BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Remaja merupakan populasi yang berusia antara 10-19 yang menunjukkan tanda-tanda perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Masa remaja adalah fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak- anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental emosional dan sosial yang langsung pada dekade kedua masa kehidupan. Pada masa tersebut remaja ingin mencari identitas dirinya dan lepas dari keterganungan dengan orangtua nya, menuju pribadi yang mandiri (Junita & Wulansari, 2021)

2. Ciri – Ciri Remaja

Menurut Hurlock (1999) ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut :

1. Masa remaja sebagai periode yang penting, karena perkembangan fisik, mental yang cepat dan penting dan adanya penyesuaian mentaldan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, adanya suatu perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, adanya 5 perubahan yang dimiliki dan bersifat universal yaitu perbahan emosi, perubahan tubuh, minat dan pola perilaku, dan perubahan nilai
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, dimana remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang disebabkan kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Kadar Hb normal pada remaja perempuan adalah 12 gr/dl. Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl. Menurut Smeltzer dan Bare (2012), anemia adalah istilah yang menunjukkan rendahnya hitung sel darah merah dan kadar hemoglobin dan hematokrit di bawah normal. Anemia bukan merupakan pencerminaan keadaan

suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. (Astuti & Kulsum, 2020)

2. Tanda – Tanda Anemia

Menurut Proverawati & Asfuah (2009), tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah:

a. Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L)

b. Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang.

c. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

3. Penyebab Anemia

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem didalam molekul hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah. Anemia terjadi karena produksi sel-sel darah merah tidak mencukupi, yang disebabkan oleh faktor konsumsi zat gizi, khususnya zat besi. Selain itu penyebab anemia defisiensi besi dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat mengidap penyakit kronis, kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasite atau cacing. (Astuti & Kulsum, 2020)

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Anemia

Menurut Almatsier (2011), faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah:

a. Pengetahuan Gizi

Beberapa remaja tidak memiliki informasi gizi yang cukup untuk menentukan apakah makanan harian mereka memenuhi kebutuhan

b. Asupan Makan

Untuk memproduksi sel darah merah, diperlukan serangkaian zat gizi. Yang paling penting adalah zat besi, vitamin B9 (asam folat), dan vitamin B12

(cyanocobalamine). Bahan lain yang perlu tersedia: protein, piridoksin (vitamin B6), asam askorbat (ascorbic acid, bahan dasar vitamin C), vitamin E, dan tembaga. Dalam mengkonsumsi makanan, jangan hanya memperhatikan faktor yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat besi, tetapi juga mengandung zat penghambat yang tinggi, dapat menyebabkan terjadinya kekurangan zat besi. Beberapa faktor tersebut adalah tannin dalam teh, fitat, oksalat dalam sayur hijau, polifenon dalam kedelai dan serat makanan. Zat besi dengan senyawa tersebut akan membentuk senyawa kompleks yang sulit untuk diserap usus. (Astuti & Kulsum, 2020)

c. Konsumsi Zat Besi

Dalam makanan terdapat 2 macam zat besi yaitu besi heme (40%) dan besi nonhem. Besi nonhem merupakan sumber utama zat besi dalam makanan. Terdapat dalam semua jenis sayuran misalnya sayuran hijau, kacang- kacangan, kentang dan serealia serta beberapa jenis buah- buahan. Sedangkan besi hem hampir semua terdapat dalam makanan hewani antara lain daging, ikan, ayam, hati dan organ - organ lain (Almatsier, 2012). Dalam masa remaja, khususnya remaja putri sering sangat sadar akan bentuk tubuhnya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiit tanpa nasehat atau pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola konsumsinya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. (Astuti & Kulsum, 2020)

5. Dampak Anemia

Menurut Sediaoetama (2011), dampak anemia bagi remaja putri adalah:

a. Menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar.

b. Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal.

c. Menurunkan kemampuan fisik olahraga.

d. Mengakibatkan muka pucat.

6. Pencegahan Anemia

Menurut Almatzier (2011), cara mencegah dan mengobati anemia adalah:

a. Meningkatkan Konsumsi Makanan Bergizi.

Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe), sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak

mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. (Astuti & Kulsum, 2020)

b. Menambah Pemasukan Zat Besi Dengan Minum Tablet Tambah Darah

Tablet Tambah Darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg Ferro Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Wanita dan Remaja Putri perlu minum Tablet Tambah Darah karena wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Wanita mengalami hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja. Tablet tambah darah mampu mengobati wanita dan remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus. (Astuti & Kulsum, 2020)

c. Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia seperti: kecacingan, malaria dan penyakit TBC.

C. Edukasi Gizi

Edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, termasuk individu, kelompok, dan komunitas, untuk mengadaptasi dan mengimplementasikan nilai-nilai dan pengetahuan yang diinginkan oleh pendidik. Pendidikan gizi adalah pelatihan yang merupakan upaya terencana seseorang untuk meningkatkan pengetahuannya tentang gizi, mengembangkan sikap dan perilaku sehat dengan memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi gizi serta peningkatan kesehatan dan status gizi. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Adapun manfaat edukasi gizi yaitu: untuk menambah wawasan tentang pengetahuan gizi, dapat mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, untuk mengajarkan hal-hal positif dalam pemenuhan gizi. (Khafifa et al., 2023)

Menurut (Notoadmojo, 2012), metode pendidikan atau edukasi digolongkan menjadi 3 bagian yaitu:

1. Metode berdasarkan pada pendekatan perseorangan.

Metode ini bertujuan untuk memimpin tingkah laku yang baru agar individu tersebut berkeinginan pada suatu perubahan atau inovasi baru. Dasar menggunakan metode ini adalah bahwa seseorang pasti memiliki masalah yang beragam sehubungan dengan perubahan perilaku tersebut. Metode pendekatan yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pengarahan dan konseling (guidance and counceling) serta dengan wawancara (interview),

2. Metode berdasarkan pendekatan kelompok.

Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah secara berkelompok penyampaian promosi tidak perlu melihat seberapa besar kelompok sasaran dan tingkat pendidikannya. Metode berdasarkan pendekatan kelompok terbagi menjadi kelompok besar dan kelompok kecil. Kelompok besar yang dimaksud adalah peserta konseling harus 15 orang pada kelompok besar, metode yang tepat adalah metode ceramah dan seminar kelompok kecil yaitu kelompok yang terdin dan kurang dari 15 orang. Metode yang tepat untuk kelompok ini adalah metode diskusi:

3. Metode berdasarkan pada pendekatan massa (public)

Tujuan dari metode ini bersifat umum tanpa membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, dan tingkat pengetahuan, oleh karena itu pesan yang disampaikan harus dirancang sedemikian rupa agar dapat diterima oleh massa Beberapa contoh metode yang cocok digunakan untuk metode pendekatan massa adalah ceramah umum yaitu :

a. Metode atau cara menyampaikan pesan didepan umum dengan tema tertentu,

b. Pidato atau diskusi, yaitu cara penyampaian pesan didepan umum, bisa melalui media elektronik baik TV maupun radio,

c. Simulasi yaitu contoh metode massa yang dilakukan secara langsung. Misalnya dialog antara dokter dengan pasien yang diskusi mengenai suatu penyakit yang diderita pasien

d. Tulisan atau majalah, yaitu metode pendekatan massa berisi berita, tanya jawab, maupun konsultasi tentang suatu permasalahan,

e. Billboard, yaitu suatu metode yang digunakan untuk menyampaikan suatu berita dipinggir jalan baik berupa spanduk, poster dan sebagainya.

D. Media Video Animasi

1. Pengertian Video Animasi

Menurut Arsyad (dalam Ariandhini & Anugraheni, 2022) menyatakan bahwa video adalah gambar dalam frame, di mana frame gambar tersebut diproyeksikan secara mekanis melalui lensa proyektor sehingga muncul gambar hidup di layar. Media video animasi artinya media pembelajaran yang memakai unsur gambar yang bergerak diiringi dengan suara yang melengkapi seperti sebuah video atau film. Menurut (Rahmayanti, 2018) mengemukakan bahwa media video animasi artinya media audio visual dengan menggabungkan gambar animasi yang bisa bergerak dengan diikuti audio sesuai menggunakan karakter animasi. (Widyahabsari et al., 2023)

2. Kelebihan Video Animasi

1.Tampilan yang Menarik dan Meningkatkan Antusiasme Peserta Didik

Video animasi memiliki perpaduan warna, suara, gerakan, dan efek visual yang menarik sehingga mampu memancing perhatian siswa. Menurut Mayer (2009), kombinasi elemen visual dan audio dapat meningkatkan fokus serta motivasi belajar karena otak manusia lebih mudah memproses informasi bergambar dibandingkan teks saja.

2. Mampu Mengubah Pandangan atau Persepsi Peserta Didik terhadap Materi

Media animasi dapat menyajikan informasi dengan cara yang lebih menyenangkan dan mudah diterima, sehingga mengubah pandangan peserta didik terhadap pelajaran yang dianggap sulit atau membosankan.

3.Mempermudah dalam Menanamkan Konsep Materi yang Dipelajari

Dengan bantuan animasi, konsep yang rumit dapat disederhanakan dan divisualisasikan secara bertahap.

4. Bersifat Efektif dan Efesian

Video animasi mampu menyampaikan informasi dalam waktu singkat namun tetap padat makna. Efektivitasnya terlihat dari peningkatan pemahaman dan retensi memori siswa setelah menggunakan media ini. (Jaji & Natosba, 2023)

3. Kekurangan Video Animasi

1. Ketergantungan Terhadap Teknologi

Media ini membutuhkan perangkat seperti komputer, LCD proyektor, atau smartphone serta akses listrik dan internet yang stabil. Di sekolah atau wilayah dengan sarana terbatas, hal ini menjadi hambatan yang cukup besar karena proses pembelajaran dapat terhenti bila terjadi gangguan teknis.

2. Durasi Video yang terlalu panjang dapat menurunkan konsentrasi peserta didik

Video yang menampilkan banyak efek visual atau narasi yang cepat juga berisiko menimbulkan kejenuhan dan mengalihkan perhatian dari inti materi.

3. Menyederhanakan Konsep Pembelajaran Secara Berlebihan

Untuk menjaga agar video tetap menarik dan mudah diikuti, sebagian materi kompleks dipadatkan atau dihilangkan.

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau pendidikan yang melibatkan pemahaman dan penerapan informasi tersebut. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. (Darsini et al., 2019).

Pengetahuan kesehatan adalah faktor penting dalam pencegahan berbagai penyakit dan masalah kesehatan, termasuk anemia. Teori perilaku kesehatan (Health Belief Model) menjelaskan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menjaga kesehatannya. Menurut model ini, individu akan lebih cenderung untuk mengambil tindakan pencegahan, seperti mengonsumsi makanan bergizi atau mengonsumsi suplemen zat besi, jika mereka memiliki pengetahuan yang baik tentang konsekuensi dari kekurangan gizi atau kondisi medis tertentu (Rosenstock, dalam Priyoto, 2021). Pengetahuan yang baik memungkinkan individu untuk lebih memahami risiko dan cara-cara untuk

mencegah masalah kesehatan, seperti anemia. Teori perubahan perilaku juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menyatakan bahwa pendidikan dan penyuluhan yang efektif dapat mengubah perilaku individu, khususnya dalam hal pola makan dan konsumsi suplemen yang penting untuk pencegahan anemia. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya zat besi dan gizi seimbang lebih cenderung untuk mengambil langkah-langkah yang mendukung kesehatannya. (Zakiyyah et al., 2025)

2. Tahapan Pengetahuan

Menurut Notoadmojo (2018) dalam (Hendrawati, 2021) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek dapat bervariasi dalam tingkatan yang berbeda. Secara umum, pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu :

1. Tahu (Know)

Tahu yaitu kemampuan untuk mengingat suatu informasi atau data yang telah dipelajari mengenai hal tertentu dari semua materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

2. Memahami (Comprehension)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menggambarkan dengan tepat tentang sesuatu yang dipahami dan dapat mengartikan informasi atau data tersebut dengan benar.

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memahami objek yang dimaksud dan memiliki kemampuan untuk menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang telah dipelajari dalam kondisi yang berbeda.

4. Analisis (Analysis)

Analisis merupakan kkemampuan untuk menguraikan suatu materi atau suatu objek menjadi bagian-bagian kecil, namun tetap mempertahankan struktur organisasi yang sama dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (synthesis)

Sintesis mengacu pada kemampuan untuk menggabungkan bagian- bagian yang berbeda menjadi satu kesatuan. Sintesis dapat didefinisikan sebagai kemampuan

untuk mengembangkan ide-ide baru dari rumusan- rumusan yang telah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk mengevaluasi suatu materi atau objek. Proses penilaian ini menggunakan standar yang ditentukan sendiri atau mengambil kriteria kriteria yang sudah ada.

3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) dalam (Hendrawati, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan karakter dan keterampilan baik di lingkungan formal maupun non-formal serta berlangsung seumur hidup. Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mereka cenderung lebih mudah dalam memperoleh informasi dari berbagai sumber termasuk dari orang lain dan media massa.

b. Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan berdampak pada cara mereka mencari informasi terkait isu tertentu. Jika proses pencarian informasi menjadi lebih efisien, maka potensi untuk mengumpulkan pengetahuan juga akan meningkat.

c. Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki seseorang memiliki dampak besar terhadap tingkat pengetahuannya. Seiring dengan bertambahnya pengalaman yang didapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya.

d. Keyakinan

Keyakinan seseorang biasanya diturunkan dari generasi satu ke generasi lainnya. Sehingga keyakinan tidak dapat dibuktikan secara langsung.

e. Sosial Budaya

Latar belakang sosial budaya seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap hal yang ada di sekitarnya.

f. Lingkungan

Lingkungan mencakup semua yang ada di sekitar kita. Baik lingkungan fisik, binlogis maupun sosial. Lingkungan memiliki peranan penting bagaimana pengetahuan diperoleh oleh individu yang ada di sekitarnya

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap didefenisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Syakir 2018).

2. Tingkatan Sikap

a. Menerima

Menerima diartikan bahwa seseorang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya sikap siswi terhadap pencegahan anemia dapat dilihat dari kesedian dan perhatian siswi terhadap edukasi gizi tentang pencegahan anemia.

b. Merespon

Memberikan diartikan bahwa adanya terjadi jika individu memberikan reaksiyang tampak pada perilaku terhadap stimulus yang diterima yaitu edukasi gizi.

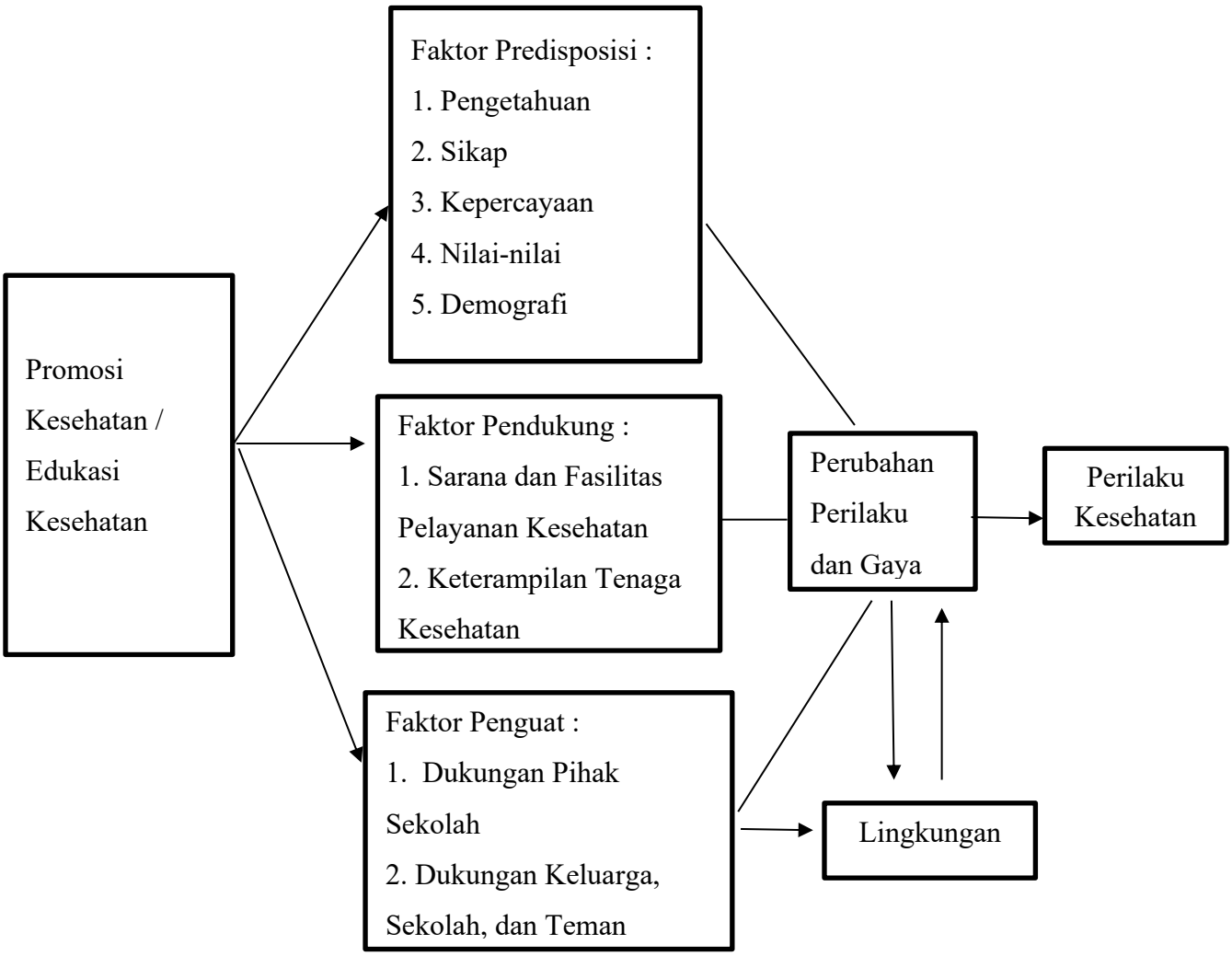
c. Menghargai

Menghargai diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu memberikan penghargaan pada stimulus yang diterima dan meneruskan/mengajak kepada orang lain.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab dapat diartikan bahwa ada suatu yang terjadi jika individu menerima segala konsekuensi atas pilihannya dan bersdeia untuk bertanggung jawab terhadap sikapnya

G. Kerangka Teori

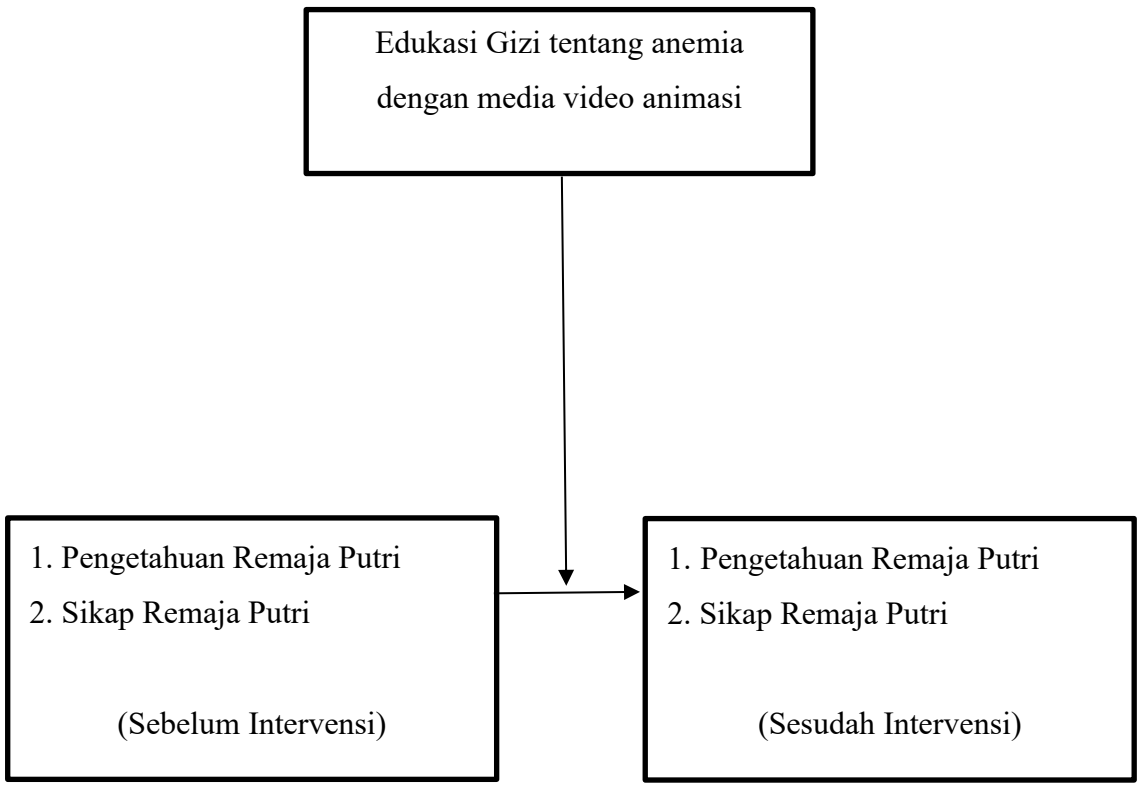


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Teori Lawrence Green 1980

Berdasarkan gambar 1. diatas dapat dilihat bahwa untuk berhasilnya program Pendidikan Kesehatan dalam mengubah perilaku menuju yang lebih positif, mengarah pada tiga faktor : 1. Faktor predisposisi yaitu hal yang mendorong seseorang berperilaku sehat, 2. Faktor pendukung yaitu sarana atau kondisi yang memudahkan perilaku sehat,3. Faktor penguat yaitu dorongan dari luar yang memperkuat perilaku sehat

H. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Gambar 2. Edukasi Gizi tentang anemia melalui media video animasi akan mempengaruhi kedua variabel dependen, yaitu pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang meningkat akan membentuk sikap yang lebih baik terhadap pencegahan anemia, seperti pemilihan makanan yang tepat dan konsumsi suplemen zat besi.

I. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Pengukuran
1	Edukasi Gizi Tentang Anemia	Penyempaian informasi terkait anemia melalui video animasi, mencakup penyebab, gejala, pencegahan, dan makanan yang dapat membantu mengatasi anemia. Edukasi gizi dilakukan di SMP Negeri 03 Panyabungan, sebanyak 3x selama penelitian (3 minggu) dengan waktu 20-30 menit setiap kali kegiatan	Absensi	-
2	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia	Pengetahuan tentang penyebab, gejala, pencegahan dan peran gizi yang diperoleh dari hasil jawaban pada kuesioner pengetahuan sebanyak 15 pertanyaan, dengan 2 opsi jawaban. Jika jawaban salah diberi nilai 0, jika jawaban benar diberi nilai 1. Nilai tertinggi 15 terendah 0	Kuesioner (pretest – posttest)	Rasio
3	Sikap Remaja Putri Tentang Anemia	Respon positif atau negatif pandangan remaja putri terhadap pentingnya pencegahan anemia dan konsumsi zat besi yang diperoleh dari hasil jawaban pada kuesioner sikap sebanyak 15 pertanyaan	Kuesioner (pretest – posttest)	Rasio

J. Hipotesis

Ha_1: Ada pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 03 Panyabungan

Ha_2 : Ada pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan menggunakan media video animasi terhadap sikap remaja putri di SMP Negeri 03 Panyabungan