BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Dalam bahasa Inggris, masa remaja disebut adolescence. Istilah ini berasal dari kata latin adolecere, yang berarti pertumbuhan (Puspa Sari, SST. et al., 2022). WHO mengatakan bahwa remaja didefenisi berdasarkan tiga kriteria: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Sehingga dapat dijelaskan bahwa remaja adalah masa pertumbuhan seseorang dari awal penunjukan tanda seksual sekunder sampai dengan kematangan sosial, atau peralihan dari ketergantungan menjadi lebih mandiri (Isroani, Mahmud, Qurtubi, Hana P, & Rahmatia K, 2023).

Selain itu, remaja dapat didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau masa kematangan. Ada juga yang mengartikan remaja sebagai masa pergantian atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Secara umum, usia remaja berkisar antara 11 dan 21 tahun (Hikmandayani, 2023).

2. Ciri-Ciri Remaja

Saat remaja, ada jarak waktu yang jelas. masa remaja memiliki ciri-ciri yang membedakannya dari mayoritas waktu sebelum dan sesudahnya. Masa remaja ini adalah masa kepenuhan yang paling sulit dan menantang bagi orang tua dan anak-anak mereka. Masalah: Ini berasal dari fenomena remaja dengan perilaku khusus, yaitu:

a. Remaja mulai menunjukkan bahwa dia berhak atas kebebasan dan hak untuk menyuarakan pendapatnya sendiri. Jika tidak dihentikan, ini dapat menyebabkan ketegangan, perselisihan, dan bias, serta menjauhkan remaja dari keluarganya.
b. Remaja lebih rentan terhadap pengaruh teman-temannya daripada anak-anak pada umumnya. Ini menunjukkan bahwa peran orang tua menjadi kurang penting. Anak-anak memiliki perilaku dan kesenangan yang berbeda dari keluarga. Contoh yang umum termasuk gaya

pakaian, gaya rambut, dan kesenangan musik yang semuanya harus sesuai dengan keinginan mereka.

c. Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan sehubungan dengan pertumbuhan dan seksualitas mereka. Baru-baru ini munculnya perasaan seksual dapat menakutkan, membingungkan, dan menyebabkan perasaan salah dan frustrasi.

d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (overconfidence), dan ini, bersama dengan emosi yang biasanya meningkat, membuat sulit untuk menerima nasehat dan pengarahan orang tua.

3. Tahap-Tahapan Remaja

Remaja dibagi menjadi tiga tahapan berdasarkan karakteristik dan perkembangan mereka, yaitu :

a. Masa remaja awal/*early adolescence* (10-13 tahun)

Masa remaja awal adalah tingkat usia di mana remaja berada di antara usia 10 dan 13 tahun. Pada tahap ini, remaja laki-laki dan perempuan mengalami perubahan pada area tubuh tertentu, yang dikenal sebagai pubertas.

b. Masa remaja pertengahan/*middle adolescence* (14-17 tahun)

Masa remaja pertengahan, atau masa remaja madya, adalah tingkat usia remaja selanjutnya. Saat Sekolah Menengah Atas (SMA), remaja pertengahan ini biasa. Fase ini unik karena mulainya perubahan fisik remaja, sehingga tubuhnya sudah seperti orang dewasa. Pada titik ini, remaja laki-laki mengalami perubahan seperti perubahan suara, peningkatan berat badan, dan bahkan munculnya jerawat karena perubahan hormon.

Perubahan fisik dan menstruasi yang lebih teratur muncul pada remaja perempuan. Selain itu, karena remaja pertengahan lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya, mereka sangat mementingkan kehadiran teman.

c. Masa remaja akhir/*late adolescence* (18-21 tahun)

Remaja akhir adalah tingkat usia terakhir remaja. Di usia ini, sebagian besar remaja melanjutkan sekolah atau bekerja, jika tidak.

Remaja saat ini sudah mencapai batas maksimalnya, emosionalnya sudah mulai terkendali, dan mereka lebih cenderung membuat keputusan yang lebih rasional dan berkonsentrasi pada cita-cita atau masa depannya.

Maka dapat disimpulkan bahwa remaja masih merasa canggung dengan perubahan fisik dan mental yang dialaminya di masa depan. Namun, selama masa pertumbuhan remaja tengah, mereka mulai mengalami perasaan nyaman, mengalami perubahan pada diri mereka sendiri, dan mulai memiliki banyak teman dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Sikap positif dan kematangan diri remaja semakin berkembang pada masa remaja (Hamidah & Rizal, 2022).

4. Karateristik Remaja Putri

Menurut Rai Pertiwi et al. (2020), karakteristik dan perilaku individu pada masa remaja termasuk beberapa elemen, seperti:

a. Perkembangan aspek emosional

Masa remaja adalah titik emosional di mana pertumbuhan pertumbuhan fisik, khususnya pada daerah yang berhubungan dengan organ seksual dapat memengaruhi perkembangan emosional atau perasaan dan keinginan baru yang telah Anda alami sebelumnya, seperti keinginan untuk berkenalan dengan lawan jenis dan lain-lain.

b. Perkembangan aspek kognitif

Secara mental, remaja dianggap memiliki kemampuan yang lebih besar untuk berpikir secara logis tentang konsep-konsep yang abstrak. Kemampuan kognitif mencapai puncaknya dalam hal pemikiran abstrak. Remaja tidak hanya berpikir tentang kenyataan dan kenyataan, tetapi mereka juga memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi.

c. Perkembangan aspek psikososial

Remaja mulai mengalami perkembangan sosial dan merasa lebih dewasa, yang menghasilkan keinginan untuk memperluas hubungan dengan teman sebaya. Menurut teori psikososial, pembentukan identitas remaja akan dipengaruhi oleh krisis perkembangan, yang menyebabkan mereka mulai terlihat sebagai orang yang berbeda.

d. Perkembangan moral

Selama tahap perkembangan, remaja berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok serta berpegang teguh pada norma yang diyakini. Oleh karena itu, mereka terkadang terus melakukan perilaku menyimpang. Ini karena mereka menganggapnya sebagai tuntutan. Remaja harus menggantikan nilai dan moral mereka sendiri ketika mereka menerima sudut pandang atau keputusan orang dewasa.

e. Perkembangan kepribadian

Semua aspek perkembangan kepribadian seorang remaja berkembang pada fase ini, mulai dari kematangan seksual, pertumbuhan fisik, kesadaran diri, dll.

f. Perkembangan fisik-seksual

Secara umum, perkembangan ini berkembang dengan cepat dengan ditandai oleh karakteristik primer dan sekunder. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas menunjukkan aktivitas hormonal yang dikontrol oleh sistem saraf pusat. Perubahan ini termasuk peningkatan fisik dan perkembangan karakteristik seks sekunder.

Karakteristik utama pada remaja putri sendiri adalah menstruasi. Menstruasi merupakan kejadian fisiologis bagi perempuan yang menjadi tanda bahwa seseorang telah masuk fase remaja dengan hormon reproduksi yang mulai bekerja. Menstruasi akan dirasakan pada semua remaja putri sehingga akan memberikan dampak pada remaja putri yang baru saja mengalami menstruasi karena hal tersebut termasuk perubahan dan membutuhkan penyesuaian. Akibat dari perubahan tersebut, sebagian remaja putri akan mengalami berbagai keluhan (Solehati et al., 2018).

Remaja putri akan mengalami hilangnya zat besi karena meningkatnya asupan pembentuk sel darah merah akibat dari menstruasi ini sehingga perubahan kadar hemoglobin sering dijumpai pada remaja. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli maka dapat diketahui bahwa pada dasarnya karakteristik remaja umumnya sama dengan adanya perubahan dari berbagai aspek baik dari segi fisik maupun psikis, namun pada remaja

putri memiliki karakteristik yang tidak dimiliki remaja laki-laki yakni menstruasi.

B. Anemia Pada Remaja

1. Definisi Anemia

Jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah yang lebih rendah dari normal dikenal sebagai anemia. Kondisi ini terjadi ketika hemoglobin dalam tubuh tidak cukup untuk mengangkut oksigen ke organ dan jaringan tubuh (WHO, 2023). Masalah gizi yang umum di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang, adalah anemia. Di negara berkembang, penyebab utama anemia terkait dengan gangguan gizi dan infeksi. Oleh karena itu, penyebab anemia dapat digolongkan menjadi gangguan gizi atau non-gizi (Suryadinata et al., 2022). Meskipun hematokrit yang rendah tidak dapat diukur secara langsung dengan alat analisis hematologi, hematokrit yang rendah sering dianggap sebagai tanda anemia.

Di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, anemia pada remaja dikenal sebagai anemia. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh, yang sering dipengaruhi oleh menstruasi. Kadar hemoglobin dianggap rendah pada remaja putri di atas usia lima belas tahun jika di bawah 12 g/dl (Wulandari, 2020).

2. Klasifikasi Anemia

Berdasarkan penyebabnya, anemia dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama (Chasanah et al., 2019):

a. Anemia yang disebabkan oleh kehilangan atau penurunan produksi sel darah merah yang disebabkan oleh perdarahan dari berbagai sumber, seperti perdarahan pada luka otolaringologi (THT), gastrointestinal (GI), genitourinari (GU), ginekologi (GYN), dan lain-lain; perdarahan usus, perdarahan uterus, dan perdarahan akibat menstruasi.
b. Penurunan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia yang disebabkan oleh penurunan produksi sel darah merah. Ini dapat

terjadi karena kekurangan unsur-unsur penting untuk pembentukan sel darah merah, seperti zat besi, asam folat, atau vitamin B12. Penyebab lainnya termasuk gangguan fungsi sumsum tulang yang disebabkan oleh obat-obatan, racun, atau tumor, serta penurunan stimulasi yang disebabkan oleh penurunan eritropoetin pada kondisi penyakit ginjal kronis

c. Sistem Reticular Endothelial (RES) yang terlalu aktif dapat menyebabkan anemia karena meningkatnya kerusakan atau kerusakan sel darah merah. Faktor-faktor berikut biasanya bertanggung jawab atas peningkatan destruksi sel darah merah:
    1) Ada peningkatan jumlah retikulosit dalam sirkulasi darah, yang mengurangi kemampuan sumsum tulang untuk mengurangi penurunan sel darah merah;
    2) Ada lebih banyak sel darah merah muda daripada sel darah merah tua
    3) Kadar bilirubin meningkat menunjukkan ada atau tidaknya kerusakan sel darah merah dalam sirkulasi.

Tabel 2. 1 Konsentrasi Hemoglobin (g/dl) Untuk Diagnosis Anemia

Populasi	Anemia			Normal
	Berat	Sedang	Ringan	
usia 6–59 bulan	< 7,0	7,0–9,9	10,0–10,9	≥ 11,0
usia 5–11 tahun	< 8,0	8,0–10,9	11,0–11,4	≥ 11,5
usia 12–14 tahun	< 8,0	8,0–10,9	11,0–11,9	≥ 12,0
usia 15 - 24 tahun (tidak hamil)	< 8,0	8,0–10,9	11,0–11,	≥ 12,0

Sumber: (Gilang Nugraha, 2023)

3. Penyebab Anemia

a) Perdarahan

Perdarahan dapat terjadi akibat infeksi cacing, yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin. Cacing yang hidup di dalam usus manusia memiliki dampak signifikan terhadap terjadinya anemia (Farizah Fahmi et al., 2024). Perdarahan akibat luka atau trauma juga merupakan peristiwa yang mungkin terjadi karena saat mengalami kecelakaan darah yang dikeluarkan sangat banyak sehingga dapat menyebabkan anemia (Fathony et al., 2022). Remaja putri yang sudah pubertas akan mengalami perdarahan akibat menstruasi yang berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin. Selama menstruasi, kehilangan darah mengakibatkan berkurangnya simpanan zat besi. Semakin banyak darah yang hilang, semakin banyak pula zat besi yang terbuang. Kehilangan darah ini dapat mengakibatkan anemia, terutama pada remaja putri yang tidak memiliki cadangan zat besi yang memadai. Selain itu, rendahnya penyerapan zat besi ke dalam tubuh membuat mereka kesulitan untuk menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Gazali et al., 2024).

b) Kekurangan zat besi dan vitamin C

Kekurangan zat besi dan vitamin C: Kekurangan zat besi dalam asupan makanan menyebabkan anemia karena tubuh tidak dapat memproduksi cukup sel darah merah yang sehat. Ketika ini terjadi, hemoglobin tidak dapat membawa oksigen ke jaringan yang diperlukan untuk metabolisme glukosa, lemak, dan protein menjadi energi. Akibatnya, tubuh membutuhkan nutrisi pendukung yang dapat meningkatkan efisiensi penyerapan zat besi. Dengan mengubah feri menjadi fero dalam usus halus, vitamin C meningkatkan absorpsi besi dalam bentuk non heme hingga empat kali lipat, memainkan peran penting dalam pembentukan sel darah merah. Untuk membebaskan besi saat diperlukan, vitamin C juga dapat menghentikan pembentukan hemosiderin yang sulit dimobilisasi, (Alfiah & Dainy, 2023).

c) Pengetahuan

Remaja perempuan termasuk dalam kelompok yang berisiko mengalami anemia karena mereka tidak tahu tentang anemia, yang membuat mereka sangat terpengaruh oleh perilaku makan yang tidak sehat. Pengetahuan adalah hasil dari proses mengindera sesuatu. Niat individu terhadap objek kesehatan, kebebasan mereka untuk bertindak, dan kondisi yang memungkinkan mereka bertindak memengaruhi perilaku kesehatan individu atau masyarakat, (Subratha H, 2020).

4. Dampak Anemia Remaja Putri

Menurut (Ulva Kusuma, 2022), anemia dapat menimbulkan beberapa dampak, antara lain:

a) Daya tahan menurun

Anemia melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga penderita lebih rentan terhadap infeksi. Kekurangan pasokan oksigen ke jaringan tubuh menyebabkan proses metabolisme sel terganggu, yang berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan kondisi esehatan secara optimal.

b) Penurunan kualitas hidup

Anemia dapat menurunkan kualitas hidup seseorang karena membuat mereka merasa lelah, lesu, dan sulit beraktivitas. Kondisi ini dapat mengganggu produktivitas, konsentrasi belajar, serta mengurangi partisipasi individu dalam aktivitas sosial maupun akademik sehari-hari.

c) Konsentrasi menurun

Selain itu, anemia dapat menyebabkan masalah dalam belajar seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan daya ingat, rasa lelah, kelelahan, dan kesulitan menyelesaikan tugas. Remaja putri mungkin mengalami anemia selama kehamilan dan dapat mempengaruhi kehamilannya. Ibu hamil yang memiliki anemia berisiko tinggi mengalami komplikasi seperti pertumbuhan janin terhambat, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak pada anak, selain meningkatkan risiko kesakitan dan kematian neonatal.

5. Tanda dan Gejala Anemia

Kurangnya kesadaran remaja tentang gejala anemia yang mereka alami seringkali membuat mereka acuh dan tidak peduli. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gejala-gejala anemia agar penanganan dapat dilakukan sejak dini. Berikut adalah gejala gejala anemia yang sering terjadi pada remaja

a. umum; pucat, kelelahan, malaise, kelemahan, berkunang kunang, deman, dipsnea, sakit kepala, vertigo, sensitif terhadap dingindan penurunan berat badan.
b. Kulit; tampak lebih pucat (anemia), ikterus (HA), kulit jering, kuku rapuh, kuku berbentuk cekung seperti sendok dengan tepian memanjang (IDA)
c. Mata; pandangan kabur (anemia, PV), sklera icterus dan perdarahan retina (HA)
d. Telinga; vertigo, tinnitus
e. Mulut; lidah nyeri, halus, licin, merah terang (PA, IDA)
f. Paru; dipsnea, ortopenea (anemia, krisis Hbs)
g. Kardiovaskular; takikardi, jantung berdebar-debar, angina murmuralis, hipertensu kardiomegali, klaudikasio intermiten, gagal jantung.
h. Gastrointestinal; Anoreksia, disfagia (IDA), nyeri abdomen(Hbs, HA), hematemesis(muntah darah), fases hitam seperti ter/aspal (HA), hepatomegali, splenogamali
i. Urogenital; amonere dan monoragia (IDA) penurunan kesuburan(Anemia) hematuria (HA)
j. Muskuloskeletal; nyeri punggung (HA), nyeri tekan pada sternum, sakit sendi, dan tulang hebat (Hbs)
k. Sistem saraf; sakit kepala, pusing (anemia) neuripati perifer, paratesia, kehilangan keseimbangan (PA) depresi mental, kecemasan kesulitan koping, (terutama pada kondisi mengancan jiwa).

6. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Beberapa langkah yang dapat diambil untuk menanggulangi dan mencegah anemia pada remaja antara lain:

a. Meningkatkan asupan makanan yang kaya zat besi
b. Mengkonsumsi suplemen zat besi, seperti tablet tambah darah (TTD)
c. Meningkatkan konsumsi buah dan sayuran sebagai sumber vitamin C
d. Menambah asupan protein hewani
e. Menghindari minum teh atau kopi saat makan atau mengkonsumsi TTD
f. Melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin

7. Anemia Pada Remaja Putri

Kebutuhan zat besi remaja putri lebih tinggi karena mereka rentan mengalami kekurangan zat besi karena beberapa faktor, seperti kurangnya asupan makanan nabati dibandingkan makanan hewani, kebiasaan membatasi asupan makanan mereka untuk menjaga penampilan, dan kehilangan zat besi yang terjadi setiap hari melalui feses. Hilangnya zat besi meningkat selama masa menstruasi, yaitu sekitar 1,3 mg per hari, (Putri et al., 2024).

Pemecahan masalah ini dapat diselesaikan, pencegahan anemia pada remaja harus dilakukan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi yang seimbang antara makanan hewani (daging, ian, unggas, telur) dan nabati (kacang-kacangan, tempe, tahu) serta banyak sayuran hijau. Makanan yang mengandung banyak vitamin C, seperti jeruk, tomat, lemon, dan jambu, membantu tubuh menyerap zat besi lebih baik. Sekali seminggu, minum tablet tambah darah, (Kemenkes RI, 2023).

C. Konsep Tablet Tambah Darah

1. Definisi Tablet Tambah Darah

Untuk membantu mencegah anemia, tablet tambah darag mengandung Fero Sulfat 200 mg (atau setara 60 mg besi elemental) dan 0,25 mg asam folat. Mineral zat besi banyak ditemukan dalam makanan secara alami atau

ditambahkan ke dalam beberapa jenis makanan. Zat besi berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan serta memainkan peran penting dalam pembuatan sel darah merah, yang membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan.Sab'ngatun dan Riawati, 2021, menyatakan Tablet besi terdiri dari tiga komponen, antara lain:

a. Sulfat ferosus atau fero sulfat (kering), dengan 30% zat besi.
b. Fero Fumarat memiliki efek samping dan mengandung 33% zat besi. yang lebih kecil.
c. Dalam Feo Glukonas, kandungan zat besi hanya 11,5 persen dan akibatnya, dampak pada usus lebih rendah.

2. Manfaat Tablet Tambah Darah

Menurut (Situmeang et al., 2022) dalam (Rasyid, Zakaria, & Munaf, 2022), Adapun manfaat tamblet lambah darah yaitu:

a. Menggantikan zat besi yang hilang dari tubuh remaja perempuan saat haid.
b. Memberikan zat besi sejak remaja karena sangat penting untuk kehamilan dan menyusui.
c. Memberikan suplemen untuk remaja yang sudah terkena anemia.
d. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja perempuan.

3. Aturan dalam Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tablet darah tambahan adalah salah satu cara untuk meningkatkan gizi, dan dapat digunakan sesuai aturan pakai (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Untuk remaja putri, aturan pemakaian tablet tambah darah adalah sebagai berikut:

1) Jangan minum lebih dari satu tablet seminggu sekali.
2) Minum tablet tambah darah dengan air putih, bukan dengan teh, susu, atau kopi karena bahan-bahan ini dapat mengurangi penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi manfaatnya.
3) Minum tablet tambah darah setelah makan malam menjelang tidur untuk mengurangi efek samping seperti mual, susah BAB, dan muntah-muntah.

4. Tujuan Pemberian Tablet Tambah Darah

Salah satu tujuan pemberian tablet besi pada remaja putri adalah untuk meningkatkan status gizi remaja putri, mengurangi kasus anemia, dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh untuk menyiapkan generasi yang berkualitas tinggi untuk memerangi mata rantai stunting (Kemenkes RI, 2018 dalam (Hartati et al., 2023).

5. Efek Samping Konsumsi Tablet Tambah Darah

Salah satu efek samping dari mengonsumsi tablet darah tambahan adalah sebagai berikut:

a. Mual dan muntah
b. Tinja berwarna hitam
c. Nyeri/ perih pada ulu hati

Sangat disarankan untuk meminum tablet tambah darah setelah makan (pada saat perut tidak kosong) atau sebelum tidur pada malam hari untuk mengurangi gejala di atas. Remaja putri disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter jika mereka mengalami masalah lambung (KEMENKES RI, 2018).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, tablet tambah darah harus dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang mengandung vitamin C, seperti jambu biji, jeruk, papaya, manga, dan buah-buahan lainnya, serta makanan yang mengandung protein hewani, seperti ayam, daging sapi, ikan, atau hati. Hindari mengonsumsi tablet tambah darah dengan obat sakit maag, susu, teh, kopi, atau tablet kalsium. Mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet tambah darah (KEMENKES RI, 2018).

6. Program Pemerinta Dalam Pemberian Tambet Tambah Darah

a. Tujuannya adalah semua remaja putri di kelas 7-12 atau usia 12-18 tahun dengan pendekatan luas tanpa mempertimbangkan status anemia mereka.

   pemberian TTD kepada remaja perempuan yang belajar di

sekolah/madrasah SMP/SMA atau sederajat melalui kegiatan bergizi yang digabungkan dengan program sekolah sehat atau UKS.

b. 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun, dengan tujuan mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi.

7. Pemberian Tablet Tambah Darah di Sekolah

Tujuan distribusi tablet zat besi ke sekolah-sekolah remaja putri adalah untuk mengurangi jumlah wanita muda yang menderita anemia. Seorang remaja putri yang mengalami anemia dan kemudian hamil memiliki kemungkinan melahirkan bayi dengan kondisi tubuh pendek, yang dikenal sebagai penurunan berat badan lahir rendah, atau kondisi tubuh pendek. Hal ini karena janin kekurangan oksigen dan nutrisi selama kehamilan (Mulya, 2023).

Kursus dimulai dengan pelatihan untuk guru Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau guru mata pelajaran lain yang relevan. Selanjutnya, guru memberikan instruksi kepada siswa dan orangtua wali murid. Siswa kemudian dapat menyampaikan penyuluhan kepada teman-temannya, serta staf kantin sekolah. Mengubah perspektif dan pengetahuan siswa dengan mendorong mereka untuk menggunakan Tablet Tambah Darah (TTD) adalah tujuan dari intervensi ini (Kemenkes RI, 2018).

D. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil dari indera manusia, yaitu indera pendengaran (hidung), indera penciuman (hidung), indera penglihatan (mata), indera peraba (kulit), dan indera pengecap (lidah). Pengetahuan ini diukur dengan melakukan wawancara atau dengan menyebarkan angket yang bertanya tentang topik yang akan diukur dari subjek.

Pengetahuan adalah tindakan yang dihasilkan dari pengalaman dan penelitian seseorang.

2. Tingkat Pengetahuan

Dalam bidang kognitif, pengetahuan terdiri dari enam tingkatan, menurut Notoatmodjo (2018 dalam Sukarini, 2021), yaitu:.

a. Mengetahui(Know)

Kemampuan untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kemampuan untuk mengingat kembali (recall) informasi khusus dari semua bahan atau stimulus yang telah dipelajari.

b. Memahami (Comprehension)

Kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan dengan tepat apa yang telah diketahui. Mereka yang memahami subjek harus dapat menjelaskan, memberi contoh, menarik kesimpulan, atau meramalkan hal-hal yang berkaitan dengan subjek yang mereka pelajari.

c. Aplikasi (Application)

Kemampuan untuk menggunakan informasi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Ini mencakup penggunaan rumus, metode, prinsip, hukum, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis (Analysis)

kemampuan untuk membagi sesuatu menjadi bagian-bagian kecil tetapi tetap menghubungkannya satu sama lain dalam suatu struktur organisasi Penggunaan istilah seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya dapat menunjukkan betapa pentingnya analisis.

e. Sintesis (Synthesis)

kemampuan untuk menggabungkan bagian-bagian menjadi bentuk yang baru secara keseluruhan. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk membuat versi baru dari ide-ide lama.

f. Evaluasi (Evaluation)

kemampuan untuk menilai dan membenarkan sesuatu yang ada berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau dengan menggunakan kriteria yang sudah ada.

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Ada beberapa cara untuk memperoleh pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2010 dalam A. Hendrawan, 2019)., yaitu:

a. Metode coba dan salah (Trial and error)

   Mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan masalah. Jika satu cara tidak berhasil, cara lain dicoba. Metode ini juga dikenal sebagai metode coba-salah atau trial and error karena terus berlanjut hingga masalah terpecahkan.

b. Metode kekuasaan atau otoriter

   Banyak kebiasaan manusia dilakukan tanpa memikirkan apakah itu benar. Kebiasaan-kebiasaan ini berasal dari orang yang memiliki kekuasaan atau otoritas, seperti pemerintah, pemimpin agama, atau para ahli. Metode ini bergantung pada gagasan bahwa seseorang menerima pendapat dari pihak yang bertanggung jawab tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya melalui fakta empiris atau penalaran pribadi.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

   Pengalaman adalah sumber pengetahuan di mana seseorang memperoleh pengetahuan melaluinya.

d. Melalui proses berpikir

   Kemampuan berpikir manusia berkembang seiring dengan perkembangan mereka. Manusia dapat memperoleh pengetahuan dengan menggunakan penalaran. Oleh karena itu, manusia menggunakan jalan pikirannya, baik induksi maupun deduksi, untuk menemukan kebenaran.

e. Metode modern

   Metode pembelajaran kontemporer yang lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Metode ini disebut sebagai "metode penelitian ilmiah" atau metodologi penelitian, yang lebih umum disebut "metodologi penelitian".

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. **Pendidikan**

Orang yang lebih banyak sekolah biasanya lebih cepat memahami materi kesehatan atau pelajaran, dan semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah mereka memahami informasi baru.

b. **Umur**

Cara berpikir seseorang biasanya semakin dewasa seiring bertambahnya usia. Akibatnya, ia lebih mudah memahami hal-hal daripada saat masih lebih muda.

c. **Pengalaman**

Pengalaman sebelumnya dapat menambah pengetahuan Anda. Misalnya, orang yang pernah mengalami flour albus akan tahu cara menghindarinya.

d. **Lingkungan**

Orang-orang di sekitar kita, seperti teman-teman, sekolah, dan keluarga, dapat mempengaruhi pengetahuan kita. Pengetahuan juga akan bertambah jika sering mendapatkan informasi yang baik.

e. **Sumber Informasi**

Orang-orang di sekitar kita, seperti teman-teman, sekolah, dan keluarga, dapat mempengaruhi pengetahuan kita. Pengetahuan juga akan bertambah jika sering mendapatkan informasi yang baik.

E. Sikap

1. Definisi Sikap

Sikap adalah reaksi atau tanggapan seseorang terhadap rangsangan atau objek yang tidak terlihat secara langsung. Tidak seperti perilaku seseorang, pandangan seseorang dapat dipahami melalui perilaku mereka. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap sering muncul sebagai reaksi emosional terhadap situasi sosial di mana kita hidup.

Sikap adalah kecenderungan atau kesiapan seseorang untuk bertindak, bukan tindakan nyata. Dengan kata lain, sikap adalah kesiapan seseorang untuk merespons suatu objek dalam lingkungannya berdasarkan pemahaman dan penghayatannya terhadap objek tersebut.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, menurut Dewi (2020):

a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman yang kuat, terutama yang penuh emosi, dapat membentuk sikap seseorang.

b. Pengaruh Orang yang Dianggap Penting

Seseorang cenderung mengikuti sikap orang yang dianggap penting, seperti orang tua, guru, atau teman dekat. Ini biasanya disebabkan oleh keinginan untuk diterima atau menghindari konflik

c. Pengaruh Kebudayaan

Budaya dalam masyarakat dapat membentuk cara berpikir dan bersikap seseorang terhadap berbagai hal.

d. Media Massa

Informasi dari sumber seperti surat kabar, televisi, radio, dan media sosial dapat memengaruhi cara seseorang berperilaku, terutama jika informasi tersebut berisi pendapat yang spesifik.

e. Lembaga Pendidikan dan Agama

Ajaran dan prinsip moral yang diajarkan di sekolah dan agama sangat mempengaruhi sistem kepercayaan seseorang, yang pada gilirannya membentuk sikapnya.

f. Faktor Emosional

K adang-kadang sikap dipicu oleh emosi, misalnya sebagai cara untuk melupakan kecewa atau marah.

3. Kriteria dan Pengukuran Sikap

a. Kriteria Sikap

Menurut Dewi (2020), sikap seseorang terhadap suatu hal dapat positif atau negatif.

1) Sikap positif menunjukkan kecenderungan untuk mendekati, menyukai, menerima, dan mengharapkan suatu hal.
2) Sikap positif menunjukkan kecenderungan untuk mendekati, menyukai, menerima, dan mengharapkan suatu hal.

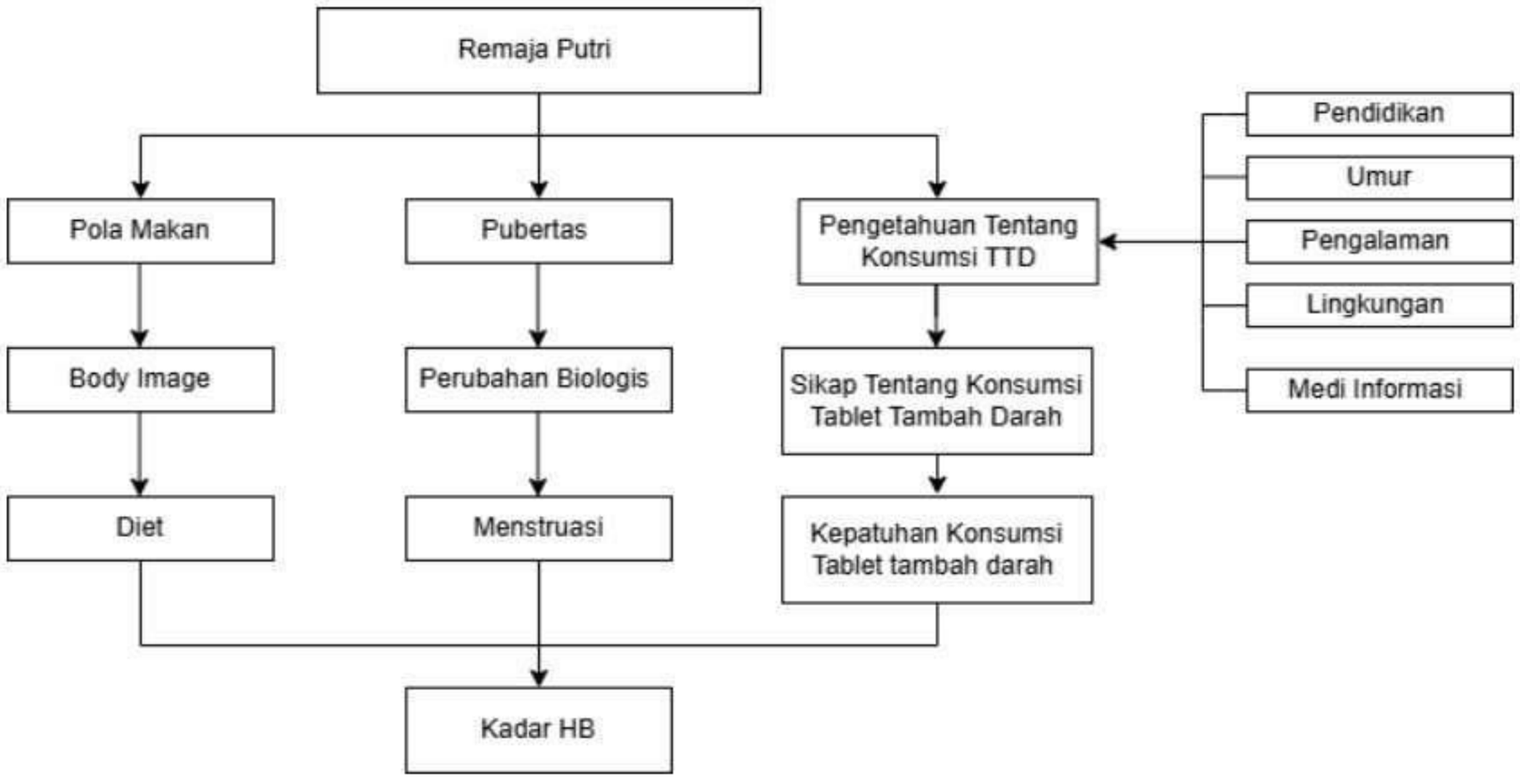
b. Pengukuran Sikap

Kuesioner dengan pertanyaan positif dan negatif dapat digunakan untuk mengukur sikap seseorang (Hidayat, 2018). Berikut ini adalah skala likert yang digunakan untuk menilai:

- Sangan Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Setelah skor diberikan untuk setiap pernyataan, skor dijumlahkan untuk menghasilkan skor sikap total untuk masing-masing responden. Menurut Azwar (2016), klasifikasi sikap positif dan negatif didasarkan pada nilai rata-rata atau mean dari seluruh skor responden.

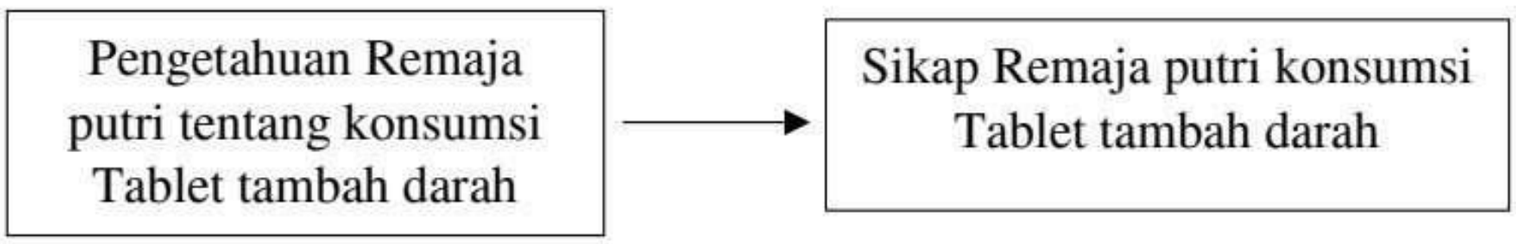
F. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumbernya: (Amilatul dkk., n.d.; Darmawan, 2020; Gazali dkk., 2024; Kementerian Kesehatan, 2023; Silahuddin, 2022, Ilmiah, dkk, 2025)

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Ha: Hipotesis penelitian adalah bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri di SMA Negeri 1 Siantar tentang tablet tambah darah

Ho: Hipotesis penelitian adalah bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap remaja putri tentang tablet tambah darah di SMA Negeri 1 Siantar tentang tablet tambah darah.