

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

Pada masa remaja seseorang akan mengalami banyak perubahan seperti perubahan biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi. Secara psikologis, remaja dapat dijelaskan sebagai fase dalam kehidupan seseorang di mana mereka merasa terhubung dengan masyarakat dewasa dan merasa seolah usianya sejajar atau setara dengan individu yang lebih tua (Subekti, 2020).

Perkembangan remaja dibedakan dalam tiga tahap:

- 1) Tahap pertama, remaja awal (*early adolescent*) pada usia 11 dan 13 tahun. Pada tahap ini remaja mengalami pertumbuhan dan pematangan tubuh yang meningkat dengan cepat.
- 2) Tahap kedua, remaja madya (*middle adolescent*) pada usia 14 dan 16 tahun. Pada tahap ini ditandai dengan perkembangan remaja yang hampir sempurna, kemampuan berpikir, dan peningkatan kesadaran bahwa akan datangnya masa dewasa.
- 3) Remaja tahap akhir (*late adolescent*) pada usia 17 dan 20 tahun. Pada tahap remaja akhir telah mempersiapkan peran menuju dewasa (Amdadi dkk, 2021).

2. Masalah Kesehatan Remaja

Pertumbuhan pesat dan transisi perkembangan terjadi selama masa remaja, dan mencapai puncaknya pada usia 20-an. Masa transisi ini berarti remaja masih lebih cenderung memilih perilaku sehat. Hal ini berkaitan dengan kurangnya pengetahuan dan informasi tentang anemia dan pencegahannya di kalangan remaja. Fase transisi ini mengakibatkan perilaku kesehatan yang tidak konsisten di kalangan generasi muda, yang menyebabkan tiga kali lipat masalah kesehatan. Tiga beban yang dihadapi remaja adalah masalah undernutrition (kekurangan zat gizi), overnutrition (makan terlalu banyak), dan malnutrisi spesifik (kekurangan zat gizi tertentu) seperti anemia, termasuk kekurangan zat besi (Siregar & Koerniawati, 2022).

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama anemia yang disebabkan karena defisiensi besi. Anemia terkait dengan lima masalah global lainnya terkait dengan gizi diantaranya adalah stunting, berat badan lahir rendah, kelebihan berat badan, pemberian ASI Eksklusif dan Wasting. Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin kurang dari yang diharapkan sesuai dengan usia dan jenis kelamin, dimana kadar hemoglobin saat kita lahir tinggi (20 gram/dl), tetapi menurun pada kehidupan tiga bulan pertama sampai angka terendah (10 gram/dl) sebelum meningkat kembali menjadi nilai dewasa normal (12 gram/dl) pada wanita (Tri Nurhidayati dkk, 2021).

Anemia merupakan bentuk malnutrisi paling umum, hal ini dibuktikan dari masuknya masalah anemia ke dalam daftar beban penyakit global yang menimpa 1,159 miliar orang di dunia (sekitar 25% dari populasi dunia). Pasien anemia yang menderita kekurangan zat besi sebanyak 50% (Gusfina, 2022). Remaja putri rentan terkena anemia. Salah satu penyebab anemia adalah siklus menstruasi, di mana sejumlah besar darah dikeluarkan, dan meskipun produksi hemoglobin didukung oleh zat besi, banyak hemoglobin yang terbuang, sehingga akan terjadi kekurangan zat besi (Novayanti & Sundari, 2020).

2. Faktor Anemia

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan remaja putri menderita anemia adalah: kurangnya pengetahuan remaja putri tentang dampak negatif anemia (Kurniawati, 2022). Kebiasaan hidup tidak sehat di kalangan remaja juga menjadi faktor penyebab berkembangnya anemia. Faktor selain penampilan juga dapat menyebabkan remaja mengonsumsi makanan tidak sehat sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi, terutama zat besi. Dalam menangani anemia pada remaja, penting untuk memastikan apakah kebutuhan zat besi (Fe) remaja putri terpenuhi. Faktor lain yang dapat mengakibatkan remaja putri mengalami anemia adalah kurangnya asupan zat besi pada siklus menstruasi dan disertai anemia. Menurut penelitian Mengistu dkk, (2019), remaja putri yang menderita anemia memiliki siklus menstruasi lebih dari 5 hari. Hal ini juga dipengaruhi oleh masalah menstruasi seperti dismenore dan pendarahan yang berlebihan (Fratidina dkk, 2022).

3. Dampak Anemia

Dampak anemia akan terlihat setelah mengalami anemia pada jangka waktu yang lama sehingga masalah kesehatan tersebut dapat mempengaruhi kehidupan remaja di masa depan. Masalah anemia yang dialami remaja putri dapat menimbulkan dampak pada dirinya sendiri dan juga pada anak yang akan dikandungnya kelak. Dampak anemia antara lain dapat mempengaruhi kemampuan konsentrasi dalam kegiatan belajar serta mempengaruhi tumbuh kembang remaja putri khususnya pertumbuhan tinggi badan yang kurang optimal. Sistem kekebalan tubuh remaja putri juga mungkin terganggu, sehingga menyebabkan penurunan kinerja dan aktivitas fisik (Fratidina dkk, 2022). Tanda-tanda tubuh menderita anemia yaitu 5L, lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai, dan akan mengalami mata berkunang-kunang, pusing, pucat pada muka kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan (Nurrahman dkk, 2020).

C. Zat Besi

1) Pengertian Zat Besi

Zat besi (Fe) merupakan zat penting yang sangat diperlukan tubuh untuk sintesis hemoglobin. Vitamin dan mineral dibutuhkan untuk mempercepat proses metabolisme tubuh. Zat besi erat kaitannya dengan oksigen yang dibawa ke seluruh tubuh melalui darah. Zat besi sangat diperlukan oleh semua makhluk hidup terutama remaja putri yang kebutuhan zat besinya meningkat pada saat menstruasi (Agustina, 2019). Menurut (WHO, 2018), jumlah zat besi yang berkurang dari tubuh dapat digantikan dengan mengonsumsi makanan dari sumber hewani (Fatinah & Pomalingo, 2021).

2) Fungsi Zat Besi

Zat besi berfungsi sebagai sumber pertahanan tubuh :

a. Mengatasi anemia

Kadar zat besi yang cukup diperlukan untuk membentuk hemoglobin. Hemoglobin merupakan protein yang terdapat pada sel darah merah yang akan membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat mengurangi produksi hemoglobin, yang akan menyebabkan anemia.

b. Meningkatkan daya tahan tubuh

Zat besi berfungsi untuk menambah kekebalan tubuh, zat besi diperlukan untuk fungsi enzim sebagai proses metabolisme tubuh. Mengonsumsi zat besi yang cukup, dapat mendorong sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit secara optimal.

c. Menjaga kesehatan otak

Zat besi berperan penting dalam kesehatan otak. Zat besi terlibat dalam produksi neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang memengaruhi suasana hati, fungsi kognitif, dan kemampuan belajar. Kekurangan zat besi dapat mempengaruhi perkembangan otak, yang menyebabkan gangguan kognitif, serta mempengaruhi konsentrasi kemampuan belajar.

d. Mengurangi kelelahan tanpa penyebab yang pasti

Kelelahan yang tidak memiliki penyebab yang jelas sering kali bisa dikaitkan dengan kekurangan zat besi. Zat besi membantu pembentukan hemoglobin dan pengangkutan oksigen ke sel-sel tubuh. Ketika kadar zat besi rendah, tubuh tidak dapat mengangkut oksigen secara efisien, yang dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, dan energi rendah (Permenkes, No.28 tahun 2019).

3) Sumber Zat Besi

Sumber zat besi ditemukan dalam bentuk hemoglobin dan miglobin. Zat besi dalam bentuk heme berasal dari daging, ikan, hati, dan susu, sedangkan zat besi non-heme berasal dari sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan, dan biji-bijian. Zat besi bentuk heme lebih dianjurkan untuk dikonsumsi penderita anemia karena memiliki kapasitas penyerapan yang lebih baik, dan meningkatkan kadar hemoglobin lebih cepat (Candra & Dieny, 2022).

Tabel 1. Kecukupan Zat Besi Pada Remaja Berdasarkan AKG 2019

Umur remaja putri	Gram Zat Besi (Fe)/KgBb
10-12tahun	8
13-15tahun	15
16-18tahun	15

D. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses perubahan biologis, morfologis, dan psikologis. Menstruasi adalah pelepasan darah, lendir, dan sisa-sisa sel dari endometrium yang dimulai dari 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi yang terjadi dapat berfluktuasi dari bulan ke bulan, sehingga dapat menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur. Gangguan yang bisa terjadi pada saat, sebelum, atau sesudah menstruasi, yaitu sindrom pramenstruasi, menoragia, dan dismenore yang merupakan gangguan menstruasi yang paling umum terjadi (Hamidi, 2023).

E. Siklus Menstruasi

Siklus terjadinya menstruasi dimulai dari hari pertama haid sebelumnya sampai hari pertama haid berikutnya. Siklus menstruasi disebabkan oleh pertumbuhan dan pelepasan endometrium. Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh ketidak seimbangan hormon perangsang folikel atau lean yang menyebabkan kadar estrogen dan progesteron tidak seimbang. Menstruasi tidak teratur serta perdarahan yang berkepanjangan, akan menimbulkan efek samping seperti gangguan reproduksi yang mempengaruhi kesuburan dan mengalami anemia (Dineti, 2022).

F. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala Pengukuran
1	Pengetahuan tentang Anemia dan Zat besi	Pengetahuan tentang anemia dan zat besi dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan dengan 4 opsipilihan. Diolah menggunakanaplikasi SPSS Kurang : jika skor = < 60 Cukup : jika skor = ≥ 60-79 Baik : jika skor=≥ 80- 100	Ordinal