusi pada pembentukan sikap.

f. Faktor emosional

Sikap seseorang dapat berkembang sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan mereka, baik itu sebagai mekanisme pertahanan ego mereka atau cara untuk melampiaskan ketidakpuasan. Meskipun sikap berbasis perasaan mungkin hanya bersifat sementara, sikap tersebut berpotensi menjadi sangat mengakar dan bertahan lama dalam keadaan tertentu.

F. Anemia

Pada anemia, jumlah sel darah merah menurun, sehingga darah menjadi kurang efektif dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh. Dalam praktik klinis, kadar hemoglobin adalah metrik yang paling sering digunakan untuk menilai anemia; namun, hematokrit dan jumlah sel darah merah juga dapat digunakan.

Kadar hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah, yang diukur berdasarkan norma usia dan jenis kelamin, adalah definisi lain dari anemia. Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 13,5 g/dL pada pria dan

12 g/dL pada wanita. Karena membawa oksigen dan karbon dioksida ke seluruh tubuh, hemoglobin adalah pigmen darah yang, ketika kadarnya rendah, menunjukkan anemia. (Mahadika, 2024)

G. Tanda-Tanda Anemia

Berikut adalah gejala anemia, seperti yang dilaporkan oleh Elementa Media (2023):

a. Kelelahan

Remaja yang menderita anemia sering melaporkan merasa lelah sepanjang waktu. Gangguan ini muncul ketika jaringan tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen karena kurangnya pasokan sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan tubuh cepat lelah bahkan dengan aktivitas sedang karena oksigen tidak mencapai otot dan jaringan..

b. Pusing

Kadar hemoglobin atau sel darah merah yang rendah menyebabkan pusing dengan mengurangi pasokan oksigen ke otak. Merasa pusing bisa menjadi gejala gangguan ini, yang memutus pasokan darah ke otak.

c. Pucat pada kulit dan bibir

Warna kulit yang lebih gelap dan bibir yang lebih tipis adalah gejala kadar hemoglobin rendah, yang membatasi pengiriman oksigen ke jaringan tubuh. Tingkat keparahan anemia menentukan tingkat kepucatan.

d. Mudah lelah, lemah, dan mengantuk

Ketika kadar hemoglobin rendah, tidak cukup oksigen mencapai sel-sel dalam tubuh, yang menyebabkan kesehatan yang buruk. Jadi, bahkan setelah cukup tidur, penderita anemia mungkin masih merasa lesu dan mengantuk.

e. Sulit berkonsentrasi

Kekurangan oksigen ke otak dapat mengganggu konsentrasi pada penderita anemia. Kekurangan oksigen dapat menghambat kemampuan kognitif dan pemrosesan informasi baru karena peran pentingnya dalam fungsi otak.

H. Penyebab Anemia

Penurunan kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam darah menyebabkan anemia dengan mengurangi kemampuan darah untuk mengantarkan oksigen ke jaringan tubuh. Kelelahan dan vertigo adalah gejala penyakit ini, yang mungkin memburuk saat bangun dari posisi duduk.

Remaja sering menderita anemia karena konsumsi zat besi yang tidak mencukupi dari makanan. Karena peningkatan risiko kehilangan darah selama menstruasi, anemia lebih umum terjadi pada remaja perempuan. Menurut Elementa Media (2023), kondisi ini dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, produktivitas, dan fokus dalam belajar.

Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Untuk menghindari anemia, sangat penting untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi remaja, yang memiliki kebutuhan zat besi yang bervariasi dari 11 hingga 15 mg setiap hari.

Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam makanan maupun kurangnya olahraga. Peningkatan sintesis sel darah merah dan sirkulasi darah yang lebih baik adalah dua manfaat dari olahraga teratur. Remaja yang kurang bergerak berisiko mengalami penurunan produksi sel darah merah, yang dapat memperburuk anemia.

Faktor penting lainnya dalam timbulnya anemia adalah kurangnya pendidikan dan kesadaran gizi. Risiko anemia pada remaja meningkat karena kebiasaan makan yang buruk, yang biasanya terkait dengan rendahnya tingkat pengetahuan (Indriasari,2022)

I. Anemia pada Remaja Putri

Anemia defisiensi besi lebih umum terjadi pada remaja perempuan. Alasan utama kerentanan ini adalah cadangan zat besi tubuh mungkin habis jika kehilangan darah fisiologis yang terjadi selama menstruasi tidak diimbangi dengan konsumsi zat besi yang cukup. Pada tahun 2023, Hartono mengklaim bahwa anemia mempengaruhi 16,3% remaja perempuan dalam kelompok usia 5–14 tahun dan 15,5% dalam kelompok usia 15–24

tahun, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (Kementerian Kesehatan, BKPK, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa upaya kesehatan yang menargetkan anemia, khususnya pada remaja, belum begitu efektif (Widhi Astuti & Rosalinna, 2025).

Remaja perempuan yang tidak menyadari pentingnya pencegahan anemia memiliki kemungkinan 2,544 kali lebih besar terkena penyakit tersebut dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang menyadarinya. (Ekasanti, 2020)

Asupan nutrisi yang rendah atau penyerapan nutrisi yang berkurang adalah penyebab paling umum anemia gizi pada remaja perempuan, yang bermanifestasi sebagai kekurangan nutrisi yang terlibat dalam produksi hemoglobin. Beberapa nutrisi penting untuk produksi hemoglobin. Zat besi adalah salah satu nutrisi tersebut. Protein dan vitamin B6 adalah katalis dalam sintesis hemoglobin. Vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi dengan lebih baik. Seng memengaruhi metabolisme zat besi. Vitamin E menjaga membran sel darah merah tetap stabil. (Junita & Wulansari, 2021)

Anemia memiliki efek langsung dan potensi jangka panjang pada remaja perempuan. Bayi yang lahir dari ibu yang menderita anemia lebih mungkin lahir prematur atau dengan berat badan lahir rendah, yang keduanya dapat memiliki efek jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak yang sedang berkembang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; Mandagi, 2022).

Dalam kebanyakan kasus, kegagalan remaja perempuan untuk mengisi kembali cadangan zat besi selama menstruasi adalah penyebab mendasar anemia. Anemia defisiensi besi dapat berkembang jika zat besi yang masuk ke tubuh tidak cukup untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Hartono, 2023) karena ketidakseimbangan antara keduanya (Hartono, 2023).

J. Pencegahan Anemia

Makanan kaya zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan seng, serta mengonsumsi suplemen zat besi, dapat membantu mencegah anemia (TTD). (Tahun 2023 disebutkan oleh Hanum dan Maulida). Pencegahan anemia

meliputi:

1. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Untuk memenuhi asupan harian yang direkomendasikan (RDA), tingkatkan konsumsi makanan kaya zat besi dengan mengonsumsi makanan sehat dan bervariasi yang mencakup banyak produk hewani kaya zat besi. Selain itu, Anda perlu mengonsumsi lebih banyak makanan nabati kaya zat besi, meskipun tubuh Anda menyerap lebih sedikit zat besi dari makanan tersebut dibandingkan dari sumber hewani. Hati, ikan, daging, dan ayam adalah beberapa sumber zat besi dari hewan, sedangkan kacang-kacangan dan sayuran hijau tua adalah beberapa sumber zat besi dari tumbuhan. Konsumsilah buah-buahan kaya vitamin C seperti jambu biji dan jeruk untuk meningkatkan kemampuan tubuh Anda menyerap zat besi dari tumbuhan. Senyawa lain, termasuk tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat, dapat membatasi penyerapan zat besi. Zat besi paling baik diserap ketika dikonsumsi dalam jumlah besar dari produk hewani termasuk daging, ikan, unggas, dan kerang; selain itu, jus buah yang mengandung vitamin C juga dapat membantu. Susu, minuman ringan berkarbonasi, kopi, teh es, dan sejenisnya harus dibatasi atau dihindari saat makan.

2. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

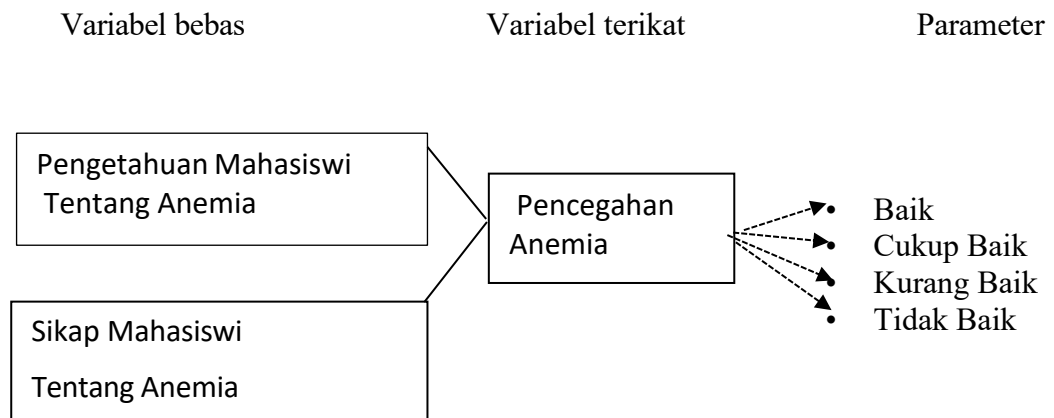
Fortifikasi makanan adalah proses peningkatan kandungan nutrisi makanan dengan menambahkan satu atau lebih nutrisi. Karena penambahan nutrisi terjadi dalam bisnis makanan, sebaiknya periksa label untuk melihat apakah zat besi telah ditambahkan.

3. Suplementasi Zat Besi

Pemerintah Indonesia berupaya memastikan perempuan usia subur (PJK) mendapatkan cukup zat besi dengan menyediakan tablet zat besi (TTD). Anda dapat menghindari anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh dengan mengonsumsi pil zat besi sesuai petunjuk. Suplemen zat besi dapat membantu remaja putri menghindari anemia. Disarankan agar remaja putri mengonsumsi satu pil zat besi setiap minggu dan menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, atau susu. Selain itu, mencapai asupan protein yang sehat dan meningkatkan

kebiasaan makan seperti mengonsumsi buah dan sayuran kaya zat besi, berolahraga secara teratur, dan minum delapan gelas air setiap hari dapat membantu mencegah anemia (Ningtyias et al., 2020).

K. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

L. Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

Definisi Operasional	Variabel	Alat Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan adalah suatu hasil tentang penyakit anemia pada mahasiswi yang diukur menggunakan skala Guttman dengan pilihan jawaban yang benar mendapatkan skor 1 dan yang salah mendapatkan skor 0. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengertian, penyebab, tanda, gejala, dampak, serta pencegahan anemia, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk memperoleh skor pengetahuan responden.	Pengetahuan	kuesioner	Ordinal 1. Baik: 76%–100% 2. Cukup: 56%–75% 3. Kurang: 40%–55% 4. Tidak baik: <40%
Sikap adalah suatu respon dari mahasiswi tentang penyakit anemia pada mahasiswi di Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan yang diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert, dengan hasil ukur baik, cukup baik dan kurang baik, yang berisi pernyataan tentang pandangan dan kesiapan responden dalam pencegahan anemia. Setiap jawaban diberi skor sesuai jenis pernyataan, kemudian skor dijumlahkan untuk memperoleh skor	Sikap	kuesioner	Ordinal 1. Baik: 76%–100% 2. Cukup: 56%–75% 3. Kurang: 40%–55% 4. Tidak baik: <40%

sikap responden

Pencegahan anemia adalah upaya yang dilakukan mahasiswi untuk mencegah terjadinya anemia, yang diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Kuesioner berisi pernyataan mengenai perilaku pencegahan anemia, meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, asupan zat besi, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, serta pola hidup sehat. Setiap jawaban diberi skor sesuai jenis pernyataan, kemudian skor dijumlahkan dan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.	Pencegahan kuesioner Anemia	Ordinal 1. Baik: 76%–100% 2. Cukup: 56%–75% 3. Kurang: 40%–55% 4. Tidak baik: <40%
--	-----------------------------	--

Hipotesis

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswi dengan pencegahan penyakit anemia pada mahasiswi tingkat I Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Medan.