

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian Anemia

Ketika kapasitas oksigen tubuh dan jumlah sel darah merah (eritrosit) tidak mencukupi, penyakit yang dikenal sebagai anemia akan muncul. Ketika kadar hemoglobin seorang wanita turun di bawah 11,5 g/dl atau seorang pria di bawah 13,5 g/dl, kita mengatakan bahwa individu tersebut menderita anemia. Semua negara, kaya dan miskin, rentan terhadap krisis kesehatan masyarakat yang disebut anemia. Kesehatan, pembangunan sosial, dan ekonomi semuanya sangat terpengaruh oleh masalah kesehatan masyarakat ini dalam skala global. Sekitar 27%, atau sekitar dua miliar orang, menderita anemia dalam skala global (Fitriany dkk., 2023). Kondisi ini dapat menyerang pada usia berapa pun.

Anemia adalah gangguan medis yang terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) darah seseorang berada di bawah kisaran normal untuk usia dan jenis kelamin mereka. Kadar hemoglobin pada remaja seharusnya berkisar antara 13 hingga 17 g/dl untuk laki-laki dan 12 hingga 15 g/dl untuk perempuan. Pada tahun 2017, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyepakati definisi anemia: kurangnya sel darah merah atau kapasitasnya untuk membawa oksigen menyebabkan kebutuhan fisiologis tubuh tidak terpenuhi. Jika jumlah sel darah merah di bawah 4,2 juta/ μ l, atau jika kadar hemoglobin turun di bawah 12 g/l pada perempuan dan 13 g/l pada laki-laki, maka kondisi ini terjadi. Kebutuhan fisiologis bervariasi dari satu individu ke individu lain berdasarkan faktor-faktor termasuk usia, jenis kelamin, letak geografis, status merokok, dan usia kehamilan. Ketidaktahuan tentang masalah ini biasanya menyebabkan anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A. Penyebab yang kurang umum namun memerlukan perawatan meliputi infeksi parasit, peradangan kronis dan akut, penyakit bawaan yang memengaruhi sintesis hemoglobin, produksi sel darah merah yang tidak memadai, dan masalah serupa lainnya (Aulya et al., 2022).

2. Tanda Tanda Anemia

Tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah:

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

3. Penyebab Anemia

- a. Pola makan remaja putri

Istilah "pola makan" mengacu pada cara pilihan dan asupan makanan seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, psikologis, dan fisiologis mereka. Tiga komponen terpenting dari kebiasaan makan adalah jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Sangat penting bagi remaja untuk membuat pilihan makan yang sehat karena mereka semakin mandiri. Apa pun yang ingin mereka makan, mereka bisa memakannya. Banyak peristiwa dan pengalaman di luar keluarga memengaruhi persahabatan yang dikembangkan remaja. Pola makan adalah data mengenai jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang atau komunitas dari waktu ke waktu. Jadi, untuk menilai asupan makanan, seseorang dapat melihat jumlah dan jenis makanan yang dimakan.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2016), anemia dapat disebabkan oleh diet yang kekurangan makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, protein hewani, dan makanan padat nutrisi lainnya. Produksi sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin selanjutnya dibantu oleh konsumsi makanan kaya zat besi. Jadi, beberapa informan mengalami anemia karena mereka tidak cukup mengonsumsi makanan kaya zat besi. Sayuran berdaun hijau, seperti brokoli, kale, bayam, dan makanan sejenisnya, merupakan sumber zat besi yang baik.

Sebagian besar informan kunci ditemukan memiliki konsumsi sayuran hijau yang rendah, menurut wawancara. Dengan demikian, penulis studi menyimpulkan bahwa anemia yang dialami informan kunci mungkin disebabkan oleh kebiasaan makan mereka yang buruk, seperti tidak cukup mengonsumsi sayuran atau melewatkan waktu makan. Alasan yang tidak

terkait dengan diet menjadi penyebab sebagian besar kasus anemia yang dilaporkan oleh informan (Siti Naila Sya'bani et al., 2025).

b. Pola tidur remaja putri

Baik orang dewasa maupun remaja sama-sama mendapat manfaat dari tidur 7-8 jam setiap malam. Sebagian besar informan kunci yang disurvei melaporkan tidur kurang dari 8 jam setiap malam dan sering begadang hingga pukul 10 malam, menurut penelitian tersebut. Mereka selalu tidur setelah pukul 10 malam karena yang ingin mereka lakukan hanyalah bermain ponsel. Untuk fungsi tubuh yang optimal, setiap orang membutuhkan tidur yang cukup. Tubuh menjalani serangkaian proses pemulihan saat Anda tidur yang mengembalikan stamina Anda ke puncaknya. Anemia, lesu, gangguan fokus, dan gejala kurang tidur lainnya bermanifestasi sebagai penurunan kinerja.

Anemia dapat terjadi ketika kadar hemoglobin turun di bawah normal karena stres oksidatif, yang pada gilirannya dapat dipicu oleh kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Siklus buruk ini dapat berlanjut hingga 12 jam. Mawo dkk. (2019) menemukan bahwa gangguan tidur merupakan faktor risiko anemia. Stres oksidatif disebabkan oleh kurang tidur. Penurunan kadar hemoglobin dan percepatan lisis eritrosit dapat terjadi akibat stres oksidatif yang berlangsung lebih dari 12 jam (Renny Adelia Tarigan et al., 2022).

c. Menstruasi

Sebagian besar informan utama memiliki interval yang berlangsung antara lima dan tujuh hari. Dengan demikian, sebagian besar informan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Namun, bukan tidak mungkin informan tersebut mengalami anemia karena banyaknya darah yang hilang. Ketika ditanya tentang periode pendarahan yang berlebihan, beberapa informan mengatakan mereka harus mengganti pembalut mereka dua atau tiga kali sehari. Menstruasi adalah bagian normal dari kehidupan seorang wanita.

Periode pendarahan rahim yang teratur, atau menstruasi, adalah tanda-tanda sistem reproduksi yang sehat. Periode menstruasi biasanya berlangsung selama 2 hingga 7 hari dan berjarak 22 hingga 35 hari. Wanita lebih mungkin menderita anemia daripada pria karena menstruasi merupakan komponen

penting dari siklus bulanan. Jumlah darah yang dikeluarkan selama menstruasi akan selalu memengaruhi kadar hemoglobin. Menstruasi yang berat dan berkepanjangan dikaitkan dengan peningkatan risiko anemia, suatu kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin rendah (Anisa Yulianti et al., 2024).

d. Dampak Anemia

Meskipun beberapa informan mengetahui bahwa anemia dapat memiliki konsekuensi serius, sebagian besar tidak mengetahuinya. Efek seperti vertigo, penglihatan kabur, dan kelemahan dilaporkan oleh banyak informan. Sebagian besar informan tampak pucat, terutama di sekitar bibir, seperti yang terlihat oleh peneliti. Selain itu, informan lain yang memberikan dukungan mengatakan bahwa putri remaja mereka secara teratur tampak lesu, kesulitan fokus pada pekerjaan sekolah, kurang aktif, dan sering mengeluh pusing.

Kulit pucat, perkembangan terbatas, gangguan belajar dan fokus, serta penurunan kemampuan fisik untuk berolahraga adalah beberapa gejala anemia pada remaja perempuan. Remaja dengan anemia mungkin kesulitan di sekolah karena mereka kurang fokus dan dorongan untuk belajar yang diperlukan untuk sukses. Kemungkinan memiliki bayi dengan berat lahir rendah (LBW) meningkat jika anemia tidak diobati dalam jangka waktu yang lama.

Ketika Anda menderita anemia, darah Anda tidak cukup baik mengikat molekul oksigen untuk membawanya dari paru-paru ke jaringan Anda. Masalah fokus, stamina yang berkurang, dan aktivitas fisik yang berkurang dapat muncul akibat kekurangan oksigen. Dampak anemia pada remaja putri meliputi perkembangan yang melambat, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, penurunan kebugaran fisik dan vitalitas, serta penurunan motivasi untuk belajar dan meraih kesuksesan akademis. Hampir semua informan utama melaporkan gejala anemia, termasuk pusing, penglihatan kabur, lemas, gangguan konsentrasi, dan kulit pucat pada bibir dan wajah (Putra et al., 2019).

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan seseorang didefinisikan sebagai informasi atau fakta yang mereka ketahui tentang suatu subjek dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi 2016. Ketika kita penasaran tentang sesuatu, kita mempelajarinya lebih lanjut melalui indra penglihatan dan pendengaran kita. Pengetahuan, yang mencakup berbagai informasi yang diperoleh dari kelima indra, merupakan komponen penting dalam membentuk perilaku terbuka (Rachmawati, 2019).

Informasi dan pengetahuan memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran tentang penggunaan suplemen zat besi, karena pengetahuan berdampak pada kebiasaan konsumsi masyarakat. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehari-hari termasuk di antara perilaku yang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Tindakan yang didasarkan pada pengetahuan lebih mungkin bertahan lama. Remaja lebih cenderung mengonsumsi suplemen zat besi (TTD) sesuai resep jika mereka memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat dan bahaya melewati dosis (Utomo,dkk,2020).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan mempunyai enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (Know)

Mengingat fakta dan informasi yang telah dipelajari adalah definisi dari mengetahui. Mengingat detail tertentu dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima adalah persyaratan tingkat keahlian ini. Akibatnya, mengetahui adalah jenis instruksi yang paling mendasar.

b. Memahami (Comprehension)

Salah satu definisi pemahaman adalah kemampuan untuk mendeskripsikan dan menafsirkan objek dan konsep yang diketahui secara akurat. Untuk menunjukkan penguasaan suatu subjek, seseorang harus mampu melakukan hal-hal seperti mendeskripsikannya, memberikan contoh, membuat kesimpulan, memprediksi hasil, dll.

c. Aplikasi (Aplication)

Kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari di lingkungan kelas ke keadaan kehidupan nyata disebut aplikasi. Menerapkan atau

menggunakan aturan, rumus, prosedur, konsep, dll. dalam berbagai pengaturan adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang aplikasi di sini.

d. Analisis (Analysis)

Menganalisis apa pun berarti membedahnya menjadi bagian-bagian komponennya dan melihat bagaimana bagian-bagian tersebut cocok dalam kerangka kerja yang telah ditentukan. Pilihan kata seperti "untuk mendeskripsikan (membuat bagan), untuk membedakan, untuk memisahkan, untuk mengelompokkan, dan sebagainya" menunjukkan kemampuan analitis.

e. Sintesis (Synthesis)

Kemampuan untuk menggabungkan atau menyatukan berbagai elemen menjadi satu kesatuan baru disebut sintesis. Sederhananya, sintesis melibatkan pembangunan formulasi baru dari formulasi lama.

f. Evaluasi (Evaluation)

Kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi sesuatu sangat penting dalam evaluasi. Kriteria yang sudah ada sebelumnya atau kriteria yang ditentukan sendiri menjadi dasar evaluasi ini (Budi, 2018).

3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan meliputi:

a. Pendidikan

Mendapatkan pendidikan yang baik dapat memengaruhi pilihan gaya hidup seseorang dengan memengaruhi dorongan dan sikap mereka. Orang lebih terbuka dan mampu memahami pengetahuan baru ketika mereka memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

b. Informasi non-formal

Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan atau diubah dengan menggunakan materi berharga ini yang berasal dari sumber formal dan informal. Pandangan dan ide seseorang dapat dipengaruhi secara signifikan oleh media seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah.

c. Faktor lingkungan

Cara orang tumbuh dan bertindak dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Perilaku baik lebih mungkin berkembang di lingkungan yang memberikan penguatan positif, sementara perilaku buruk lebih mungkin berkembang di

lingkungan yang tidak memberikan penguatan positif.

d. Umur

Umur didefinisikan sebagai hitungan usia seseorang sejak lahir hingga ulang tahun berikutnya; seiring bertambahnya usia, seseorang cenderung lebih matang dalam berpikir, termasuk dalam hal kekuatan dan pemikiran yang lebih dewasa.

C. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, sikap merupakan perbuatan atau tindakan yang didasari oleh pendirian serta keyakinan seseorang. Buku Psikologi untuk Keperawatan karya Dr Sunaryo mengartikannya sebagai respons atau reaksi tertutup individu terhadap suatu stimulus atau objek. Padanan istilahnya dalam bahasa Inggris, yaitu attitude, dijelaskan oleh Cambridge Dictionary sebagai perasaan maupun pandangan terhadap suatu hal atau orang yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sementara Oxford Learner's Dictionaries mendefinisikannya sebagai pola pikir atau persepsi seseorang terhadap orang lain atau sesuatu, sekaligus cara berperilaku yang menggambarkan isi pikiran dan hati tersebut. Secara keseluruhan dari definisi-definisi ini, sikap pada dasarnya adalah respons emosional, opini, atau reaksi yang mencerminkan pemikiran dan perasaan individu terhadap orang atau hal lainnya.

2. Tingkat Sikap

Sikap dibagi menjadi empat tingkatan dari yang terendah hingga tertinggi, yaitu:

- a. Menerima (receiving), yaitu keadaan bersedia memperhatikan sesuatu yang spesifik.
- b. Merespon (responding), yang mencakup melakukan apa yang diminta, terlepas dari apakah itu benar atau salah, dan menyelesaikan pekerjaan yang ada untuk menunjukkan bahwa seseorang menerima gagasan tersebut.
- c. Menghargai (valuing), ketika seseorang mencapai tahap ini, mereka mendorong orang lain untuk bergabung dengan mereka dalam memecahkan masalah atau memperdebatkannya.
- d. Bertanggung jawab (responsible), puncak dari tanggung jawab, ketika

seseorang bersedia memikul tanggung jawab penuh atas konsekuensi dari tindakan mereka (Marissa, 2022).

3. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Ketika kita memiliki pendapat tentang apa pun, baik positif maupun negatif, hal itu memengaruhi tindakan kita. Tergantung pada kesulitan yang dihadapi, sikap seseorang yang terdiri dari tiga bagian: kognisi, emosi, dan perilaku dapat konsisten atau tidak konsisten. Berikut adalah beberapa hal yang mungkin memengaruhi sikap seseorang:

- a. Pengalaman pribadi, yang berfungsi sebagai fondasi utama dalam membentuk sikap seseorang.
- b. Pengaruh dari orang lain yang dianggap berpengaruh, di mana individu biasanya mengadopsi sikap yang selaras atau konformis dengan pandangan mereka.
- c. Dampak kebudayaan.
- d. Peran media massa.
- e. Lembaga pendidikan serta lembaga agama.
- f. Unsur emosional (Yulia et al., 2024).

D. Pencegahan Anemia

Pola makan sehat dan seimbang, suplemen zat besi, pengayaan makanan dengan mikronutrien, dan pengelolaan penyakit penyerta merupakan beberapa cara untuk mengurangi risiko anemia pada remaja perempuan. Pada tahun 2020, Kementerian Kesehatan Indonesia merekomendasikan agar remaja perempuan mengambil langkah-langkah untuk menghindari anemia, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan asupan buah dan sayuran, mengonsumsi suplemen zat besi, dan memantau kadar hemoglobin mereka (Setyaningsih & Jumiatusun, 2025).

1. Tablet Tambah Darah

Banyak orang, khususnya perempuan muda, menderita anemia. Menambahkan zat besi ke dalam makanan perempuan muda merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia (IBF). Hambatan utama adalah remaja tidak mengonsumsi suplemen zat besi sesuai petunjuk. Dengan tujuan mencegah anemia, kampanye ini berupaya mengedukasi perempuan muda tentang pentingnya suplemen makanan yang diperkaya zat besi (IBF). Suplemen nutrisi yang

mengandung beberapa nutrisi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dikenal sebagai suplemen zat besi (IBF). Zat besi setara dengan 60 mg zat besi elemental dan asam folat (400 mcg) adalah bahan umum dalam suplemen ini. Untuk menghindari anemia, disarankan untuk mengonsumsi suplemen zat besi untuk meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. (Delezephs et al., 2025).

a. Suplementasi Gizi

Suplementasi Zat Besi dan Asam Folat Mingguan (WIFA) Meningkatnya kejadian anemia di kalangan remaja putri mendorong implementasi program suplementasi untuk membantu meringankan beberapa kesulitan yang dihadapi para remaja putri ini. Pada tahun 2016, pemerintah Indonesia mulai menggunakan metode WIFA, yang melibatkan pemberian tablet IFA secara terawasi sekali seminggu selama 52 minggu (setiap tablet mengandung 60 mg zat besi elemental dan 0,4 mg asam folat).⁹ Salah satu pengobatan utama untuk menghindari anemia dengan bukti keberhasilan yang kuat adalah program suplementasi WIFA, yang berpotensi diperluas untuk mencakup semua wanita. Diperkirakan program ini mengurangi anemia rata-rata sebesar 27% di antara wanita yang tidak hamil (Prasetya et al., 2022).

b. Penerapan Gizi Seimbang

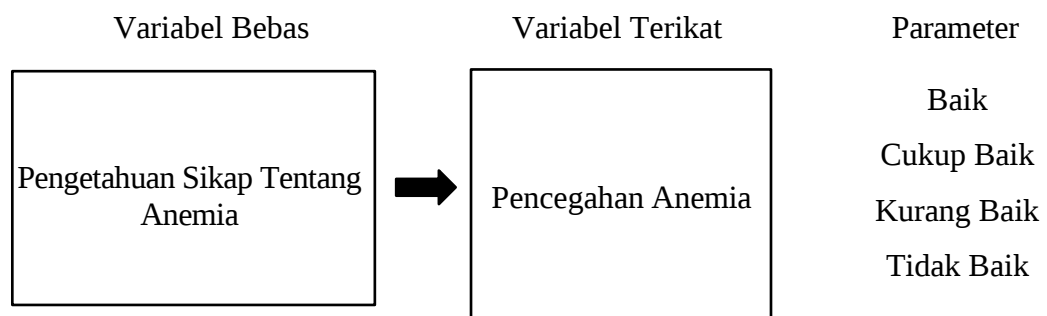
Komponen kunci dalam mencegah dan mengobati anemia adalah menerapkan pola makan seimbang, yang meliputi mengontrol frekuensi dan jenis makanan serta menghindari makanan yang kekurangan mikronutrien. Sangat penting untuk menentukan tingkat kesadaran dan pelaksanaan pesan tentang pola makan seimbang untuk menghindari anemia, karena hal itu dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Dengan informasi sebanyak ini, orang dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang seberapa sering mereka makan, jenis makanan apa yang mereka makan, dan apakah mereka mengikuti pedoman pola makan seimbang atau tidak (Iballa et al., 2024).

c. Edukasi Kesehatan

Salah satu masalah anemia pada remaja mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan tentang kondisi ini. Tingkat kesadaran remaja tentang anemia memengaruhi tindakan pencegahan yang dilakukan oleh remaja putri. Salah satu cara untuk mencegah anemia pada remaja adalah dengan memberikan

pendidikan kesehatan yang menjelaskan kondisi tersebut dan memberikan saran tentang cara menjaga kesehatan. Remaja akan lebih memahami anemia jika pendidikan kesehatan berhasil. Pendidikan kesehatan, sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan, dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan, yang pada gilirannya dapat mengubah perilaku dan sikap ke arah pilihan yang lebih sehat (Dyna et al., 2024).

E. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

F. Definisi Operasional

Data penelitian ini didefinisikan oleh variabel-variabel berikut, yang tercantum dalam tabel berikut:

1. Pengetahuan

Pengetahuan mengacu pada jumlah informasi yang dimiliki seseorang tentang pencegahan anemia, sebagaimana dinilai melalui kuesioner yang menggunakan skala Guttman. Untuk mengklasifikasikan studi, kami menggunakan kata "ya" dan "tidak." Pilihan yang tersedia adalah sebagai berikut: "baik" (76-100%), "cukup" (56-75%), "buruk" (40-55%), dan "buruk" (<40%).

2. Sikap

Sikap siswa dinilai melalui kuesioner yang menggunakan skala Likert untuk mengukur jawaban atau sudut pandang mereka tentang topik pencegahan anemia. Anda dapat mengklasifikasikannya sebagai "baik," "cukup," "buruk," atau "buruk." Pilihan yang tersedia adalah sebagai berikut: "baik" (76-100%), "cukup" (56-75%), "buruk" (40-55%), dan "buruk" (<40%).

3. Pencegahan

Upaya pencegahan anemia pada individu dapat dinilai melalui penggunaan

skala Guttman dan kuesioner. Dua pilihan disajikan: "ya" dan "tidak." Kategorinya adalah sebagai berikut: Baik (76%-100%), Cukup baik (56%-75%), Tidak baik (40%-55%), dan Tidak baik (<40%).

G. Hipotesis

- a. Adanya hubungan pengetahuan dengan pencegahan di SMA Negeri 1 Bandar Khalipah.
- b. Adanya hubungan sikap dengan pencegahan di SMA Negeri 1 Bandar Khalipah.