

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Masa Remaja dalam bahasa Inggris yaitu *adolescence* berasal dari kata *adolecere* yang berarti tumbuh, sedangkan pengertian remaja menurut WHO yaitu individu yang berusia 10-19 tahun (WHO, 2018). Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat baik fisik, psikologis maupun intelektual (Puspa, 2022).

Di antara semua kelompok umur, remaja adalah kelompok usia yang membutuhkan zat besi paling tinggi yakni 26 mg/hari. Hal ini terjadi karena di masa ini, tubuh remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Taufiq, 2020).

Remaja putri lebih beresiko menderita anemia dari pada remaja putra. Hal ini disebabkan karena pola makan yang kurang tepat untuk menjaga penampilannya, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan berlebihan terhadap makanan tertentu, menstruasi yang dialami setiap bulan. Remaja yang menderita anemia akan mengalami terhambatnya proses tumbuh, motorik, mental, dan kecerdasan serta penurunan tingkat kebugaran, daya ingat, daya imun, dan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar rendah dan berpengaruh pada prestasi belajar (Retno et al., 2017).

B. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga menurunkan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh (Yunita et al., 2020).

Secara lebih tepat dikatakan kadar Hb normal pada remaja yang sudah menstruasi adalah 12,0 g/dL dan untuk ibu hamil 11,0 g/dL (Reni Yuli Astutik, 2018).

Anemia Defisiensi Besi (ADB) adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya besi yang di perlukan untuk sintesa hemoglobin. Anemia ini merupakan bentuk anemia yang paling sering ditemukan di dunia, terutama di Negara yang sedang berkembang, karena sehubungan dengan kemampuan ekonomi yang terbatas, masukan protein hewani yang rendah (Dwi, 2019)

Anemia defisiensi zat besi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap, bisa juga disebabkan karena kekurangan zat besi disertai dengan protein dan vitamin C (Irianti, 2020).

2. Gejala klinis anemia

Anemia memiliki tanda-tanda klinis yang dapat dilihat, diantaranya adalah (Nafisah & Eti Salafas, 2021) :

- a. Lesu
- b. Lemah
- c. Pusing
- d. Mata berkunang-kunang
- e. Wajah pucat

3. Dampak terjadinya anemia

Dampak yang dapat terjadi apabila remaja mengalami anemia yaitu dapat memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja. Beberapa Dampak yang dapat terjadi diantaranya Yaitu (Nafisah & Eti Salafas, 2021) :

- a. Menurunnya produktivitas kerja
- b. Pertumbuhan terhambat tubuh mudah terinfeksi
- c. Mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang
- d. Semangat belajar dan prestasi menurun

Kekurangan zat besi atau anemia berlanjut sampai dewasa hingga perempuan tersebut hamil, dapat menimbulkan resiko terhadap bayinya. Remaja perempuan yang sudah hamil dan menderita anemia dapat

meningkatkan risiko kelahiran prematur dan melahirkan bayi dengan berat rendah atau yang dikenal dengan BBLR (Yunita et al., 2020).

4. Faktor-faktor Yang Mengakibatkan Anemia

Beberapa hal yang dapat mengakibatkan anemia (Sholicha & Muniroh, 2019) adalah :

a. Mengalami menstruasi

Menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri mudah mengalami anemia, yaitu kondisi dimana sel darah merah lebih rendah dari biasanya. Oleh karena itu hal ini bisa membuat tubuh lebih mudah lemas dan pingsan.

b. Adanya penyakit infeksi

Penyakit infeksi dapat menyebabkan tubuh memproduksi lebih sedikit sel darah merah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan hemoglobin dan menyebabkan anemia.

c. Kurangnya pengetahuan

Remaja putri dengan pengetahuan yang rendah akan mempengaruhi kebiasaan yang kurang baik dalam memilih makanan dan mencegah masalah kesehatan terutama anemia. Kurangnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kebutuhan zat besi di dalam tubuh remaja akan kurang dan tidak mencukupi sehingga anemia dapat terjadi pada remaja putri.

5. Derajat anemia

Anemia diukur dengan melihat nilai Hb seseorang. Seseorang yang memiliki nilai hemoglobin di bawah nilai normal, maka seseorang tersebut dapat dikatakan menderita anemia (Kusnadi, 2021).

Seperti yang diungkapkan oleh Tarwoto yang dikutip oleh (Zaniyah, 2019) Remaja putri dikatakan normal atau tidak anemia memiliki kadar Hb \geq 12 gr/dl, batas kadar remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb $<$ 12 gr/dl.

Derajat anemia Remaja Putri sesuai dengan kadar Hb :

- a. Berat : < 8 g/dl
- b. Sedang : 8-9 g/dl
- c. Ringan : 9-11 g/dl

6. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia

Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia, diantaranya :

a. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Untuk meningkatkan asupan makanan sumber zat besi yaitu dengan pola makan yang bergizi dan seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya akan zat besi dalam jumlah yang cukup. Contohnya adalah hati, ikan, daging dan unggas. Begitu juga dengan sumber pangan nabati yang kaya akan zat besi walaupun penyerapan lebih rendah dibandingkan dengan hewani. Contoh pangan sumber nabati adalah sayuran yang berwarna hijau tua dan kacang-kacangan. Namun untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu.

b. Mengonsumsi Suplementasi zat besi

Suplementasi zat besi sangat perlu dikonsumsi oleh penderita anemia, karena ketika keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, maka dapat diperoleh dari suplementasi zat besi. Suplementasi zat besi diminum satu tablet setiap minggu selama 52 minggu.

Suplementasi Zat besi tidak boleh diminum bersamaan dengan kopi dan teh karena dapat menghambat penyerapan zat besi, akan tetapi suplementasi zat besi baik di minum bersamaan dengan air putih dan air jeruk.

7. Langkah-langkah Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

a. Alat dan Bahan

Pengukur kadar hb atau digital test, Stick Hb, Kapas Alkohol, Jarum, dan Penlaset.

b. Cara-Cara Kerja

- 1) Dinyalakan alat digital test dengan menekan tombol ON
- 2) Dibersihkan ujung jari, tangan yang mau digunakan dengan menggunakan kapas dan alkohol
- 3) Darah sampel diambil dengan menggunakan penlaset
- 4) Darah yang keluar diletakkan diatas strip kemudian dimasukkan ke alat Digital Easy touch
- 5) Ditunggu beberapa saat hingga alat Digital Easy touch menampilkan kadar hemoglobin dalam bentuk angka
- 6) Pengambilan sampel dilakukan dengan jarum lanset dan strip yang berbeda.

C. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Status Anemia

Pengetahuan memegang peranan penting dalam kejadian anemia, Remaja yang memiliki pengetahuan tentang risiko anemia yang rendah maka kejadian anemia pada remaja putri akan meningkat. Pengetahuan yang kurang akan zat gizi akan menyebabkan kurangnya kecukupan mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi yang berakibat rendahnya kadar hemoglobin (Hasyim & Kunci, 2018).

Pengetahuan remaja mengenai anemia dan pencegahannya masih kurang, maka dampaknya yaitu kejadian anemia di masyarakat masih cukup banyak. Pengetahuan remaja yang masih kurang, salah satunya disebabkan karena remaja tidak pernah mendapat pendidikan kesehatan mengenai anemia dan pencegahannya (Nirmala & Bestari, 2019).

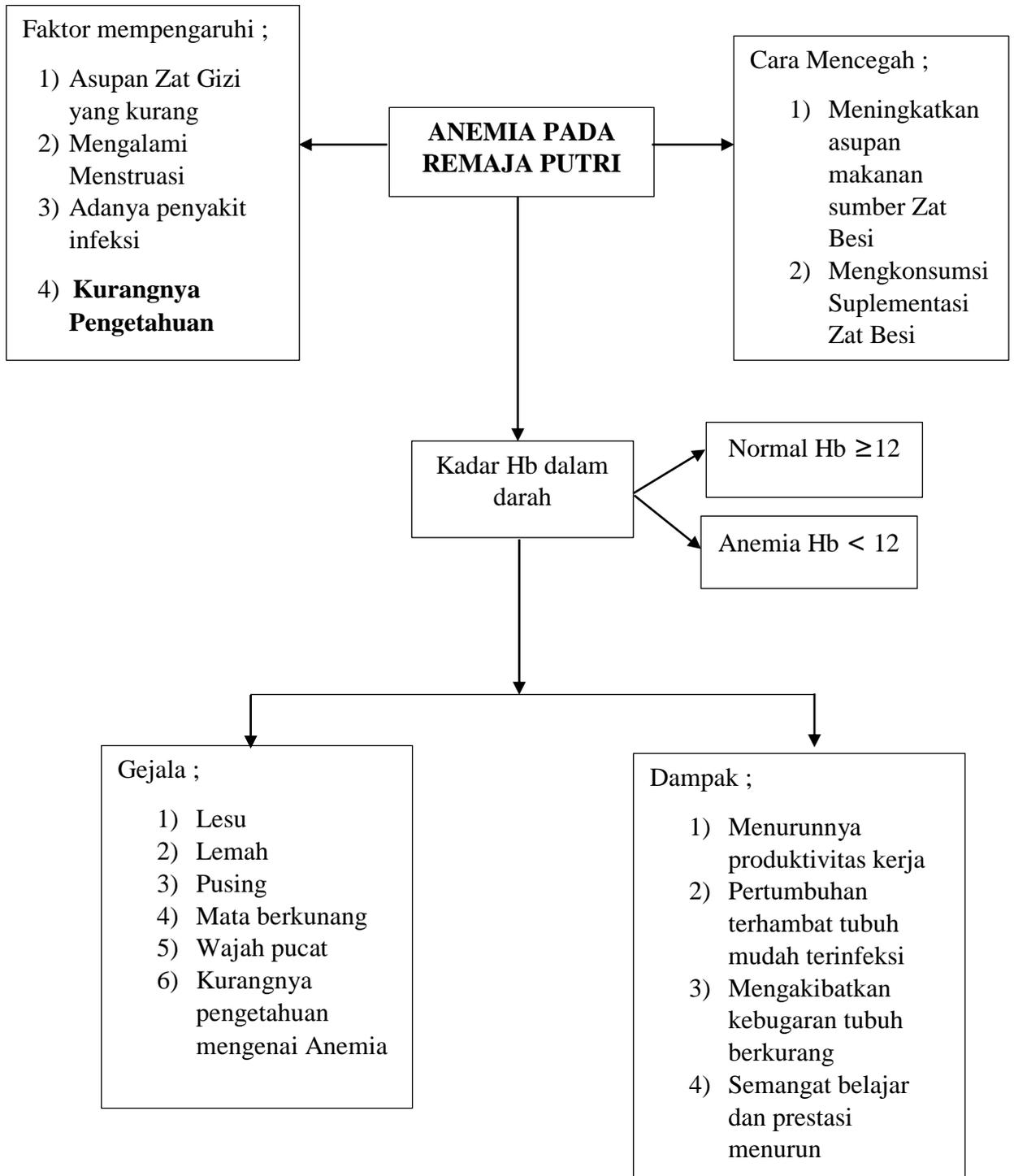
Menurut hasil penelitian (Ilmiah et al, 2021) Pendidikan merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Semakin Tinggi tingkat pendidikan maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat, maka remaja yang memiliki tingkat pendidikan rendah maka semakin rendah pula kemampuannya untuk meningkatkan keadaan status gizi agar tidak mengalami anemia.

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk (Kusnadi, 2021).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Laksmi & Yenie, 2018) di SMA Negeri 1 Talang Padang, menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan kurang terdapat 55 (71,4%) remaja mengalami anemia, sedangkan responden yang memiliki pengetahuan yang cukup terdapat 32 (47,1%) remaja dan tidak mengalami anemia, sehingga dapat dibuat kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kejadian anemia. Semakin sedikit pengetahuan yang dimiliki maka semakin besar pula kemungkinan berisiko terjadinya anemia (Laksmi & Yenie, 2018).

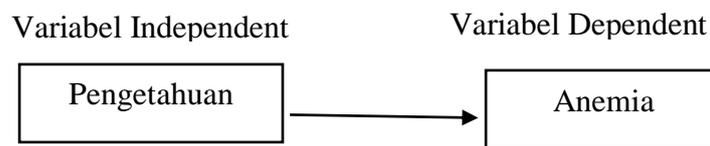
D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variabel bebas (*independent*) yaitu : Pengetahuan dan Hb, Sedangkan variabel terikat (*dependent*) yaitu : status anemia



Gambar 3.2. Kerangka Konsep Penelitian.