

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. ANEMIA

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl (Mona Loren, 2020).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal (National Health Lung dan Blood Institute, 2011). Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang termasuk ke dalam permasalahan terbesar di dunia, terutama di negara berkembang (developing countries). Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang sehingga memiliki kejadian anemia yang cukup tinggi. Prevalensi anemia di Indonesia pada remaja yaitu sebesar 32% yang memiliki pengertian bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2018).

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar haemoglobin dalam darah kurang dari normal. Kekurangan kadar hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa sehingga akan berakibat menurunkan prestasi belajar dan produktifitas kerja serta dapat menurunkan daya tahan tubuh dan mudah terkena infeksi (Budianto, 2016). Berdasarkan pedoman WHO remaja dikatakan anemia bila kadar haemoglobin nya kurang dari 12,0 g/dl, yang tidak anemia bila kadar haemoglobin nya di 12,0-14,0 g/dl. (Andika, 2022)

Anemia adalah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berkurang dari normal, dengan berkurangnya hemoglobin dari normal maka kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Akibatnya tubuh kita kurang mendapat oksigen yang menyebabkan tubuh lemas dan cepat lelah. Anemia defisiensi besi

dapat terjadi karena sejak bayi sudah anemia, infeksi cacing tambang, kurangnya asupan zat besi. (Yuni, 2018).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia, anemia sangat sering terjadi pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktivitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktivitas yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Erma,H. 2019).

2. Gejala Anemia

Menurut Yuni, 2018 menyatakan bahwa remaja yang mengalami anemia akan menunjukkan beberapa gejala seperti :

- a. Cepat lelah
- b. Pucat (kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku, dan telapak tangan)
- c. Jantung berdeyut kencang saat melakukan aktivitas ringan
- d. Napas tersengal/ pendek saat melakukan aktivitas ringan
- e. Nyeri dada
- f. Pusing dan mata berkunang
- g. Cepat marah
- h. Tangan dan kaki dingin atau mati rasa
- i. Mudah mengantuk
- j. Kepala terasa ringan
- k. Lemah

3. Penyebab Anemia

Penyebab anemia defisiensi besi ada 3, yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas. Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pendidikan ibu, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi

yaitu tanin dan oksalat.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi yaitu :

- a. kebutuhan yang meningkat
- b. asupan zat besi yang kurang
- c. infeksi
- d. perdarahan saluran cerna dan juga terdapat faktor-faktor lainnya.

Anemia yang umum pada masyarakat di Indonesia (termasuk remaja putri) adalah lebih banyaknya konsumsi makanan nabati yang kandungan besinya kurang, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Selain itu remaja putri juga biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanannya. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia daripada remaja pria oleh karena setiap bulannya mengalami siklus haid (menstruasi), dimana dalam sekali siklus haid akan kehilangan 1,3 mg zat besi per harinya (Belajar et al., 2019)

Kurangnya nutrisi, terutama vitamin B12, asam folat, zat besi, dan vitamin B12 yang diperlukan untuk membangun sel darah merah yang sehat adalah penyebab utama anemia. Anemia gizi disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, protein, vitamin tertentu, tembaga, dan logam berat lainnya. Karena perempuan memiliki siklus menstruasi bulanan dan oleh karena itu lebih mungkin terkena anemia dibandingkan laki-laki dan diakibatkan juga karena pola makan (makan lebih sedikit) yang dilakukan dalam upaya menjaga berat badan agar tetap langsing (Hermalasari et al., 2023).

4. Dampak Anemia

Dampak anemia pada remaja putri yaitu (Apriyanti, 2019) :

- a. Pertumbuhan terhambat
- b. Tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi
- c. Mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang
- d. Semangat belajar atau prestasi menurun

5. Pencegahan Anemia

Penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (Fe) awalnya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi remaja putri (Julaecha, 2020)

Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan beberapa hal berikut (Kemenkes, 2018) :

- Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi
- Suplementasi zat besi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD)
- Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C
- Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani
- Menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan atau saat mengkonsumsi TTD
- Berolahraga atau aktifitas fisik secara rutin

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia yang telah dilakukan selama ini ditujukan pada ibu hamil, sedangkan remaja putri secara dini belum terlalu diperhatikan. Agar anemia bisa dicegah atau diatasi maka harus banyak mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi. Selain itu penanggulangan anemia defisiensi besi dapat (Anemia, 2019)

Penanggulan anemia gizi besi yang telah dilakukan meliputi suplementasi besi dan fortifikasi besi pada beberapa bahan makanan, serta upaya lain yang dilakukan ialah peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi.

Remaja dapat terhindar dari anemia dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Ikan, daging sapi, dan unggas termasuk makanan yang merupakan penyedia zat besi yang baik. Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk, pepaya, mangga, dan jambu biji yang kaya akan vitamin C juga meningkatkan penyerapan zat besi yang merupakan sumber makanan lainnya. Tubuh menyerap zat besi lebih mudah jika ada vitamin C. Zat besi akan diserap dan digunakan tubuh lebih efisien pada makanan tinggi vitamin C (Nurbadriyah, 2019).

B. REMAJA PUTRI

1. Pengertian Remaja Putri

Menurut WHO puncak remaja di mulai dari usia 10-19 tahun dimana masa usia remaja tersebut masih termasuk remaja awal, pada usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun termasuk remaja menengah, pada usia 17 tahun termasuk masa remaja akhir. Pada masa remaja pertumbuhan terjadi pada usia 12-18 bulan sebelum mengalami menstruasi pertama atau terjadi sekitar usia 10-14 tahun (Andika, 2022).

Remaja Putri adalah masa peralihan atau perpindahan dari masa anak-anak hingga menjadi dewasa, hal ini dapat ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan fisik dan juga mental. Berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik biasanya terjadi pada umur 10 – 19 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Untuk menghasilkan sebuah generasi penerus bangsa yang kreatif, berdaya saing dan produktif, maka kesehatan serta status gizi remaja harus dipersiapkan sedini mungkin, karena remaja yang sehat merupakan sebuah investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan estafet kepemimpinan bangsa. Permasalahan kesehatan di Indonesia yang terjadi akibat dari permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia salah satunya yaitu masalah gizi mikronutrien, yaitu anemia (Kemenkes RI, 2018).

Remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Secara umum anak remaja banyak yang mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rawan menderita anemia yang bersamaan dengan menstruasi karena akan mengeluarkan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Kan., 2017)

Remaja putri merupakan salah satu rombongan yang beresiko karena secara fisiologis mengalami siklus menstruasi setiap bulan, dimana setiap menstruasi mengeluarkan darah haid sebanyak 30-70 mililiter per harinya. Perubahan fisik salah satunya terjadinya perubahan seks sekunder yaitu menstruasi. Pengetahuan tentang personal hygiene saat menstruasi penting untuk membentuk personal hygiene pada saat menstruasi.

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis dan fisik. Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat pesat (Adolescence Growth Spurt) sehingga remaja memerlukan zat- zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Sediaoetama, 2009).. Kebutuhan zat gizi terutama zat besi pada remaja putri meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi berbagai gangguan penyakit seperti anemia. (Budianto, 2016)

Masa remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak kekedewasaan. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa (Daradjat,2009)

2. Fase-Fase Remaja

Di karenakan masa remaja berlangsung sangat panjang,maka beberapa ahli membagi masa remaja menjadi 3 fase yaitu :

1. masa remaja awal (usia 11-14 tahun)
2. masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun)
3. masa remaja akhir (18-20 tahun) (Wanodya dkk., 2017).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Pada umumnya masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. (Larega, 2015)

Jadi menurut Zakiah Daradjat , masa remaja adalah fase yang tampaknya tidak memiliki lokasi yang berbeda; itu bukan milik kelompok anak-anak, juga bukan milik kelompok orang dewasa. Masa remaja sering dikaitkan dengan fase sementara atau transisi yang masih membutuhkan arahan orang dewasa karena remaja belum menguasai kapasitas fisik ataupsikologis mereka.

3. Klasifikasi Masa Remaja

Masa Remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah periode “badai dan tekanan mental”, atau saat ketika transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang menghasilkan ketidakbahgiaan dan keraguan (konflik) pada individu yang bersangkutan, serta konflik dengan lingkungannya (Jannah, 2019).

Perkembangan remaja dibagi menjadi dua fase, yaitu sebagai berikut :

a. Masa remaja awal (11, 12-13, atau 14 tahun)

Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik focus dari tahap ini.

Tugas pertumbuhan remaja awal dikenal dalam bahasa Arab sebagai eramurahaqah. Murahaqah berarti kebodohan, kejahatan, atau penyembahan berhala, ia senang membuat kesalahan (Rezania, 2021).

b. Masa remaja pertengahan (13, atau 14-17 tahun)

Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu. (Ajhuri, 2019)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fase-fase perkembangan remaja bahwa pada tahap awal perkembangan remaja, remaja masih bingung tentang apa yang terjadi pada mereka, dan mereka masih gelisah dengan perubahan fisik dan psikologis dalam diri mereka sendiri. Namun, selama tahap pertengahan dari pertumbuhan remaja, remaja cenderung merasa nyaman dengan situasi mereka dan mulai percaya bahwa mereka memiliki teman dan pengalaman yang sama dengan remaja lainnya.

4. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja telah matang secara fisik.

b. Kemampuan berpikir

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

d. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

e. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok; standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

C. PENGETAHUAN

Menurut Wawan, Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (ovent behavior). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap obyek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri (Wawan, 2019).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa.

Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi (Mona, 2020)

Pendidikan adalah segala sesuatu yang mempengaruhi pertumbuhan, perubahan dan kondisi setiap manusia.

Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kecenderungan remaja- remaja putri dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi zat besi. Selain itu pengetahuan gizi yang terfokus pada sumber bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi itu sangat penting, agar status anemia pada remaja putri dapat terkendali kearah normal. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Royani menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia untuk melihat status anemia pada remaja putri (Royani, 2011 dalam Desita, 2017).

Pengetahuan yang baik sebanyak 69,10% banyak factor penyebab yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menangkap informasi-informasi seperti dalam penelitian ini mengatakan salah satu factor penyebabnya adalah daya tangkap seseorang untuk memahami pengetahuan, pendidikan dan sumber infotmasi (Anggiana, 2019).

Pengetahuan yang baik dapat membantu remaja putri untuk mencegah anemia (Nasution et al., 2020). Pengetahuan memang merupakan pengaruh dari anemia, pengetahuan yang dimaksud yaitu seperti pengetahuan mengenai asupan zat gizi terutama zat besi, pengetahuan mengenai minum tablet tambah darah (TTD) setiap minggu sekali, dan mengenai pola makan yang baik (Agustina, 2019).

Pengetahuan sangat memegang peranan yang penting dalam kejadian anemia pada remaja putri, dengan peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia akan dapat menurunkan angka kejadian anemia. Kurangnya pengetahuan akan mengakibatkan kurangnya asupan zat besi atau makanan lainnya yang menunjang pencegahan anemia, namun bias saja terjadi sebaliknya jika pengetahuan baik makan diharapkan remaja putri dapat mencukupi asupan makanan untuk pencegahan anemia (Listiana, 2016)

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mempengaruhi kesehatan nya, termasuk kemampuannya dalam memilih makanan sehat dan mengonsumsinya. Anemia lebih kecil kemungkinannya terjadi pada wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai nutrisi yang sehat,

karena mereka 1,9 kali lebih besar mencapai persyaratan keragaman pola makan (Meliati & Sundayani, 2021). Karena anemia mengakibatkan kurangnya asupan oksigen di otak, remaja putri yang mengidapnya mungkin mengalami gangguan konsentrasi yang mempengaruhi kemampuannya untuk belajar (Taufiqah et al., 2020).

D. SIKAP

Sikap adalah sesuatu atau keadaan mental didalam jiwa seseorang atau didalam diri seseorang untuk beradaptasi terhadap lingkungannya baik secara lingkungan alamiah atau lingkungan fisiknya. Secara umum sikap biasanya dipengaruhi oleh nilai budaya dan kebiasaan seseorang untuk bertindak (Rusmanto, 2014).

Factor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang adapun objek terbentuknya pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan dan keagamaan, dan faktor-faktor lain semuanya berkontribusi terhadap sikap., serta factor emosional. Factor-faktor tersebut lah yang dapat mempengaruhi seseorang bias memiliki sikap positif maupun sikap negatif (Alamsyah, et.al., 2019)

Menurut pendapat Azwar (2013) sikap seseorang dapat dipengaruhi pada beberapa hal diantaranya :

1. Rumah

Tingkah laku anak dan sikap anak tidak hanya dapat dipengaruhi oleh bagaimana sikap-sikap orang yang berada di dalam rumah, dan sikap mereka bagaimana mereka melakukan hubungan dengan orang-orang yang diluar rumah.

2. Sekolah

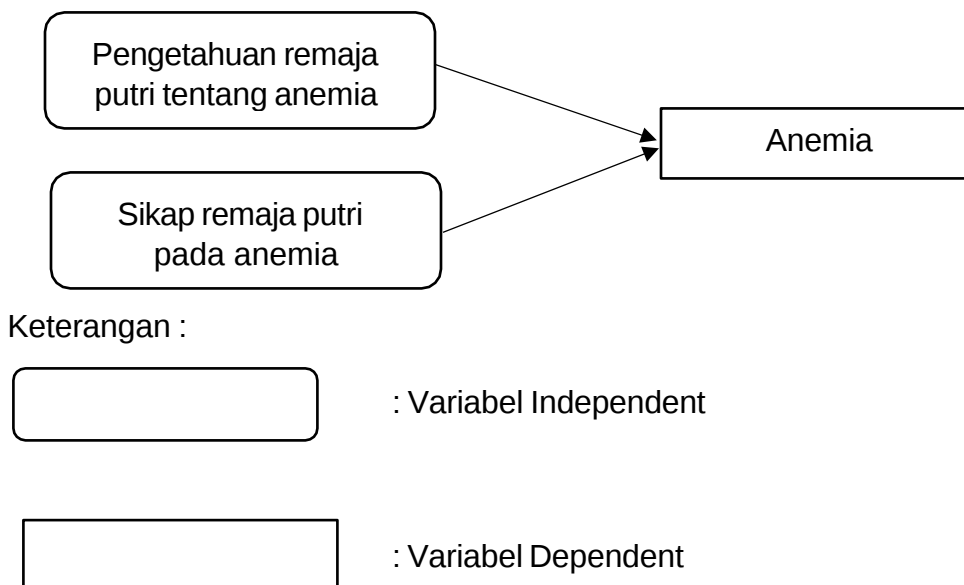
Peran pendidikan adalah, untuk membentuk kepribadian anggota masyarakat agar menjadi warga yang baik dan unggul.

3. Pekerjaan

Pekerjaan sangat berpengaruh pada sikap seseorang. Kondisi lingkungan pekerjaan yang nyaman maka akan membentuk sikap positif pada pekerjaan. Apabila lingkungan kerja yang tidak nyaman maka akan membentuk sikap yang negative pada pekerjaanya. Pengalaman yaitu apa yang telah dialami seseorang akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan seseorang terhadap sosial.

Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Pengalaman juga sangat mempengaruhi seseorang dalam bersikap. Pengukuran sikap dilakukan dengan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat responden terhadap suatu objek secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pendapat responden melalui kuesioner (A.Wawan dan Dewi M.2018).

E. KERANGKA KONSEP



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. DEFENISI OPERASIONAL

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pengetahuan	Tingkat pemahaman semua siswi SMP Dharma KaryaKecamatan Beringin khususnya remaja putri tentang anemia yang diukur menggunakan kuesioner.	Jika jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban salah diberi nilai 0. Selanjutnya dikategorikan Menjadi: 1. Baik : ≥ 11 2. Tidak Baik : ≤ 10	Ordinal
Sikap	Reaksi atau tanggapan semua siswi SMP Dharma Karya Kecamatan Beringin khususnya remaja putri tentang anemia yang Diukur menggunakan kuesioner.	Jika jawaban setuju maka diberi nilai nilai 1 dan jika jawaban tidak setuju maka diberi nilai 0. Selanjutnya dikategorikan menjadi: 1. Baik : ≥ 11 2. Tidak Baik : ≤ 10	Ordinal
Anemia	Keadaan seseorang yang rendahnya konsentrasi Hb yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel-sel darah merah dan Hb. Hal ini dapa diketahui dengan pengambilan darah yang dilakukan oleh Tenaga Kesehatan Seorang Analis	1. Anemia : Remaja Putri Hb < 12,0 g/dL. 2. Tidak anemia : Remaja Putri Hb = 12,0-14,0 g/dL.	Ordinal