BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Remaja adalah populasi yang berusia antara 10 dan 19 tahun menunjukkan tanda-tanda mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pergeseran sikap dan perkembangan fisik hanyalah dua dari sekian banyak perubahan yang diasosiasikan dengan masa remaja. Pada masa ini, remaja dapat mengalami berbagai perubahan dalam kesehatan mental dan fisik, hobi dan perilaku, dan banyaknya masalah Anak perempuan mengalami pubertas rata-rata selama 12-21 tahun, sedangkan laki-laki mengalaminya selama 13-22 tahun. Sebagian besar remaja sekarang berusia dua puluhan .(Rachmat,2023)

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama and Yanti 2021) terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu :

a. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang

b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 13 – 15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang dengan banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan “narsis” untuk mencitai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana : sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan lain –lain.

c. Remaja Akhir Usia (16 – 19 Tahun)

Fase ini merupakan fase pemantapan menuju pertumbuhan dan ditandai

dengan tercapainya lima hal berikut:

a. Tumbuhnya minat terhadap fungsi – fungsi akal.
b. Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
c. Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi
d. Keegoisan (terlalu egosi) di gantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain
e. Membangun "Tembok" yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama and Yanti 2021) tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal adalah menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuh secara lebih efektif. Hal ini dikarenakan remaja pada usia ini mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan remaja putri, pembesaran panggul, pertumbuhan jakun, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan dll.

b. Tahap Kedua

Tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap kedua adalah memperoleh kemandirian dan otonomi dari orang tua, mengembangkan hubungan dengan kelompok yang lebih besar, dan memperoleh kemampuan untuk menjalin persahabatan yang akrab, serta belanjar tentang berbagai hal.

c. Tahap Ketiga

Tahap perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja padatahap ketiga adalah dimana tugas perkembangan individu yang paling penting adalah mencapai kemandirian seperti pada masa remaja pertengahan, tetapi untuk mempersiapkan

pemisahan total dari orang tua, pembentukan kepribadian yang bertanggung jawab, persiapan untuk akrir ekonomi dan pendidikan itu berfokus pada ideologi peribadi yang menyiratkan penerimaan nilai dan sistem etika.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan penurunan jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, yang mengakibatkan berkurangnya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Mentari and Nugraha, 2023). Kondisi ini dapat terjadi ketika produksi sel darah merah terganggu, ada peningkatan kerusakan sel darah merah, atau ada kehilangan darah yang signifikan. Menurut standar Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia pada remaja putri memiliki nilai batas normal 12 – 14 g/dL sedangkan pada pria adalah 14-18 g/dL (Hasyim, 2018).

2. Penyebab Anemia

Menurut (Rahayu et al., 2019) penyebab anemia yang sering terjadi pada wanita dan remaja putri dikarenakan sebagai berikut:

a. Jarang mengkonsumsi makanan protein hewani seperti hati, daging danikan.

b. Mengalami menstruasi setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lebih banyak daripada pria, oleh karena itu wanita cenderung menderita anemia dibandingkan dengan pria.

c. Adanya kecenderungan remaja yang ingin berdiet dengan alasan mempertahnkan bentuk tubuh yang ideal sehingga terjadi pola konsumsiyang salah, serta adanya pantangan dan tabu.

Adapun faktor – faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi padausia remaja adalah adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, serta tembaga. Penyerapan zat besi yang rendah, disebabkan komponen penghambat di dalam makanan seperti fitat. Rendahnya zat besi pada bahan makanan nabati

menyebabkan zat besi tidak dapat diserap dan digunakan oleh tubuh.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Anemia

Anemia yang muncul disebabkan oleh berbagai faktor, ada penyebab langsung maupun tidak langsung. Penyebablangsung mencakup status nutrisi, perilaku makan, kurangnya zat tertentu khususnya zat besi (Fe) yang dibutuhkan tubuh, pola menstruasi, infeksi parasit. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah pengetahuan, sikap, karakteristik demografis (pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, karakt eristik tempat tinggal, makanan tidak aman (Surtimanah, 2023).

Dalam konteks remaja putri, beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian anemia meliputi:

1. Tingkat pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi yang rendah atau kurang menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sudah memenuhi syarat menu seimbang atau belum.

2. Pola Konsumsi dan Suplementasi Khususnya zat besi (Fe)

Pola konsumsi makanan yang tidak memadai dan kurangnya suplementasi zat besi juga berkontribusi terhadap anemia. sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani (besi heme), seperti: hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%. Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi (besi non-heme) namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi dari bahan makanan hewani. Zat besi non-heme (pangan nabati) yang dapat diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang-kacangan. Remaja yang tidak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi atau yang tidak mendapatkan suplementasi zat besi yang cukup, terutama selama masa menstruasi, berisiko tinggi mengalami anemia.

3. Menstruasi

Menstruasi yang tidak teratur atau berlebihan dapat menyebabkan kehilangan darah yang signifikan, yang berkontribusi terhadap anemia. Sumsum tulang memerlukan zat besi untuk memproduksi hemoglobin darah. Sebenarnya darah mengandung zat besi yang dapat didaur ulang (turnover). Akan tetapi kehilangan darah yang cukup banyak, seperti saat menstruasi, kecelakaan, dan donor darah berlebihan dapat menghilangkan zat besi dari dalam tubuh. Wanita yang mengalami menstruasi setiap bulan berisiko menderita anemia. Remaja putri yang mengalami menstruasi berat (menorrhagia) harus lebih memperhatikan asupan zat besi untuk menggantikan kehilangan darah.

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang tinggi dapat meningkatkan kebutuhan akan oksigen dan hemoglobin. Remaja yang aktif secara fisik memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan hemoglobin, sehingga mereka harus memastikan bahwa diet mereka mencukupi kebutuhan tersebut.

5. Kejadian Infeksi

Infeksi parasit, seperti cacing usus, dapat menyebabkan anemia dengan mengurangi jumlah sel darah merah atau mengganggu penyerapan.

Faktor Psikologis dan Sosial

Sikap dan persepsi remaja tentang tubuh dan kesehatan juga dapat mempengaruhi pola makan mereka. Remaja yang memiliki pandangan negatif tentang makanan tertentu atau yang terpengaruh oleh tren diet yang tidak sehat dapat mengabaikan asupan gizi yang penting, termasuk zat besi (Budi et al., 2020).

4. Gejala Dan Dampak Anemia

Tanda dan gejala anemia secara umum adalah sebagai berikut,
antara lain :

1. Anemia ringan, seperti kelelahan, penurunan energi, kelemahan,sesak nafas, dan pucat
2. Anemia berat, seperti perubahan warna tinja, termasuk tinja hitam dan tinja lengket dan berbau busuk, bewarna merah marun, atau tampak berdarah

3. Anemia karena kehilangan darah melalui saluran pencernaan, denyut jantung cepat, tekanan darah rendah, frekuensi pernapasan cepat, pucat atau kulit dingin, kulit kuning disebut jaundice jika anemia karena kerusakan sel darah merah, murmur jantung, pembesaran limpa dengan penyebab anemia tertentu (Surtimanah,2023)

Dampak yang ditimbulkan akibat anemia terjadi pada perkembangan fisik dan psikis yang terganggu, penurunan kinerja fisik dan daya pendapatan penurunan daya tahan terhadap keletihan, peningkatan angka kesakitan,dan kematian. Dampak anemia pada remaja perempuan yaitu tubuh mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar menurun, calon ibu berisiko tinggi melahirkan anak dengan anemia. Penting diperhatikan bahwa ibu hamil kurang gizi akan melahirkan bayi kurang gizi pula (Jumiyati et al., 2023).

Dampak anemia pada rematri dan WUS akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan :

1. Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif.
2. Pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya
3. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini
4. Meningkatnya risiko kesakita dan kematian neonatal dan bayi (Kemenkes RI,2018)

C. Edukasi Gizi

Edukasi gizi didefinisikan sebagai kombinasi dari strategi pendidikan, disertai lingkungan yang mendukung yang dirancang untuk memfasilitasi konsumsi makanan yang aman dan sehat secara sukarela, dimana pilihan dan perilaku makan dan gizi lainnya kondusif bagi kesehatan dan kesejahteraan. Edukasi gizi juga dapat didefinisikan sebagai proses mengenalkan orang dengan nilai sumber daya yang sudah tersedia dan membujuk mereka untuk merubah praktik pola makan, dari pola

makan yang kurang baik menuju pola makan bergizi, sehat, dan aman. Edukasi gizi diharapkan dapat membawa perubahan positif terhadap pengetahuan, sikap dan praktik dalam rangka meningkatkan status gizi individu dan masyarakat secara keseluruhan (Husada and Dikti, 2019).

Tujuan mendasar edukasi gizi adalah membantu individu untuk membangun kebiasaan dan praktik makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi serta disesuaikan dengan pola budaya dan sumber makanan di daerah tempat mereka tinggal. Berbeda dengan edukasi yang digunakan di beberapa bidang sains lain yang berorientasi kesehatan, edukasi gizi bukan hanya sekedar proses mentransfer fakta atau informasi tentang nilai gizi, peran makanan dalam menyebabkan penyakit ataupun masalah gizi, namun edukasi juga berkaitan dengan penciptaan dan pembentukan kebiasaan yang berkaitan dengan semua jenis praktek terkait pangan, terutama yang terkait dengan perbaikan pola konsumsi makanan individu (Husada and Dikti, 2019). Menurut (Notoatmodjo, 2012) metode pendidikan atau edukasi digolongkan menjadi 3 bagian yaitu:

1. Metode berdasarkan pada pendekatan perseorangan.

Metode ini bertujuan untuk memimpin tingkah laku yang baru agar individu tersebut berkeinginan pada suatu perubahan atau inovasi baru. Dasar menggunakan metode ini adalah bahwa seseorang pasti memiliki masalah yang beragam sehubungan dengan perubahan perilaku tersebut. Metode pendekatan yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pengarahan dan konseling (guidance and counceling) serta dengan wawancara (interview).

2. Metode berdasarkan pendekatan kelompok.

Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah secara berkelompok penyampaian promosi tidak perlu melihat seberapa besar kelompok sasaran dan tingkat pendidikannya. Metode berdasarkan pendekatan kelompok terbagi menjadi kelompok besar dan kelompok kecil. Kelompok besar yang dimaksud adalah peserta konseling harus 15 orang Pada kelompok besar, metode yang tepat adalah metode ceramah dan seminar Kelompok kecil yaitu kelompok yang terdin dan kurang dari 15 orang. Metode yang tepat untuk kelompok ini adalah metode diskusi.

3. Metode berdasarkan pada pendekatan massa (public)

Tujuan dari metode ini bersifat umum tanpa membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, dan tingkat pengetahuan, oleh karena itu pesan yang disampaikan harus dirancang sedemikian rupa agar dapat diterima oleh massa Beberapa contoh metode yang cocok digunakan untuk metode pendekatan massa adalah ceramah umum yaitu :

a. Metode atau cara menyampaikan pesan didepan umum dengan tema tertentu,
b. Pidato atau diskusi, yaitu cara penyampaian pesan didepan umum, bisa melalui media elektronik baik TV maupun radio,
c. Simulasi yaitu contoh metode massa yang dilakukan secara langsung. Misalnya dialog antara dokter dengan pasien yang diskusi mengenai suatu penyakit yang diderita pasien
d. Tulisan atau majalah, yaitu metode pendekatan massa berisi berita, tanya jawab, maupun konsultasi tentang suatu permasalahan
e. Billboard, yaitu suatu metode yang digunakan untuk menyampaikan suatu berita dipinggir jalan baik berupa spanduk, poster dan sebagainya.

D. Media *Flip Book*

1. Pengertian *Flip Book*

Flip book merupakan salah satu jenis media pembelajaran yang berbentuk buku interaktif, baik dalam versi cetak maupun digital, yang dirancang untuk menyajikan informasi secara sistematis, bertahap, dan menarik. Dalam bentuk tradisional, *flip book* biasanya berupa kumpulan kertas atau lembaran yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat dibalik (flip) layaknya membaca buku. Sedangkan dalam bentuk digital, *flip book* hadir dalam wujud perangkat lunak atau aplikasi yang memungkinkan pengguna membalik halaman dengan animasi interaktif, bahkan dilengkapi dengan gambar, audio, video, maupun tautan tertentu (Journal et al., 2025).

Media *flip book* dikategorikan sebagai media visual dan interaktif karena menyajikan kombinasi teks, gambar, maupun elemen multimedia. Keberadaannya

berperan penting dalam proses pembelajaran, terutama untuk mempermudah pemahaman konsep yang abstrak menjadi lebih konkret, serta menjadikan pengalaman belajar lebih menarik. Melalui *flip book*, guru dapat mengorganisasi materi pembelajaran secara ringkas namun tetap padat informasi, sehingga mempermudah siswa untuk mempelajari kembali materi di luar kelas (Arsyad, 2019)(Collins et al., 2021).

Selain itu, *flip book* digital sejalan dengan perkembangan teknologi pendidikan di era revolusi industri 4.0, yang menuntut pemanfaatan media berbasis teknologi. *Flip book* digital mampu meningkatkan motivasi belajar siswa karena tampilannya yang menyerupai buku asli dengan efek membalik halaman, namun lebih interaktif dibandingkan buku cetak biasa (Sugiarto, 2022). Dengan demikian, *flip book* tidak hanya berfungsi sebagai media penyaji informasi, tetapi juga sebagai sarana peningkatan keterlibatan siswa dalam proses belajar.

2. Kelebihan *Flip Book*

1. Interaktif dan menarik – *Flip book* digital dapat menampilkan animasi membalik halaman, dilengkapi dengan gambar, audio, maupun video, sehingga lebih menarik daripada buku teks biasa.
2. Meningkatkan motivasi belajar – Siswa lebih tertarik membaca materi karena tampilan visualnya menyerupai buku nyata namun lebih modern.
3. Mudah diakses – Bisa dibuka di berbagai perangkat seperti laptop, tablet, maupun smartphone, kapan saja dan di mana saja.
4. Mendukung pembelajaran mandiri – *Flip book* memungkinkan siswa belajar secara individu dengan kecepatan masing-masing, karena materi sudah tersusun sistematis.

3. Kekurangan *Flip Book*

1. Membutuhkan perangkat dan listrik – Akses *flip book* digital memerlukan komputer, tablet, atau smartphone, serta ketergantungan pada daya baterai atau listrik.
2. Tergantung koneksi internet – Beberapa *flip book* berbasis aplikasi atau online

hanya bisa diakses dengan koneksi internet yang stabil.

3. Risiko distraksi – Jika digunakan di gadget, siswa bisa terdistraksi oleh aplikasi lain seperti media sosial.
4. Keterbatasan keterampilan guru – Tidak semua guru mampu membuat atau mengoperasikan *flip book* digital karena memerlukan literasi teknologi. (Sugiarto, 2022)

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau pendidikan yang melibatkan pemahaman dan penerapan informasi tersebut. Pengetahuan seseorang mengenai suatu topik, seperti anemia, mempengaruhi perilaku mereka dalam mengelola kondisi tersebut. Menurut beberapa studi, pengetahuan yang baik tentang penyebab dan dampak anemia, serta cara-cara pencegahannya, dapat mendorong individu untuk mengambil tindakan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengonsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi dan vitamin.Studi menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui program edukasi yang efektif, terutama menggunakan media yang mudah dipahami, seperti flip book, yang dirancang untuk remaja putri dengan bahasa yang sesuai dan visual yang menarik (Jajuli et al., 2023).

Dengan meningkatnya pengetahuan tentang anemia, remaja putri diharapkan dapat memahami pentingnya pola makan yang sehat, serta manfaat dari suplementasi zat besi dan vitamin B12 untuk mencegah anemia. Hal ini mengarah pada perubahan positif dalam kebiasaan makan yang dapat mengurangi risiko anemia di kalangan remaja. Pengetahuan ini juga membantu mereka dalam mengidentifikasi gejala awal anemia dan mencari pengobatan yang sesuai (Johnson & Brown, 2020).

2. Tahapan Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2018) dalam (Hendrawati, 2021) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek dapat bervariasi dalam tingkatan yang berbeda. Secara umum, pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu :

1. Tahu *(Know)*

Tahu yaitu kemampuan untuk mengingat suatu informasi atau data yang telah dipelajari mengenai hal tertentu dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami *(Comprehension)*

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menggambarkan dengan tepat tentang sesuatu yang dipahami dan dapat mengartikan informasi atau data tersebut dengan benar.

3. Aplikasi *(Application)*

Aplikasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami objek yang dimaksud dan memiliki kemampuan untuk menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang telah dipelajari dalam kondisi yang berbeda.

4. Analisis *(Analysis)*

Analisis merupakan kkemampuan untuk menguraikan suatu materi atau suatu objek menjadi bagian-bagian kecil, namun tetap mempertahankan struktur organisasi yang sama dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis *(synthesis)*

Sintesis mengacu pada kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian yang berbeda menjadi satu kesatuan. Sintesis dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengembangkan ide-ide baru dari rumusan-rumusan yang telah ada sebelumnya.

6. Evaluasi *(Evaluation)*

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk mengevaluasi suatu materi atau objek. Proses penilaian ini menggunakan standar yang ditentukan sendiri atau mengambil kriteria kriteria yang sudah ada.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) dalam (Hendrawati, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan karakter dan keterampilan baik dealingkungan formal maupun non-formal serta berlangsung seumur hidup. Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mereka cenderung lebih mudah dalam memperoleh informasi dari berbagai sumber termasuk dari orang lain dan media massa.

b) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan berdampak pada cara mereka mencari informasi terkait isu tertentu. Jika proses pencarian informasi menjadi lebih efisien, maka potensi untuk mengumpulkan pengetahuan juga akan meningkat.

c) Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki seseorang memiliki dampak besar terhadap tingkat pengetahuannya. Seiring dengan bertambahnya pengalaman yang didapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

d) Keyakinan

Keyakinan seseorang biasanya diturunkan dari generasi satu ke generasi lainnya. Sehingga keyakinan tidak dapat dibuktikan secara langsung.

e) Sosial Budaya

Latar belakang sosial budaya seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap hal yang ada di sekitarnya.

f) Lingkungan

Lingkungan mencakup semua yang ada di sekitar kita. Baik lingkungan fisik, binlogis maupun sosial. Lingkungan memiliki peranan penting bagaimana pengetahuan diperoleh oleh individu yang ada di sekitarnya.

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap didefenisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari

seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Syakir 2018).

2. Tingkatan Sikap

a. Menerima

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya sikap siswi terhadap pencegahan anemia dapat dilihat dari kesedian dan perhatian siswi terhadap edukasi gizi tentang pencegahan anemia.

b. Merespon

Memberikan diartikan bahwa adanya terjadi jika individu memberikan reaksiyang tampak pada perilaku terhadap stimulus yang diterima yaitu edukasi gizi.

c. Menghargai

Menghargai diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu memberikan penghargaan pada stimulus yang diterima dan meneruskan/mengajak kepada orang lain.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab dapat diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu menerima segala konsekuensi atas pilihannya dan bersdeia untuk bertanggung jawab terhadap sikapnya.

G. Tindakan

1. Pengertian Tindakan

Tindakan adalah suatu optimis dalam suatu tindakan (overt behavior). Untuk mewudjukan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain ada fasilitas (Notoatmodjo, 2007 dalam (Adilla 2021).

Tindakan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap dan media pendidikan kesehatan (Syaiful et al., 2022)).

2. Tingkatan Tindakan

Menurut (Notoatmodjo, 2007 dalam (Adilla 2021)) terdapat beberapa tingkatan dalam tindakan sebagai berikut:

a. Persepsi

Mengenal dan memilih sebagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktik tingkatan pertama. Misalnya, seseorang ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi bagi anak balitanya.

b. Respons Terpimpin (guided respose)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong – motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya dan sebagainya.

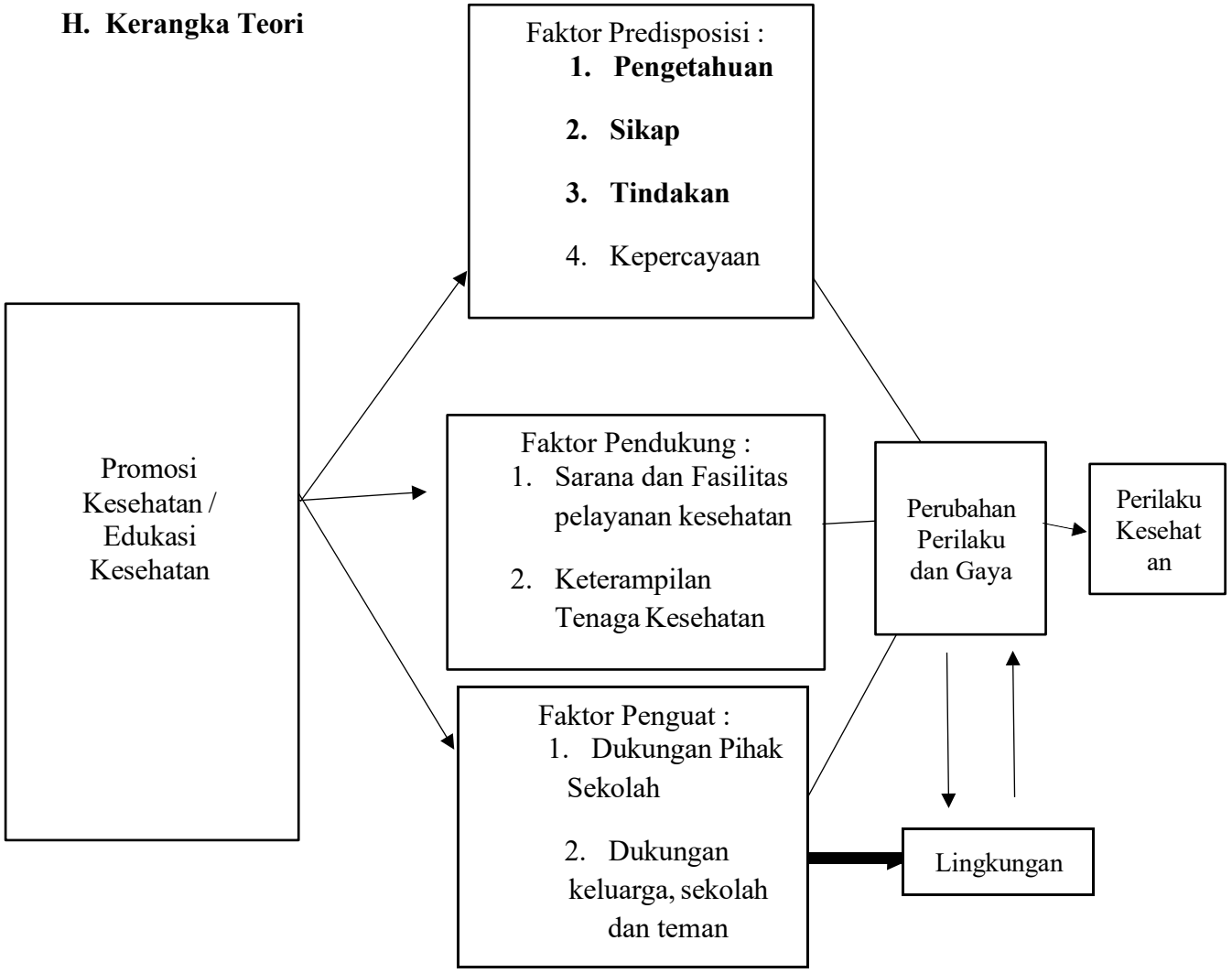
c. Mekanisme (mekanisme)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua.

d. Adopsi (adoption)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindakan itu sudah di motifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya ibu dapat memilih dan memasak makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan – bahan yang murah dan sederhana.

H. Kerangka Teori

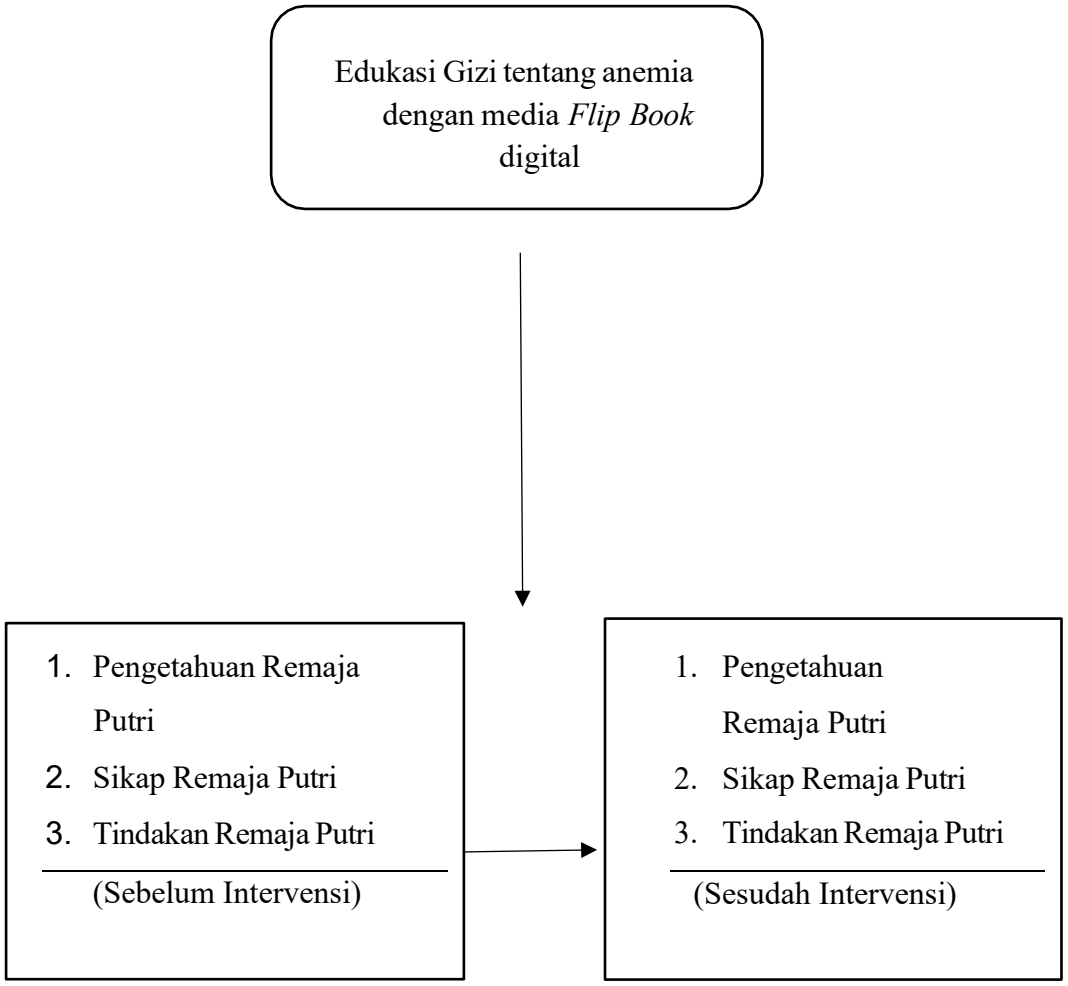


Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Teori Lawrence Green 1980

Berdasarkan gambar 1 diatas dapat dilihat bahwa untuk berhasilnya program pendidikan kesehatan dalam mengubah perilaku menuju yang lebih positif,mengarah pada tiga faktor: 1.Faktor predisposisi →hal yang mendorong seseorang berperilaku sehat, seperti pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, dan demografi. 2. Faktor pendukung → sarana atau kondisi yang memudahkan perilaku sehat, seperti fasilitas kesehatan dan keterampilan tenaga kesehatan. 3. Faktor penguat → dorongan dari luar yang memperkuat perilaku sehat, seperti dukungan sekolah, keluarga, dan teman. Ketiga faktor ini saling berinteraksi membentuk perilaku dan gaya hidup sehat yang pada akhirnya menghasilkan perilaku yang positif.

I. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

Gambar 2 . Edukasi Gizi tentang Anemia melalui Media *Flip Book* digital akan memengaruhi ketiga variabel dependen, yaitu Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan. Peningkatan pengetahuan akan membentuk sikap positif terhadap perilaku sehat, seperti pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah (TTD). Selanjutnya, perubahan sikap yang baik diharapkan mendorong tindakan nyata, misalnya rajin sarapan, memilih makanan kaya zat besi, serta menghindari minum teh atau kopi setelah makan. Dengan demikian, penggunaan media *flip book* digital dapat menjadi sarana edukatif yang efektif untuk meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

J. Definisi Operasional

Tabel 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Skala Pengukuran
1.	Edukasi Gizi tentang anemia	Penyampaian informasi terkait anemia melalui *flip book* , mencakup penyebab, gejala, pencegahan, dan makanan yang dapat membantu mengatasi anemia. Edukasi gizi dilakukan di SMP Negeri 2 Angkola Selatan, sebanyak 3x selama penelitian (3 Minggu) dengan waktu 10-20 menit setiap kali kegiatan	Nominal
2.	Media *flip book* digital	Media *flip book* merupakan media pembelajaran berbentuk buku digital interaktif yang berisi konsep, prinsip, prosedur,teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran meliputi materi yang diberikan Pengertian, Penyebab, Tanda dan Gejala , Dampak, Pencegahan anemia, Serta tata laksana minum Tablet Tambah Darah (TTD)	Nominal

3.	Pengetahuan remaja putri tentang anemia	Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki. Hasil dari pengetahuan siswi SMP Negeri 2 Angkola Selatan tentang anemia melalui kuesioner pengetahuan, pengetahuan siswi tentang anemia yang dinilai berdasarkan 15 pertanyaan setiap pertanyaan diberi skor, bila bernar diberi skor 1 dan jika salah diberi skor 0. Nilai tertinggi 15 terendah 0	Ratio
4	Sikap remaja putri tentang anemia	Skor sikap remaja putri tentang anemia, meliputi : 1. Bagaimana sikap remaja putri tentang anemia 2. Sikap pencegahan anemia 3. Sikap terkait dampak anemia Penilaian siswa-siswi terhadap sikap pencegahan anemia melalui kuesioner sikap yang diukur 15 pertanyaan. Hasil dari sikap siswi SMP Negeri 2 Angkola Selatan tentang kejadian anemia melalui kuesioner sikap, sikap siswi tentang anemia yang dinilai berdasarkan 15 pertanyaan setiap pertanyaan diberi skor, bila benar diberi skor 1 dan jika salah diberi skor 0.. Nilai tertinggi 15 terendah 0	Ratio
5	Tindakan remaja putritentang anemia	Tindakan adalah kebiasaan selama beberapa bulan terkahir seperti mengonsumsi TTD , minum obat cacing dll diperoleh dari hasil jawaban pada kuesioner tindakan sebanyak 10 pertanyaan. Jika jawaban Tidak Pernah diberi nilai 0, jika jawaban Jarang diberi nilai 1, Jika jawban Selalu diberi nilai 2. Nilai tertinggi 20 terendah 0	Ratio

K. Hipotesis

Ha_1 : Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap pengetahuan remaja putri yang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan

Ha_2 : Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap sikap remaja putri yang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan

Ha_3 : Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *flip book* digital terhadap tindakan remaja putri yang anemia di SMP Negeri 2 Angkola Selatan