

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

A.1 Pengertian

Remaja memiliki banyak kegiatan, seperti sekolah dari pagi hingga siang, diteruskan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai sore, belum lagi kalau les atau kegiatan tambahan: Bahasa Inggris, piano, berenang, basket dan banyak lagi. Semua kegiatan ini membuat mereka tidak sempat makan, apalagi memikirkan komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang masuk ke tubuh kita. Akibat para remaja sering merasa kecapaian, lemas, dan tidak bertenaga. Namun kondisi cepat lelah tadi bisa juga disebabkan anemia atau yang dalam Bahasa sehari-hari disebut kurang darah¹³.

Menurut¹⁴ Anemia adalah suatu keadaan di mana jumlah eritrosit (sel darah merah) atau kadar Hb dalam darah di bawah normal, Kadar Hemoglobin normal adalah seperti.

Kategori anemia adalah sebagai berikut :

- a) Tidak anemia : Hb > 12 gr
- b) Anemia ringan : Hb 11-11,9 gr
- c) Anemia sedang : Hb 8-10,9 gr
- d) Anemia berat : Hb < 8 gr

Penyebab terjadinya anemia dapat bermacam-macam, seperti perdarahan hebat, kurangnya darah zat besi dalam tubuh, kekurangan asam folat, kekurangan vitamin B12, cacingan leukemia (kanker darah putih), penyakit kronis, dan sebagainya. Pada orang sehat, butir-butir darah merah mengandung hemoglobin,

yaitu sel darah merah bertugas untuk membawa oksigen serta gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh lain. Anemia terjadi bila jumlah sel darah merah secara keseluruhan atau jumlah Hb dalam darah merah berkurang. Dengan kurangnya Hb ataupun darah merah, tentunya kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen keseluruh tubuh berkurang. Akibatnya, tubuh kita juga kurang mendapat pasokan oksigen, yang menyebabkan tubuh lemas dan cepat lelah. Anemia (kurang darah; Hb <12 g%) sangat terkait erat dengan masalah kesehatan reproduksi (terutama pada perempuan). Jika perempuan mengalami anemia, maka akan menjadi sangat berbahaya pada waktu dia hamil dan melahirkan. Perempuan yang menderita anemia berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (kurang dari 2,5 kg). disamping itu, anemia dapat menyebabkan kematian baik ibu maupun bayi pada proses persalinan¹³

A.2 Tanda Dan Gejala Anemia

Tanda yang terlihat pada penderita anemia antara lain :

1. Wajah terlihat pucat; kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.
2. Terlihat gelisah; irama jantung cepat (tachycardia).
3. Nafsu makan berkurang.

Gejala umum anemia timbul karena iskemia organ target serta akibat mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin. Gejala ini muncul pada setiap kasus anemia setelah penurunan hemoglobin sampai kadar tertentu (Hb <7g/Dl). Gejala yang umum dialami oleh penderita anemia antara

lain: lemah, letih, lesu, lelah dan lalai (5L); pusing; mata berkunang-kunang; sesak napas; telinga mendenging (tinnitus) dan kaki terasa dingin ¹⁵

A.3 Penyebab anemia

Dalam masyarakat yang diet sehari-harinya sebagian besar berasal dari sumber nabati, adanya penyakit infeksi maupun investasi parasite sangat berperan dalam terjadinya anemia gizi. Rendahnya kadar zat besi dalam diet sehari-hari maupun kurangnya tingkat absorpsi zat besi yang terkandung dalam sumber nabati hanya merupakan sebagian yang terkandung dalam sumber nabati hanya merupakan sebagian dari alasan tingginya angka prevalensi anemia gizi besi di Indonesia. Investasi cacing dalam usu, terutama cacing tambang dan penyakit infeksi yang lain banyak dijumpai dan menambah timbulnya anemia ¹⁶

Ada tiga faktor terpenting yang menyebabkan seseorang menjadi anemia, yaitu kehilangan darah karena perdarahan akut/kronis, pengrusakan sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup banyak. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada usia remaja (health media nutrition series) adalah:

- a. Adanya penyakit infeksi kronis
- b. Menstruasi yang berlebihan pada remaja putri
- c. Perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan
- d. Jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C, dan tembaga

A.4 Dampak Anemia Pada Remaja dan Wanita Usia subur

Pada umumnya anemia berdampak terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia¹⁵. Berikut adalah dampak anemia, yaitu:

- 1) Wanita
 - a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit
 - b. Menurunkan produktivitas kerja
 - c. Menurunkan kebugaran
 - d. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya dampak status anemia terhadap kesegaran jasmani remaja
- 2) Remaja Putri
 - a. Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar
 - b. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal
 - c. Menurunkan kemampuan fisik olahragawati
 - d. Mengakibatkan muka pucat

A.5 Pencegahan Anemia

Menurut¹⁷ pencegahan dan cara mengatasi anemia adalah :

1. Meningkatkan Konsumsi Makanan Bergizi
 - a. Makan makanan yang kaya akan zat besi dari makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, dan telur dan tumbuhan seperti sayur hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe.
 - b. Mengonsumsi buah kaya akan vitamin C dan sayur seperti (Bayam, daun singkong, daun katuk, jambu biji, tomat jeruk dan nanas)

2. Menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan meminum tablet tambah darah (TTD) Tablet penambah darah merupakan Tablet besi folat, dimana masing-masing mengandung 200 mg besi sulfat atau 60 mg unsur besi dan 0,25 mg asam folat. Wanita dan remaja putri perlu mengonsumsi suplemen penambah darah karena wanita yang mengalami menstruasi sehingga membutuhkan zat besi untuk menggantikan kehilangan darah. Wanita hamil, ibu menyusui, kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang harus dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja. Wanita dan remaja putri yang menderita anemia dapat di atasi atau di obati dengan mengonsumsi Tablet tambah darah
3. Cara anjuran minum tablet tambah darah yaitu meminum 1 (satu) tablet tambah darah sekali seminggu dan dianjurkan minum 1 tablet sehari selama haid. Minum tablet tambah darah dengan air putih, tidak dengan susu, teh atau pun kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi yang berada di dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Mencegah penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia seperti: kecacingan, TBC, dan malaria

A.6 Patofisiologi Anemia

Anemia terjadi melalui tiga mekanisme utama (patofisiologis), yaitu terdapat masalah dalam produksi dan pematangan sel darah merah atau eritropoiesis yang tidak efektif, dimana sel darah merah yang dihasilkan berkualitas buruk atau tidak ada, kondisi ini disebut hipoproliferatif, pemecahan sel darah merah ini disebut kondisi hemolitik dan kehilangan darah akibat perdarahan akut (segera) atau kronis

(menahun). Anemia defisiensi besi bisa ditandai dengan produksi sel darah merah (mikrositik dan hemoglobin rendah dalam darah ¹⁸.

Anemia mikrositik ini merupakan suatu tahapan akhir dari defisiensi besi dan merupakan titik akhir dari defisiensi besi jangka panjang, Ada banyak penyebab terjadinya anemia defisiensi besi. Anemia dapat juga di sebabkan oleh adanya *Reactive Oxygen Species* (ROS) yang berdal dalam sel darah merah. ROS dalam sel darah merah dapat menyebabkan stress oksidatif. Keseimbangan besi sangat penting untuk menjaga eritropoiesis normal. Pertumbuhan pada ibu hamil membutuhkan keseimbangan yang optimal. Stress oksidatif adalah ketidak seimbangan antara prooksidan dan antioksidan yang dapat menyebabkan kerusakan. Zat oksigen berupa superoksida, hydrogen, radikal peroksil, lipid peroksida dapat berbentuk di dalam sel darah merah. Superoksida yang berbentuk dalam sel darah merah akibat autoksidasi hemoglobin (Hb), yang berubah menjadi methemoglobin (met-Hb). Keadaan stress oksidatif atau gangguan pertahanan antioksidan meningkatkan produksi met-Hb dan ROS. Kerusakan yang dibuat oleh adanya ROS akan meningkatkan stress oksidatif pada sel darah merah, dengan menginduksi peroksidasi lipid. Dari penelitian yang dilakukan oleh neet kumar, tubuh memproduksi banyak jenis radikal bebas dan zat besi memiliki kemampuan dapat mengalami kerusakan, kehadiran lipid teroksidasi dapat menyebabkan kerusakan besi, lipid yang dapat teroksidasi adalah asam lemak tak jenuh ganda yang berbentuk sebagai hasil reaksi yang disebabkan oleh radikal bebas, radikal hidroksil (OH⁻), salah satu dari hydrogen dari lemak tak jenuh ganda yang di ekstrasikan, membentuk radikal lemak.

Klasifikasi hidropoksida menyebabkan kerusakan sel darah merah dan akhirnya kematian sel darah merah tersebut ¹⁸.

A.7 Jenis Anemia

Menurut ¹⁹ ada beberapa jenis Anemia yaitu :

a. Anemia Defisiensi zat besi

Penyebabnya adalah hilangnya zat besi akibat perdarahan terus-menerus.

Jika zat besi berkurang. Produksi hemoglobin juga ikut berkurang; oksigen pun berkurang sehingga penderita akan lemas dan kurang energy.

b. Anemia megaloblastic

Anemia ini disebabkan oleh kurangnya kadar vitamin B12 atau asam Folat.

Kekurangan salah satu dari vitamin itu akan menyebabkan terbentuknya sel darah merah abnormal berukuran besar (megaloblast) di dalam sumsum tulang, sementara sel darah merah yang normal jumlahnya menurun.

c. Anemia sel bulan sabit (*sickle cell anemia*)

Penyebab dari anemia jenis ini adalah terjadinya ketidak normalan bentuk hemoglobin. Penderita akan merasakan nyeri sendi dan berat di perut.

d. Talasemia

Kelainan bawaan atau diturunkan karena penderita talasemia tidak mampu memproduksi hemoglobin dalam jumlah yang cukup sehingga penderita membutuhkan transfuse darah.

A.8 Kebutuhan Zat Besi Remaja Putri

Menurut²⁰. Sejumlah jenis zat gizi memegang peranan dalam pembentukan darah merah (hemopoiesis). Yang biasa dimaksud dengan pembentukan darah ialah pembentukan erythrocyt dengan hemoglobin lainnya. Zat-zat gizi yang berperan dalam hemopoiesis ialah protein, berbagai vitamin dan mineral. Di antara vitamin-vitamin ialah asam folat, vitamin b12, vitamin C dan vitamin E, sedangkan di antara mineral ialah Fe, Cu dan mungkin pula Co. Yang paling banyak menimbulkan hambatan hemopoiesis ada dua kelompok

- a) Vitamin : Asam Folat dan Vitamin B12
- b) Mineral : Fe dan Cu

Kebutuhan zat besi sewaktu masa pertumbuhan masa remaja, sebesar 26 mg/hari ini disebabkan proses pertumbuhan dan perkembangan remaja yang cukup pesat. Menstruasi merupakan suatu tanda yang dialami remaja putri ketika mengalami masa pubertas, proses perubahan fisiologi pada masa pubertas akan meningkatkan terjadinya resiko anemia. Selain itu juga, kekhawatiran dengan perubahan bentuk tubuh, mengharapkan tubuh yang langsing juga dapat mempengaruhi asupan gizi harian remaja, melakukan diet yang tidak sesuai dengan terpenuhi²¹.

A.9 Hubungan Sarapan Dengan Kejadian Anemia

Sarapan adalah mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk mulai sejak baru bangun hingga jam 10 pagi yang berguna untuk melengkapi 20%-25% dari kebutuhan energy total dalam sehari dengan tujuan agar memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber

energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi merupakan kegiatan yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan sarapan pagi, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia²².

Sarapan memiliki peran yang sangat besar kepada energi harian dan asupan nutrisi. Sarapan menyediakan 16% dari asupan energi harian anak-anak Selandia Baru, sekitar sepertiga dari kalsium, besi, tiamin, riboflavin dan asupan folat, dan seperlima asupan seng. Anak-anak yang melewatkan sarapan pagi memiliki asupan gizi secara signifikan lebih buruk setiap hari, termasuk asupan yang tinggi lemak total, dan asupan makanan rendah serat dan zat gizi mikro daripada mereka yang sarapan. Anak-anak kelaparan mungkin kekurangan energi dan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan kelas, sementara kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro telah terbukti berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial, dan mengurangi fungsi kognitif

B. Pengetahuan (Knowlegde)

B.1 Defenisi

Adalah merupakan hasil dari tahu,dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindreraan terhadap objek tertentu, pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk tindakan seseorang. Menurut ²³ dalam prilaku seseorang tentang kesehatan ada 3 faktor yaitu :

a. Faktor predisposisi (*predisposising factor*)

Adalah suatu keadaan yang dapat memudahkan dalam mempengaruhi individu untuk berperilaku yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, faktor demografi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu

b. Fakto pendukung (*Enabling factor*)

Berkaitan dengan lingkungan fisik, terjadinya sarana dan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan dan lain-lain.

c. Faktor pendorong (*Feinforcing factor*)

Terwujud dalam sikap yang perilaku petugas kesehatan, atau petugas yang lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan lain-lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor internal: faktor dari dalam diri sendiri, misalnya intelegasi, minat, kondisi fisik. Fator eksternal: faktor dari luar diri, misalnya keluarga, masyarakat, daran. Dan faktor pendekatan belajar : faktor upaya belajar, misalnya strategi dan metode dalam pembelajaran ²⁴.

B.2 Tingkat Pengetahuan

Ada enam tingkatan domain pengetahuan menurut ²⁴, yaitu:

1. Tahu (*Know*). Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (recall) terhadap suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk ke dalam penge-

tahuan tingkat ini adalah mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu tahu ini tingkat pengetahuan paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*). Suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
3. Aplikasi (*Application*). Diartikan sebagai kemampuan pengaplikasian atau menjalankan sesuatu yang telah dipelajari atau didapatkan dalam kehidupannya sehari-hari sesuai dengan teori, metode, rumus maupun prinsip-prinsip secara benar dalam melaksanakannya
4. Analisis (*Analysis*). Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain. kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti membuat bagan, memisahkan, membedakan dan mengelompokkan
5. Sintesis (*Synthesis*). Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru.

6. Evaluasi (*Evaluation*). Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi/objek

B.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut ²⁵ terdapat 5 macam faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain :

- a. Pengetahuan seseorang yang didapatkan dari mencari sendiri maupun informasi atau pengalaman orang lain dapat menambah pengalaman, dan memperluas pengetahuan seseorang
- b. Keyakinan seseorang merupakan suatu ide/kepercayaan seseorang terhadap suatu yang difikirkannya
- c. Tingkat pendidikan seseorang juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dikarenakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin luas tingkat pengetahuan orang tersebut
- d. Sumber informasi yang didapatkan seseorang juga dapat menjadi salah satu faktor pengetahuan seseorang dalam berperilaku di kehidupan sehari-harinya.
- e. Budaya dan kebiasaan yang diterapkan dalam keluarga dan masyarakat dapat menjadi salah satu faktor yang memperluas atau mempengaruhi pengetahuan individu

B.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut ²⁵ mengatakan bahwa kriteria tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dalam skala kualitatif sebagai berikut :

- a. Dapat dikatakan baik jika : Hasil presentasi 75%-100%
- b. Dapat dikatakan cukup jika : Hasil presentasi 55%-75%
- c. Dapat dikatakan kurang jika : Hasil presentasi <55%

C. Remaja

C.1 Defenisi

Remaja adalah masa dimana seseorang tumbuh menjadi dewasa, berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Remaja dalam Pengertian WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah ²⁶.

Pada Tahap ini remaja berada pada rentang usia 11-21 Tahun. Masa Remaja di tandai dengan terjadinya pubertas, yaitu Perubahan seorang anak menjadi dewasa muda. Perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas mencakup pematangan masa seksual, peningkatan berat badan dan tinggi badan, pematangan masa tulang, dan Perubahan komposisi tubuh. Usia Pubertas, lamanya dan waktu terjadinya pubertas sangat bervariasi antar individu sehingga tampilan fisik remaja pada usia kronologis yang sama mempunyai rentang variasi yang luas. Variasi ini secara langsung memberi efek pada kebutuhan nutrisi remaja ²⁷.

C.2 Tahapan Remaja

Batas usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Menurut²⁸ rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu:

1. Masa Remaja Awal (12-15 tahun)

Ditandai dengan munculnya ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosi, yang pada umumnya sesekali bergairah dalam bekerja tiba-tiba saja berhenti lesu, kegembiraan yang berlebihan kemudian bertukar rasa sedih yang sangat, rasa percaya diri berganti ragu-ragu, dan ketidak-tentuan menentukan cita-cita. Status remaja awal yang membingungkan, dengan perilaku orang tua terhadap dirinya yang masih terkadang menganggap seperti kanak-kanak. Namun ketika sifat kekanak-kanakan muncul akan mendapatkan teguran dan diperlakukan sebagai orang dewasa.

Banyak masalah yang dihadapi oleh remaja. Hal ini dipicu oleh emosionalitas yang kurang mampu menerima pendapat dari orang lain, yang ditandai dengan yang kurang mampu menerima pendapat orang lain, yang ditandai dengan munculnya perasaan yang menganggap mereka merasa lebih mampu dari orang tua. Pada tahap ini pergumulan remaja biasanya berkaitan dengan penerimaan dari secara jasmaniah. Biasanya yang menjadi masalah adalah dia tidak menyukai bagian-bagian tubuhnya atau dia tidak bisa menerima dirinya apa adanya. Kegagalan untuk bisa menerima diri secara fisik, bisa membuahkan kekurangan percaya diri.

2. Masa Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Pada usia ini pergumulan remaja biasanya berkaitan dengan penerimaan lingkungan teman-teman terhadap dirinya ini. Apakah teman-temannya bisa menerimanya sebagai seseorang yang masuk dalam kelompok mereka. Ini sering kali menjadi dilemma buat orang tua, karena adakalanya kelompok anak akan memaksakan seorang anak melakukan hal-hal yang tidak di setujui oleh orang tua. Orang tua harus berhati-hati dalam merespon hal ini, ada kalanya orang tua terlalu terburu-buru memisahkan anak dari lingkungannya sehingga anak itu tidak pernah benar-benar bergumul dengan tantangan yang ada di depannya atau ada anak yang justru sebaliknya terjun masuk ke dalam kelompoknya dan menanggalkan nilai-nilai supaya teman-teman bisa menerimanya.

- 1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri
- 2) Adanya keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis
- 3) Timbul perasaan cinta yang mendalam
- 4) Mampu berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual

3. Masa remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis. Serta ditandai dengan stabilitas mulai timbul dan meningkat aspek psikis. Mulai menunjukkan kematangan dan tidak berubah pendirian. Citra diri dan sikap pandang yang realistis. Dengan menilai dirinya sebagai adanya, menghargai keluarga dan orang tua sebagai mana dengan keadaan

sesungguhnya. Menghadapi masalah secara lebih matang. Kemampuan pikir seseorang remaja yang telah lebih sempurna yang ditunjang dengan sikap yang realistis, perasaan lebih tenang, karena sudah tidak lagi menampakkan strom dan astress, sehingga lebih tenang.

C.3 Ciri-ciri Remaja

Pada tahap tumbuh kembang remaja biasanya memiliki beberapa perilaku, dapat mengarah ke hal yang positif maupun negative. Dapat diketahui perilaku positif dan negative biasanya muncul pada dalam diri remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja, dimana remaja dituntut untuk menemukan jati dirinya pada mmasa ini. Prilaku negative yang dialami remaja biasanya berupa perlawanan, perubahan emosi yang signifikan bahkan memiliki rasa cemas yang tidak beraturan. Hal terebut bisa di pengaruhi oleh kurang pahamiannya lingkungan sekitar tentang perubahan penting yang sedang dijalani oleh remaja. Penelitian (Mappiare,2019) menyebutkan bahwa ciri khas yang biasanya dialami pada remaja menurut ²⁵ adalah sebagai berikut:

1. Adanya perubahan pada fisik yang terlihat lebih pesat dibandingkan dengan masa sebelum remaja, tinggi badan dan tubuh terlihat lebih kuat dan kokoh. Pada beberapa organ didalam tubuh juga mengalami perubahan fisik yang cukup signifikan meliputi pertumbuhan tulang yang cepat sehingga terlihat adanya perubahan-perubahan seperti jantung, ginjal dan pencernaan menjadi lebih kuat dan sempurna dibandingkan sebelumnya
2. Pada masa ini remaja memiliki energy fisik, psikis dan mental yang sangat kuat. Jika dibandingkan masa sebelumnya dan sesudah remaja, masa ini

merupakan masa dimana remaja memiliki energy yang sangat berlimpah dan kreativitas yang sangat baik

3. Memiliki focus yang lebih dominan terhadap lingkungan pertemanannya dan cenderung mulai menjauhi keluarga dan orang tuanya karna membutuhkan privasi yang lebih dibandingkan sebelumnya, hal ini juga menjadi salah satu alasan remaja lebih memiliki keterbukaan kepada lingkungan pertemannya dibandingkan kepada keluarga dan orang tuanya.
4. Pada masa ini juga remaja sudah mulai memiliki ketertarikan lebih terhadap lawan jenisnya, rasa ketertarikan juga merupakan salah satu pemicu adanya rasa kasih sayang terhadap lawan jenis pengungkapan dari perasaan sayang dan ingin memiliki menjadi salah satu jembatan munculnya tindakan berpacaran
5. Mulai memiliki keinginan memperkuat kepercayaannya terhadap agam yang dipilih untuk mendapatkan kebenaran yang sesungguhnya, jika remaja mendapatkan kebenaran dengan cara yang baik dan benar dapat dikatakan pada remaja itu akan mendapatkan ketenangan yang baik, tetapi sebaliknya jika tidak mendapatkan kebenaran dalam pencariannya maka kepercayaan yang dianutnya bisa menjadi tidak menetap atau berpindah kepercayaan
6. Memiliki kemandirian yang tergambar dari dalam diri yaitu dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk mengambil keputusan dan menjalankan aktivitas sesuai dengan diminatinya
7. Pada masa ini remaja sering kali mengalami kebingungan akibat dari proses transisi dari masa kanak—kanak menuju dewasa, oleh karena itu tidak jarang

remaja yang memiliki banyak kendala atau kesulitan pada saat penyesuaian proses transisi tersebut.

8. Pencarian identitas diri juga merupakan salah satu ciri khas pada saat masa transisi remaja, remaja harus terbiasa oleh banyaknya perubahan yang terjadi didalam kehidupannya supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya

C.4 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut (Erna, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang di alami oleh remaja secara continue. Keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan remaja.

1. Pertumbuhan

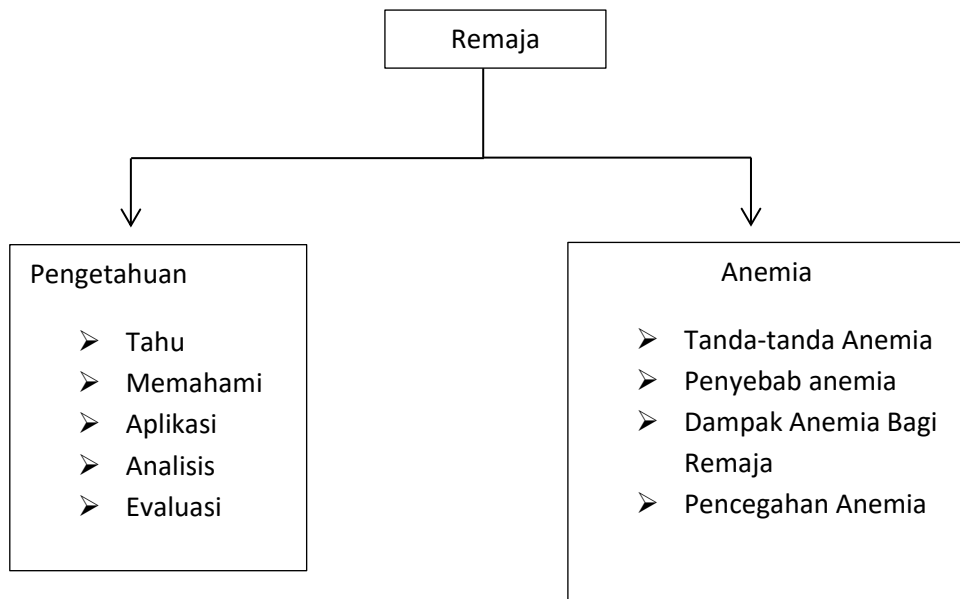
Pertumbuhan merupakan proses yang berkaitan dengan perubahan kuantitatif yang mengacu pada jumlah besar serta luas yang bersifat konkret yang biasanya menyangkut ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan adalah proses perubahan dari segi fisik yang berlangsung normal dalam perjalanan waktu tertentu. Dalam setiap pertumbuhan bagian-bagian tubuh memiliki tempo kecepatan yang berbeda-beda. Misalnya pertumbuhan alami kelamin pria, pada masa anak-anak alat kelamin tumbuh lambat namun setelah pubertas mengalami percepatan. Sebaiknya pertumbuhan susunan saraf pusat mengalami percepatan saat masa anak-anak namun setelah masa pubertas relative lambat bahkan terhenti

2. Perkembangan

Fase remaja merupakan perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu memproduksi. Sementara saizman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa

perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua kearah ke-
mandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian ter-
hadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

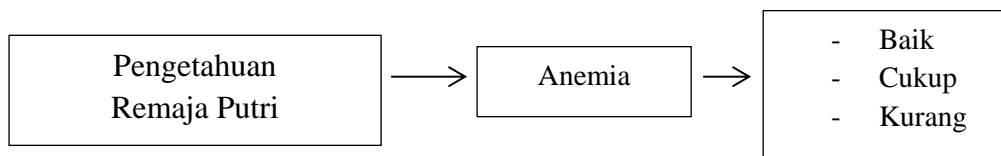
D. Kerangka Teori/Landasan teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Adapun Kerangka Konsep dari Hubungan pengetahuan remaja putri terhadap
kejadian anemia di SMA Negeri 1 Salapian Tahun 2023 :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep