

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Remaja putri adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis maupun sosial. Remaja putri (rematri) sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat karena beberapa faktor, termasuk pengetahuan gizi, dan pengaruh media. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan mereka tidak mendapat asupan nutrisi yang cukup, sehingga meningkatkan resiko masalah kesehatan seperti anemia (Ani Triana, 2022).

Remaja putri rentan mengalami anemia karena kebutuhan akan nutrisi terkait dengan percepatan pertumbuhan, kehilangan darah pada saat menstruasi, malnutrisi dan asupan zat besi yang buruk. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa remaja putri memiliki kebutuhan zat besi yang lebih tinggi untuk mencegah anemia. Namun, banyak remaja putri tidak menyadari pentingnya asupan zat besi dan cenderung mengabaikan konsumsi makanan bergizi. Oleh karena itu, edukasi gizi yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya pola makan seimbang (Rahman & Fajar, 2024).

2. Klasifikasi Remaja

Klasifikasi remaja dapat dilakukan berdasarkan fase atau tahapannya. Menurut (Hamidah & Rizal, 2022) ada tiga tahapan perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu:

- a. Remaja awal (early adolescent): Remaja berusia 10-13 tahun.
Tahap awal, pertumbuhan cepat, terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan disebut pubertas. Awal pubertas remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Anak cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pikirannya.
- b. Remaja madya (middle adolescent): Remaja berusia 14-17 tahun
Pada tahap ini anak laki-laki suara berubah, BB dan TB bertambah, timbulnya jerawat, sedangkan pada anak perempuan perubahan fisik yang muncul sudah sangat matang ditamban dengan masa menstruasi yang semakin teratur.
- c. Remaja akhir (late adolescent): Remaja berusia 18-21 tahun.
Pada tahap ini sudah mencapai batas maksimal, emosional lebih terkendali, mulai memikirkan hokum sebab akibat dari sikap yang diambilnya, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin dilakukannya kelak, cenderung meminta pendapat orangtua/ yang lain tentang langkah yang akan diambilnya terutama yang berkaitan dengan cita-citanya.

3. Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja adalah fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial.

- a. Perkembangan fisik: Masa remaja yang biasanya berlangsung antara usia 10-21 tahun, ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat. Pada remaja putri, perubahan fisik mencakup pertumbuhan payudara, panggul melebar, dan peningkatan tinggi badan. Pada remaja putri juga mulai mengalami menstruasi (menarche) yang menandakan kematangan seksual (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).

- b. Perkembangan psikologis: Remaja mulai mengembangkan identitas diri dan sering kali mengalami kebingungan mengenai siapa mereka dan apa tujuan hidup mereka. Pada masa ini remaja sering terjebak dalam pemikirannya sehingga remaja tersebut mungkin terlibat dalam perilaku beresiko tanpa mempertimbangkan akibatnya (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).
- c. Perkembangan sosial: Aspek sosial perkembangan remaja melibatkan interaksi dengan teman sebaya dan masyarakat luas. Pada fase ini, remaja mulai menjalin persahabatan yang lebih mendalam dan mungkin mengalami ketertarikan romantis. Lingkungan tempat tinggal dan dukungan keluarga berperan penting dalam perkembangan sosial remaja (Tasya Alifia Izzani et al., 2024).

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana komponen didalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Hemoglobin berperan dalam mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh jaringan tubuh. Apabila seseorang kekurangan oksigen pada jaringan otak dan otot akan berdampak pada kurangnya konsentrasi sehingga berpengaruh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Nurjannah & Putri, 2021).

Pengelompokan remaja anemia didasarkan pada hasil pengukuran kadar hemoglobin. Remaja putri dengan kadar hemoglobin dibawah 12 gr/dl termasuk dalam kelompok anemia, sedangkan pada remaja putra dengan kadar hemoglobin dibawah 13 gr/dl termasuk kelompok anemia (Danarsih et al., 2024).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Anemia sangat sering terjadi pada remaja putri, hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya serta pola hidup remaja yang sangat memperhatikan postur tubuh sehingga membuat remaja putri membatasi asupan makanan mereka. faktor

yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan dan kesadaran dalam mencukupi kebutuhan zat gizi individu. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, penggunaan suplemen tablet tambah darah yang akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu (Wahyuningsih & Rohmawati, 2020).

2. Gejala Anemia

Menurut (Nuryanti et al., 2022) remaja yang mengalami anemia akan menunjukkan beberapa tanda dan gejala seperti:

- a. Badan cepat lelah
- b. Pucat (terlihat dari kulit, bibir, gusi, kulit kuku dan telapak tangan)
- c. Jantung berdenyut cepat saat beraktifitas ringan
- d. Napas sesak saat melakukan aktifitas ringan
- e. Nyeri dada
- f. Kepala pusing dan mata berkunang-kunang
- g. Tangan dan kaki dingin sampai mati rasa

3. Penyebab Anemia

Anemia yang muncul disebabkan oleh berbagai faktor, yaitu penyebab langsung maupun penyebab tidak langsung. Menurut (Tuti Surtimanah, 2023) penyebab langsung dan tidak langsung anemia adalah sebagai berikut:

- a. Penyebab langsung
 - Status nutrisi yang buruk: Tubuh memerlukan berbagai nutrisi untuk menghasilkan sel darah merah. Jika asupan nutrisi tidak mencukupi, proses pembentukan sel darah merah dapat terganggu, akhirnya mengarah pada anemia
 - Perilaku makan yang tidak seimbang: Pola makan yang tidak sehat atau seimbang dapat menyebabkan anemia. Beberapa orang mungkin menghindari makanan yang kaya zat besi (daging merah, sayur hijau) karena alasan diet tertentu,

sehingga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting untuk produksi sel darah merah

- Kekurangan zat tertentu (terutama zat besi): Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum anemia, terutama anemia defisiensi besi. Zat besi diperlukan untuk membentuk hemoglobin, protein dalam darah merah
- Pola menstruasi yang tidak normal: Anemia pada remaja putri sering terjadi terutama jika memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur atau sangat berat
- Infeksi parasit atau cacingan.

b. Penyebab tidak langsung

- Pengetahuan yang terbatas tentang gizi
- Sikap terhadap kesehatan dan gizi
- Karakteristik demografis (pendapatan keluarga yang rendah sering kali berkaitan dengan akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, tingkat pendidikan orang tua, dan tempat tinggal)
- Tempat tinggal yang jauh dengan akses fasilitas kesehatan dan pangan yang bergizi
- Makanan yang tidak aman atau terkontaminasi dengan zat berbahaya.

C. Tablet Tambah Darah (TTD)

1. Pengertian Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet tambah darah (TTD) adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin). Suplementasi zat gizi tablet tambah darah (TTD) mengandung 60 mg besi elemental dan 0,5 mg asam folat (sesuai rekomendasi WHO) (Widiastuti & Rusmini, 2019).

Pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri dilakukan oleh puskesmas yang terdiri dari 4 tablet yang dapat

dikonsumsi selama satu bulan yang artinya dalam 1 minggu remaja putri mengonsumsi 1 tablet. Saat remaja putri mengalami menstruasi akan terjadi pengurangan kadar zat besi, maka dari itu apabila mengonsumsi TTD secara rutin dapat meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh (Suarmanto et al., 2023).

Berdasarkan rekomendasi dari WHO 2016 menganjurkan pemberian tablet tambah darah untuk daerah yang prevalensi anemia >40% pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama tiga bulan berturut-turut dalam 1 tahun, sedangkan untuk daerah yang prevalensinya >20% suplementasi terdiri dari 60 mg elemental iron dan diberikan satu kali dalam seminggu selama tiga bulan (Kemenkes RI, 2018).

Mengonsumsi tablet tambah darah juga terkadang menimbulkan efek samping seperti: Nyeri/ perih di ulu hati, mual dan muntah, tinja berwarna hitam. Untuk mengurangi gejala tersebut sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak dalam keadaan kosong) atau malam sebelum tidur.

2. Manfaat Tablet Tambah Darah (TTD)

Manfaat tablet tambah darah menurut (Kemenkes RI, 2019) yaitu sebagai berikut:

- a. Pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada waktu wanita dan remaja putri saat menstruasi
- b. Untuk wanita hamil dan menyusui agar kebutuhan zat besinya tercukupi, karena pada masa itu membutuhkan zat besi yang sangat tinggi
- c. Mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia
- d. Meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan bekerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus
- e. Meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri.

D. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memengaruhi suatu individu, kelompok atau masyarakat sehingga terciptanya perubahan perilaku yang diharapkan. Menurut WHO, edukasi juga mencakup upaya meningkatkan kontrol individu terhadap kesehatan mereka sendiri dan memperbaiki pola perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat (WHO, 2023).

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Kurangnya pengetahuan remaja tentang kebutuhan gizi, kejadian anemia, dampak, dan penanggulangan gizi menyebabkan kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi dengan baik. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makan (Thaariq et al., 2024).

2. Metode Edukasi

Berdasarkan dari pendekatan sasaran yang akan dicapai, pembagian metode edukasi menurut (Notoatmodjo, 2017) ada tiga, meliputi:

- a. Metode berdasarkan pendekatan perorangan: Penyuluh berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini memudahkan sasaran untuk segera memecahkan masalahnya
- b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok: Penyuluh berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam pendekatan kelompok ini akan terjadi pertukaran informasi serta adanya umpan balik dan interaksi kelompok sehingga memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku

- c. Metode berdasarkan pendekatan massa: metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Sehingga sasaran dari metode ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan sebagainya, sehingga pesan-pesan kesehatan yang ingin disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa.

3. Media Edukasi

Menurut (Lina Eta Safitri et al., 2022) media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim pesan kepada penerima. Media edukasi sangat diperlukan untuk membantu dalam menyampaikan pesan kesehatan. Pemilihan media edukasi harus didasarkan pada selera sasaran, memberi dampak yang luas dan disampaikan dengan menarik. Penyampaian informasi ini melalui media cetak, elektronika (radio, TV, Komputer dan lainnya) dan media luar ruangan, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya.

Pengembangan media edukasi kesehatan mempunyai beberapa inovasi, diantaranya meliputi:

- a. Penggunaan leaflet, poster dan booklet
- b. Pemanfaatan media sosial seperti media Instagram, Facebook, dan TikTok
- c. Aplikasi berbasis game seperti permainan ular tangga, puzzle dan kartu gambar
- d. Media edukasi interaktif seperti video tutorial, webinar, atau aplikasi mobile yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi langsung dengan konten edukatif.

Media promosi kesehatan memiliki beberapa tujuan penting yang berfokus pada penyampaian informasi dan peningkatan kesadaran masyarakat tentang isu-isu kesehatan (Fathony et al., 2022).

E. Media Sosial Instagram

1. Pengertian Media Sosial

Media sosial dapat dipahami sebagai suatu platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di media sosial seperti melakukan komunikasi atau interaksi hingga memberikan informasi atau konten berupa tulisan, foto dan video. Berbagai informasi dalam konten yang dibagikan tersebut dapat terbuka untuk semua pengguna selama 24 jam penuh.

Menurut (Yusuf et al., 2023) media sosial adalah sebuah media online, dimana para penggunanya dapat dengan mudah memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan komunikasi. Konsep lain mengatakan bahwa media sosial merupakan media online yang mendukung interaksi sosial.

Pada intinya, dengan sosial media dapat dilakukan berbagai aktifitas dua arah dalam berbagai bentuk pertukaran, kolaborasi dan saling berkenalan dalam bentuk tulisan visual maupun audiovisual. Sosial media diawali dari tiga hal, yaitu: sharing, collaborating dan connecting (Sulistia & Simamora, 2023).

2. Karakteristik Media Sosial

Menurut (Budi et al., 2022) media sosial memiliki beberapa karakteristik, yaitu:

- a. Jaringan (*Network*): Jaringan adalah sebuah sistem yang menghubungkan dua atau lebih Komputer. Dalam hal ini karena sifatnya online, maka jaringan yang digunakan adalah jaringan internet
- b. Informasi (*Informations*): Informasi menjadi hal utama di media sosial karena pengguna akan memberikan informasi identitas, memproduksi konten, dan melakukan interaksi berdasarkan informasi yang dimiliki

- c. Arsip (*Archive*): Arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan
- d. Interaksi (*Interactivity*): Media sosial membentuk jaringan antar pengguna yang tidak hanya memperluas hubungan pertemanan semata, tetapi harus dibangun dengan interaksi antar pengguna
- e. Simulasi Sosial (*Simulation Of Society*): Media sosial memiliki keunikan dan pola yang dalam banyak kasus berbeda dan tidak dijumpai dalam tatanan masyarakat yang asli
- f. Konten Oleh Pengguna (*User-generated Content*): Di media sosial konten sepenuhnya dimiliki oleh pengguna pemilik akun dan pemilik akunlah yang berkontribusi atas kontennya tersebut.

3. Media Sosial Instagram

Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja pada saat ini. Instagram memberikan layanan berbasis gambar seperti foto atau video secara online dan dianggap sebagai media sosial yang paling terbaru oleh remaja, media sosial ini lebih fokus dengan foto dan video yang berdurasi pendek dibandingkan dengan media sosial yang lain, sehingga Instagram lebih mudah digunakan dan dinikmati. Instagram harus dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan dengan baik dalam melakukan komunikasi dan edukasi gizi (Rusdi et al., 2021).

Menurut (Antasari & Pratiwi, 2022) Instagram memiliki beberapa fitur yang dapat digunakan oleh penggunanya, yaitu:

1. Profil dan bio: Tampilan yang ada pada profil dan bio di Instagram berisi muatan informasi atau identitas dari penggunanya
2. Unggah foto dan video: Memungkinkan pengguna untuk mengunggah foto maupun video
3. Instagram stories: Instagram stories memungkinkan penggunanya membangun percakapan kepada pengguna lainnya. Instagram stories ini juga dapat memberikan memori yang terjadi pada tanggal tertentu beberapa tahun lalu

4. Caption: Caption adalah tulisan atau keterangan yang berkaitan dengan foto atau video yang diunggah
5. Komentar: Berfungsi untuk mengomentari foto atau video yang dirasa menarik dari pengguna lain
6. Hastag: Hastag adalah tanda pagar pada Instagram yang memudahkan pengguna untuk mengelompokkan foto atau video
7. Like: Like bertujuan untuk memberikan tanda suka pada unggahan foto atau video yang dianggap menarik
8. Activity: Fitur ini berisi informasi durasi penggunaan anda ketika mengakses aplikasi Instagram
9. Direct message (DM): Merupakan suatu fitur yang memungkinkan pengguna untuk mengirimkan pesan, foto atau video kepada satu orang ataupun beberapa orang
10. Geotagging (Tag lokasi): Memasukkan lokasi foto atau video yang diunggah ke halaman utama
11. Story Archive: Berfungsi untuk menyimpan postingan yang sudah pernah di upload, pengguna bisa memulihkannya kembali
12. Reels: fitur ini hanya dapat berbagi video, halaman reels berisikan video menarik yang diunggah oleh pengguna diseluruh dunia
13. Siaran: memudahkan pengguna berinteraksi dengan banyak pengguna lain secara mudah.

Media sosial Instagram tentunya memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan utama Instagram adalah jangkauan yang luas, fokus pada visual yang menarik, serta adanya komunitas yang kuat. Dibalik kelebihan Instagram juga mempunyai kelemahan yaitu tersedianya berbagai jenis konten yang tidak baik, dan juga adanya seseorang atau komunitas yang dengan mudahnya memberikan komentar negatif pada postingan pemilik akun.

F. Pengetahuan

Secara etimologis, kata pengetahuan berasal dari Bahasa Inggris yaitu knowledge. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia: pengelihatn, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Namun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Ridwan et al., 2021).

Pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Ada beberapa faktor yang telah diidentifikasi berpengaruh dalam menentukan pengetahuan adalah sebagai berikut (Darsini et al., 2019):

1. Usia

Usia merupakan hal yang memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi dan pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting sebagai sarana untuk mendapatkan informasi misalnya di bidang kesehatan sehingga memberikan pengaruh positif bagi kualitas hidup seseorang. Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi.

3. Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan sebagai cara untuk mendapatkan kebenaran dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

4. Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

5. Minat

Minat akan menuntun seseorang untuk mencoba dan memulai hal baru sehingga pada akhirnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya. Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam

6. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut.

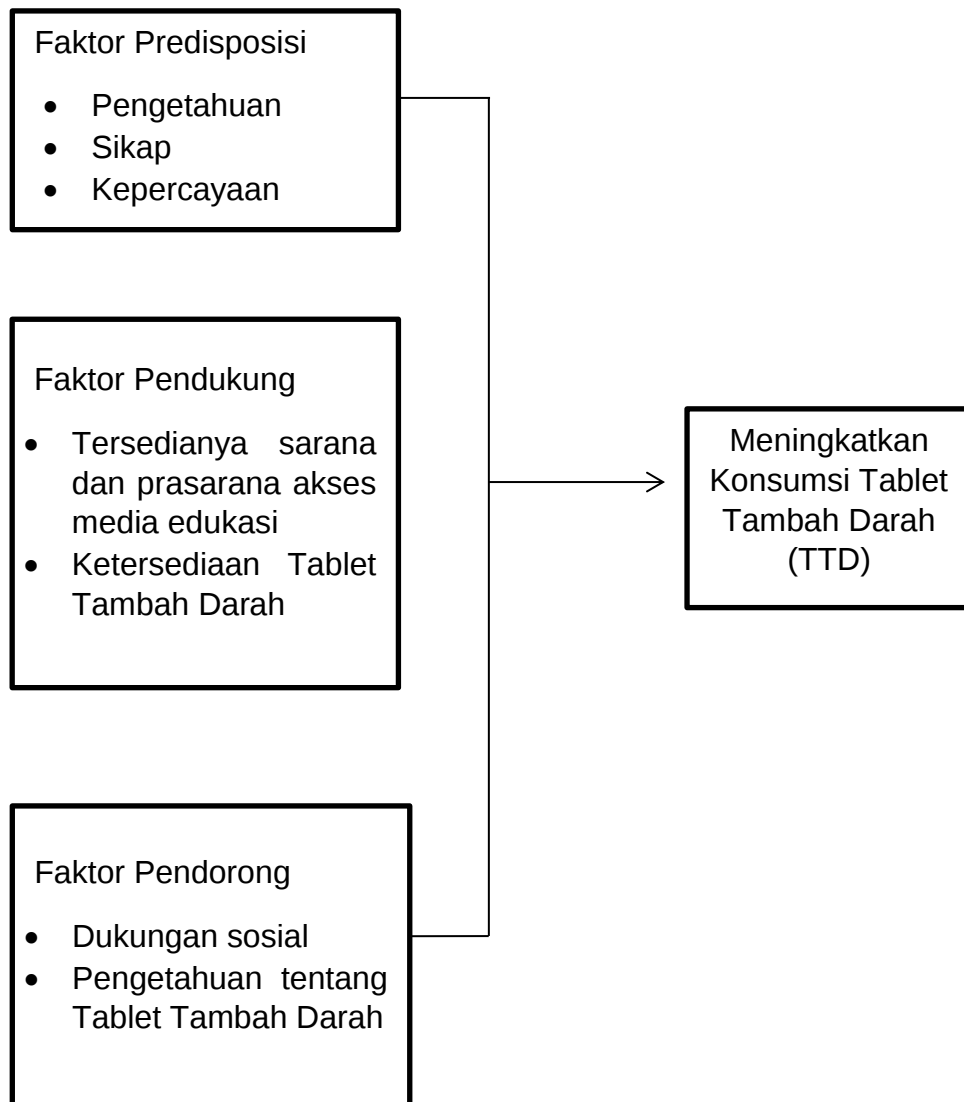
7. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan. Hal ini biasanya dapat ditemui pada beberapa komunitas masyarakat tertentu.

G. Sikap

Sikap merupakan suatu ekspresi perasaan seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek. Bisa diartikan bahwa sikap memiliki makna sebuah kecenderungan manusia dalam mereaksikan suatu hal yang dilihatnya. Bentuk dari reaksi manusia dapat berupa perasaan acuh atau tidak acuh, suka ataupun tidak suka, menerima atau tidak menerima. Sikap adalah bagaimana pendapat atau penilaian orang atau responden terhadap hal yang terkait dengan kesehatan, sehat sakit dan faktor resiko kesehatan. Sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain (Laoli et al., 2022).

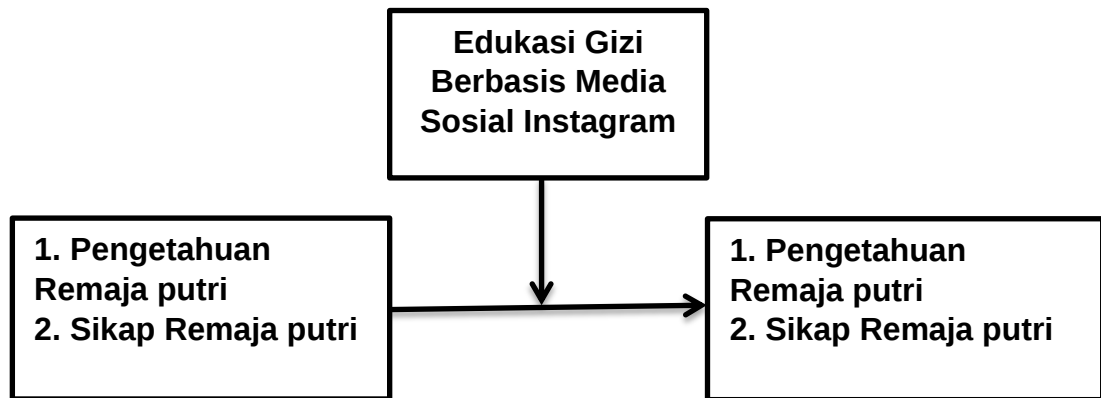
H. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi Green, L (1980) dalam Notoatmodjo (2010)

Gambar 1. Kerangka Teori Modifikasi Green, L (1980) dalam Notoatmodjo (2010)

I. Kerangka Konsep



Gambar 2: Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri

J. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Skala Pengukuran
1	Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Instagram	Proses pemberian informasi dan materi edukasi gizi kepada remaja putri yang diberikan melalui platform media sosial Instagram dengan memanfaatkan fitur reels. Pemberian edukasi diberikan dengan cara membuat sebuah postingan video animasi tentang pentingnya konsumsi TTD dengan video 1 berdurasi 4 menit, video 2 berdurasi 3 menit dan video 3 berdurasi 3 menit di media sosial Instagram seorang peneliti dan membagikan postingan tersebut kepada siswi SMA Negeri 1 Beringin yang telah terpilih menjadi sampel.	Nominal

2	Pengetahuan Tentang Tablet Tambah Darah	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden sehubungan dengan tablet tambah darah (TTD) sebagai upaya untuk mencegah anemia. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebanyak 15 pertanyaan, dengan 2 opsi jawaban. Jika jawaban salah diberi nilai “0” dan jika jawaban benar diberi nilai “1” Nilai tertinggi adalah 15 dan terendah adalah 0. Hasil ukur dalam bentuk total skor dari hasil kuesioner (Darsini, 2019)	Rasio
3	Sikap Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah	Respon remaja putri untuk menerima dan menyatakan akan meminum tablet tambah darah atau tidak minum, baik respon positif maupun respon negative untuk mencegah anemia. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebanyak 10 pertanyaan. Kuesioner menggunakan skala Likert dengan pernyataan positif dan negatif. Hasil ukur dalam bentuk skor nilai sikap. Skor tertinggi yaitu 40 dan skor terendah yaitu 10 (Suarmanto et al., 2023)	Rasio

Tabel 1. Definisi Operasional

K. Hipotesis

Ha₁: Ada pengaruh edukasi gizi berbasis media sosial instagram terhadap pengetahuan tentang tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Beringin

Ha₂: Ada pengaruh edukasi gizi berbasis media sosial instagram terhadap sikap tentang tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 1 Beringin