

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan dalam definisinya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berasal dari kata “tahu” yang berarti mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Menurut Bloom (1908) dalam Darsini (2019), pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba.

Secara umum, pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan memiliki berbagai macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan tidak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subjektif dan khusus, ada yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan tergantung pada sumbernya, dengan cara dan alat apa pengetahuan diperoleh (Darsini et al., 2019:97).

b. Tingkat pengetahuan

Benjamin Bloom (1908) dalam Darsini (2019) menyatakan terdapat 6 tingkatan dalam pengetahuan, yaitu:

1) Tahu

Pada tingkatan ini menyatakan kemampuan dalam mengingat materi yang telah dipelajari, seperti pengetahuan tentang istilah,

fakta khusus, urutan, klasifikasi dan kategori, kriteria serta metodologi.

2) Memahami

Pemahaman adalah kemampuan dalam memahami materi tertentu yang dipelajari. Dalam hal ini, kemampuan yang digunakan yaitu:

- a) Translasi, kemampuan untuk mengubah simbol dari satu bentuk ke bentuk lain.
- b) Interpretasi, kemampuan menjelaskan materi
- c) Ekstrapolasi, kemampuan memperluas arti.

3) Menerapkan

Penerapan/aplikasi disebut sebagai kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata.

4) Analisis

Analisis dapat diartikan sebagai kemampuan menguraikan suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas. Kemampuan ini dapat berupa:

- a) Analisis elemen/unsur, analisis bagian-bagian materi.
- b) Analisis hubungan, identifikasi hubungan
- c) Analisis pengorganisasian prinsip, identifikasi organisasi

5) Sintesis

Sintesis adalah kemampuan memproduksi dan mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk sebuah struktur yang unik. Kemampuan ini membentuk komunikasi, rencana atau kegiatan yang utuh.

6) Evaluasi

Pada tingkatan ini, evaluasi dimaknai sebagai kemampuan menilai manfaat suatu hal untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria yang jelas.

(Darsini et al., 2019:102)

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal, berasal dari dalam individu. Beberapa faktor internal, yaitu:

a) Usia

Menurut Hurlock, usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia memberikan pengaruh pada daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir, sehingga akan semakin mudah menerima informasi.

b) Jenis kelamin

Pada tahun 2015, Tel Aviv University melakukan penelitian dalam membandingkan otak laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal ini menjadi dasar bahwa perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Menurut kajian Tel Aviv University, perempuan dapat menyerap informasi lima kali lebih cepat dibandingkan laki-laki. Laki laki memiliki kemampuan motorik jauh lebih kuat dibandingkan perempuan, kemampuan ini digunakan untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan mata atau anggota tubuh lainnya.

(Darsini et al., 2019:104)

2) Faktor eksternal, berasal dari luar individu. Beberapa faktor eksternal, sebagai berikut :

a) Pendidikan

Pendidikan penting untuk mendapat informasi, sebagai sarana untuk mendapatkan informasi. Pendidikan dapat mempengaruhi dalam perilaku dan pola pikir seseorang, sehingga pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi.

b) Pekerjaan

Pada dasarnya, pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan untuk mendapat upah atau kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan. Lingkungan pekerjaan dapat membantu memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung atau tidak langsung.

c) Pengalaman

Pengalaman adalah sumber pengetahuan dan merupakan cara untuk mendapatkan kebenaran dengan menerapkan pengetahuan yang diperoleh di masa lalu untuk memecahkan masalah.

d) Sumber informasi

Kemudahan dalam mengakses sumber informasi melalui berbagai media dapat membantu dalam memperoleh pengetahuan.

e) Minat

Keinginan atau minat seseorang dapat membengun rasa untuk mencoba dan memulai sesuatu yang baru sehingga dalam prosesnya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih dari sebelumnya.

f) Lingkungan

Kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan, perilaku dan pola pikir sehingga mempengaruhi pengetahuannya.

g) Sosial budaya

Sistem sosial dan budaya masyarakat dapat mempengaruhi sikap dalam menerima informasi.

(Darsini et al., 2019:105)

d. Cara mengukur tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dalam penelitian dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah itu untuk menentukan skor pengetahuan dihitung dengan cara :

$$skor = \frac{skor\ benar}{skor\ maksimal} \times 100\%$$

Hasil presentase dalam Arikunto (2010) dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Pengetahuan dikatakan baik, jika hasil persentase lebih dari sama dengan 75%-100% ($\geq 75\%$ -100%)
2. Pengetahuan dikatakan kurang baik, jika hasil presentasi kurang dari 75% ($<75\%$)

2. Sikap

a. Definisi

Dalam pengertiannya, beberapa definisi sikap adalah sebagai berikut :

Menurut *Cambridge dictionary*, sikap adalah sebuah perasaan atau opini tentang sesuatu atau seseorang. Menurut *Oxford Learner's dictionaries*, sikap adalah cara berpikir dan merasakan tentang seseorang atau sesuatu, selain itu sikap juga dapat diartikan sebagai cara berperilaku terhadap seseorang atau sesuatu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa sikap adalah pandangan atau opini atau perasaan seseorang terhadap objek atau orang lain atau kejadian tertentu (Swarjana, 2022:15).

b. Tingkat sikap

Terdapat tingkatan dalam sikap yang terdiri dari 5 tingkat, yaitu :

1) Penerimaan

Penerimaan adalah sikap kesadaran atau kepekaan seseorang terhadap suatu kondisi, keadaan, gejala ,atau suatu masalah.

2) Merespon

Merespon atau memberikan tanggapan ditunjukkan oleh kemauan berpartisipasi aktif dalam suatu kegiatan.

3) Menghargai

Menghargai diartikan dengan kemauan untuk memberi penilaian terhadap suatu keadaan atau objek tertentu yang diamati.

4) Mengorganisasi/mengatur diri

Mengorganisasi berkenaan dengan pengembangan suatu nilai ke dalam sistem tertentu termasuk hubungan antar nilai.

5) Karakterisasi nilai atau pola hidup

Pola hidup yang dimaksud adalah tujuan yang berkaitan dengan melakukan sintesis dan internalisasi sistem nilai dengan pengkajian secara mendalam.

(Swarjana, 2022:14).

c. Struktur sikap

Struktur sikap menurut Azwar (2015) terdiri atas tiga komponen yang saling menunjang yaitu komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif.

1) Komponen kognitif

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

2) Komponen afektif

Komponen afektif merupakan perasaan individu terhadap objek sikap dan menyangkut masalah emosional.

3) Komponen konatif

Komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana kecendrungan bertindak (berperilaku) dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang sedang dihadapi.

d. Faktor yang mempengaruhi sikap

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap seseorang menurut Azwar (2015), antara lain sebagai berikut :

1) Pengalaman pribadi

Pengalaman yang telah didapatkan seseorang pada masa lalunya akan menjadi pembelajaran yang berpengaruh dalam membentuk sikap.

2) Pengaruh orang lain

Dianggap penting oleh orang lain disekitar merupakan salah satu komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap seseorang, terutama pandangan dari seseorang yang dianggap penting akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap.

3) Pengaruh budaya

Kebudayaan mempengaruhi pembentukan sikap terutama kebudayaan yang dianut di tempat dimana seseorang hidup dan dibesarkan.

4) Media massa

Berbagai bentuk media massa yang mudah dijumpai seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini ndan kepercayaan seseorang.

5) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Kedua lembaga ini mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena kedua lembaga ini menanamkan dasar pengertian dan konsep moral individu.

6) Pengaruh faktor emosional

Berpengaruh dalam pembentukan sikap yang disalurkan melalui pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

e. Cara pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan menggunakan skala likert. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau

pernyataan (Sugiyono, 2011:93). Berdasarkan skala likert, pernyataan mengenai sikap terbagi menjadi 2 yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam menjawab pernyataan positif poin yang didapatkan yakni :

1. Sangat setuju : 4
2. Setuju : 3
3. Tidak setuju : 2
4. Sangat tidak setuju : 1

Dalam menjawab pernyataan negatif poin yang didapatkan yakni:

1. Sangat setuju : 1
2. Setuju : 2
3. Tidak setuju : 3
4. Sangat tidak setuju : 4

Dalam penilaian sikap setelah dilakukan pemberian poin atau skor pada jawaban responden, selanjutnya mengubah skor individu menjadi skor standar menggunakan skor T menurut Azwar (2015), adapun rumusnya sebagai berikut :

$$T = 50 + 10\left(\frac{x - \bar{x}}{s}\right)$$

Keterangan :

x = skor responden

\bar{x} = skor rata-rata kelompok

s = standar deviasi kelompok

menentukan standar deviasi kelompok menggunakan rumus :

$$S = \frac{\sqrt{(\sum(x - \bar{x})^2)}}{(n - 1)}$$

Keterangan :

x = masing-masing data

\bar{x} = rata-rata

n = jumlah responden

menentukan skor T mean dalam kelompok menggunakan rumus :

$$MT = \frac{\sum T}{n}$$

Keterangan :

$\sum T$ = jumlah rata-rata

n = jumlah responden

kemudian untuk mengetahui kategori sikap dicari dengan membandingkan skor responden dengan T mean dalam kelompok maka diperoleh :

- 1) Sikap positif (*Favorable*), bila skor T responden > skor T mean
- 2) Sikap negatif (*Unfavorable*), bila skor T responden < skor T mean

3. Edukasi Gizi

a. Pengertian

Edukasi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) sama artinya dengan Pendidikan, yang artinya suatu proses mengubah sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan juga dapat diartikan sebagai proses, cara, dan perbuatan mendidik. Menurut Fitriani (2011), edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang atau kelompok dapat melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan oleh pendidik atau membuat perubahan dari yang tidak tahu, menjadi tahu dan dari yang Tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri (Fitriani, 2011:75).

Edukasi Gizi menurut Supriasa (2012) adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, dengan membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan seseorang (Supriasa, 2012). Menurut suhardjo (2007) dalam Sari (2018), pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat

yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik.

b. Tujuan Edukasi Gizi

Menurut WHO, secara umum tujuan dari edukasi gizi adalah untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi (Supriasa, 2012). Menurut Suhardjo (2007) dalam Sari (2018) beberapa tujuan edukasi gizi adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi.
- 2) Terciptanya pengetahuan dan kecekapan dalam memilih dan menggunakan bahan makanan.
- 3) Terbentuknya kebiasaan makan yang baik.
- 4) Adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan makanan bergizi.

Pendidikan gizi mempunyai Tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang menurut Emilia (2009) dalam penelitian Sari (2018) Tujuan jangka pendek tersebut, yaitu :

- 1) Mendapatkan pengetahuan tentang makanan yang menyediakan zat gizi esensial bagi tubuh dan mengetahui kegunaan zat gizi bagi tubuh.
- 2) Membangun kerangka konseptual tentang prinsip-prinsip gizi, penjabarannya dan aplikasi dari prinsip tersebut.
- 3) Membangun sikap positif terhadap kebiasaan mengembangkan motivasi pengetahuan gizi untuk promosi kesehatan dan kesejahteraan, merespon makanan bergizi dalam sikap yang baik.
- 4) Mengonsumsi makanan bergizi, termasuk menggunakan pengetahuan gizi dalam memilih makanan.

Tujuan jangka panjang pendidikan gizi, yaitu :

- 1) Menggunakan kerangka konsep gizi untuk mengatur perubahan suplai makanan dan dapat membedakan beberapa anjuran diet.
- 2) Mencari dan mau menerima pengetahuan tentang gizi.

- 3) Seleksi dengan baik dan mengonsumsi makanan yang bergizi dari hari ke hari sepanjang hidup untuk memelihara kesehatan, kesejahteraan dan produktifitas (Sari, 2018:29).

c. Metode edukasi gizi

Ada beberapa bentuk metode yang dapat digunakan untuk melakukan edukasi gizi, menurut Notoatmodjo (2012) 3 metode yang digunakan dalam edukasi gizi antara lain metode pendidikan individual, metode pendidikan kelompok dan metode pendidikan massa.

1) Metode pendidikan individual (perorangan)

Metode pendidikan individual digunakan untuk mengembangkan perilaku baru atau untuk mengembangkan minat dalam perubahan perilaku atau inovasi. Dasar penggunaan metode individual ini adalah setiap orang mempunyai permasalahan atau alasan yang berbeda-beda mengenai penerimaan atau perilaku baru. Bentuk pendekatan ini, antara lain :

a) Bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*)

Pendekatan dengan cara ini membuat kontak antara klien dengan petugas lebih intensif dengan harapan setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dibantu penyelesaiannya dengan sukarela, penuh kesadaran dan pengertian akan penerimaan perilaku baru.

b) Wawancara (*interview*)

Pendekatan dengan cara ini dilakukan untuk mengetahui informasi alasan klien menolak atau belum menerima perubahan, memastikan klien tertarik atau tidak terhadap perubahan dan untuk mengetahui apakah perilaku yang sudah atau akan diterapkan dilakukan dengan pengertian dan kesadaran.

2) Metode pendidikan kelompok

Saat memilih sistem pendidikan kelompok, harus dipertimbangkan besarnya populasi sasaran dan tingkat pendidikan

sasaran. Untuk kelompok besar, prosesnya akan berbeda dengan kelompok kecil, serta efektivitas metode juga akan bergantung pada besarnya sasaran. Berikut bentuk pendekatan dengan metode pendidikan kelompok :

a) Kelompok besar

Disebut kelompokan besar apabila peserta lebih dari 15 orang. Metode yang biasa digunakan, yaitu :

(1) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

(2) Seminar

Metode ini cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah keatas. Seminar adalah presentasi dari seorang ahli atau beberapa ahli tentang suatu topik.

b) Kelompok kecil

Disebut kelompok kecil apabila peserta kurang dari 15 orang. Metode yang biasa digunakan, yaitu:

(1) Diskusi kelompok

Semua anggota kelompok dapat berpartisipasi dalam diskusi dengan formasi duduk yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat saling berhadapan dengan taraf yang sama tanpa perbedaan sehingga anggota kelompok mempunyai kebebasan/keterbukaan. Pemimpin diskusi memberikan pancinyan berupa pertanyaan atau kasus sehubungan dengan topik yang akan dibahas. Pemimpin kelompok harus mengarahkan dan mengatur diskusi sehingga semua anggota mendapat kesempatan berpendapat tanpa menimbulkan dominasi dari salah satu peserta.

(2) Curah pendapat (*brain storming*)

Merupakan modifikasi metode diskusi kelompok dengan pemimpin kelompok memberi pancungan dengan satu masalah dan kemudian tiap peserta memberikan pendapat.

Setelah semua peserta memberikan pendapatnya, tiap anggota baru boleh mengomentari dan akhirnya terjadi diskusi.

(3) Bola salju (*snow balling*)

Kelompok dibagi berpasangan kemudian dilontarkan suatu pertanyaan atau masalah. Dalam waktu tertentu tiap 2 pasangan bergabung menjadi satu untuk mendiskusikan masalah tersebut dan mengambil kesimpulan, kemudian dalam waktu yang sama seperti sebelumnya pasangan yang sudah beranggotakan 4 orang tersebut bergabung dengan kelompok 4 orang lainnya dan demikian seterusnya hingga akhirnya akan terjadi diskusi seluruh anggota kelompok.

(4) Kelompok-kelompok kecil (*buzz group*)

Kelompok langsung dibagi menjadi kelompok kecil yang kemudian diberi suatu masalah. Masing-masing kelompok berdiskusi dan selanjutnya hasil dari tiap kelompok didiskusikan kembali dan dicari kesimpulannya.

(5) Memainkan peran (*role play*)

Aanggota kelompok ditunjuk sebagai pemegang peran untuk memainkan peranan dengan tema tertentu.

(6) Permainan simulasi (*simulation game*)

Metode ini merupakan gabungan antara *role play* dengan diskusi kelompok.

3) Metode pendidikan massa

Metode pendidikan ini dapat digunakan pada sasaran pendidikan yang bersifat umum dengan berbagai macam karakteristik. Pendekatan dengan metode ini biasa digunakan dengan tujuan untuk membuat masyarakat tertarik terhadap suatu inovasi tanpa berharap untuk terbentuknya perubahan perilaku. Berikut beberapa bentuk metode yang dapat digunakan, yaitu:

a) Ceramah umum (*public speaking*)

Ceramah pada acara-acara tertentu.

- b) Pidato
- c) Simulasi
- d) Acara televisi/radio
- e) Melalui majalah/Koran
- f) *Billboard*/ spanduk

(Notoatmodjo, 2012:52)

d. Sumber Informasi Edukasi gizi

Sumber informasi menurut Dian Paramitha (2018) adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak, media elektronik dan melalui tenaga kesehatan seperti pelatihan dan penyuluhan.

e. Media edukasi gizi

Menurut Notoatmodjo (2012), berdasarkan fungsinya dibagi menjadi 3, yaitu media cetak, media elektronik dan media papan.

1) Media cetak

Media cetak yang dapat digunakan dalam edukasi gizi ada banyak macamnya, antara lain sebagai berikut :

- a) *Booklet*, media ini digunakan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku berisi tulisan/gambar.
- b) *Leaflet*, bentuk penyampaian pesan melalui lembaran yang dilipat
- c) *Flyer* (selebaran), berbentuk seperti *leaflet* namun tidak dilipat.
- d) *Flip chart* (lembar balik), berbentuk buku yang setiap halamannya berisi gambar dan bagian baliknya berisi informasi,
- e) Rubik atau tulisan–tulisan pada surat kabar atau majalah.
- f) Poster, media cetak berisi informasi yang biasanya ditempel di tembok, tempat umum, atau kendaraan umum.
- g) Foto yang berisi informasi tertentu.

2) Media elektronik

Media elektronik yang digunakan dalam menyampaikan pesan edukasi gizi ada banyak jenisnya, antara lain, yaitu:

- a) Televisi
 - b) Radio
 - c) Video
 - d) Slide
 - e) Film strip
- 3) Media papan

Media papan/*billboard* yang biasa dijumpai adalah media yang berisi informasi dan pesan-pesan yang ditempel pada papan di tempat umum.

(Notoatmodjo, 2012:65)

f. Cara pengukuran tingkat edukasi gizi

Pengukuran tingkat edukasi gizi dapat dilakukan dengan kuesioner yang menanyakan tentang pernah atau tidak mendapat edukasi gizi dari subjek penelitian atau responden yang ingin diukur. Pengukuran pengetahuan dalam penelitian menggunakan skala Guttman. Skala guttman adalah skala pengukuran yang digunakan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Berdasarkan skala guttman hanya dua interval yaitu "YA" dan "TIDAK" (Sugiyono, 2011).

Tingkat edukasi gizi dapat dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Pernah mendapat edukasi gizi : jika dari pertanyaan yang diajukan terdapat jawaban "YA"
- 2) Tidak pernah mendapat edukasi gizi : jika dari pertanyaan yang diajukan tidak terdapat jawaban "YA"

4. Anemia

a. Pengertian

Anemia adalah keadaan menurunnya kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel darah merah dibawah nilai normal (Arisman, 2010:173). Menurut WHO anemia adalah kondisi ketika

jumlah sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis sendiri bervariasi pada setiap orang dan bergantung pada usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan tahap kehamilan (Nurbadriyah, 2019:2). Selain itu anemia yang biasa disebut kurang darah juga dapat diartikan sebagai kondisi berkurangnya sel darah merah dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruhan tubuh (Astuti & Ertiana, 2018:2)

Anemia mempengaruhi 1,97 miliar orang secara global dengan 50-80% kejadian disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pada anemia defisiensi besi, konsentrasi hemoglobin dan volume eritrosit berkurang karena seseorang tidak memiliki cukup zat besi untuk memproduksi sel darah merah yang disebabkan oleh kondisi kesehatan tertentu atau kurangnya asupan zat besi (Febriani & Sijid, 2021:138).

b. Penyebab Anemia

Secara umum menurut Arisman (2010), terdapat 3 penyebab anemia defisiensi zat besi, yaitu perdarahan, asupan dan serapan tidak adekuat, dan peningkatan kebutuhan (Arisman, 2010:173).

1) Kekurangan darah secara kronis/perdarahan

Kehilangan darah akibat perdarahan dalam jumlah besar menjadi penyebab penting terjadinya anemia defisiensi besi. Perdarahan menyebabkan individu mengalami pengurangan zat besi dan akan mempengaruhi keseimbangan status besi dalam tubuh (Nurbadriyah, 2019:3)

2) Kurangnya asupan dan serapan zat besi

a) Masukan besi dari makanan yang tidak adekuat

Makanan yang banyak mengandung zat besi adalah bahan makanan yang berasal dari daging hewan. Selain banyak mengandung zat besi, serapan zat besi dari sumber makanan tersebut sebesar 20-30%. Namun, sebagian besar penduduk di

Negara berkembang tidak/belum mampu menghadirkan bahan makanan tersebut di meja makan (Arisman, 2010:174).

b) Malabsorpsi besi

Anemia selain dikarenakan asupan zat besi yang tidak adekuat, juga dikarenakan malabsorpsi besi atau zat besi yang tidak terserap secara sempurna, hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi secara bersamaan pada waktu makan. Minum teh dan kopi setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi hingga 80% (Arisman, 2010:174). Pada individu yang mengalami gastrektomi parsial atau total sering disertai dengan anemia defisiensi besi walaupun mendapat asupan makanan dengan sumber makanan kaya zat besi, hal ini disebabkan karena pada individu tersebut terjadi berkurangnya jumlah asam lambung dan makanan lebih cepat melalui bagian usus halus yang bertugas sebagai tempat penyerapan utama zat besi (Nurbadriyah, 2019:3).

3) Kebutuhan yang meningkat

Secara fisiologi, kebutuhan zat besi akan meningkat pada periode pertumbuhan cepat, yaitu pada usia 1 tahun pertama dan masa remaja, sehingga pada periode ini kejadian anemia defisiensi besi meningkat (Nurbadriyah, 2019:2). Selain itu, kebutuhan zat besi juga meningkat pada masa kehamilan. peningkatan ini dimaksudkan untuk memasok kebutuhan janin untuk bertumbuh dan berkembang (Arisman, 2010:174).

c. Tanda dan gejala anemia

Sebagai tanda dan gejala anemia, kadar hemoglobin (Hb) digunakan untuk membagi derajat anemia. Individu dengan anemia ringan (Hb 10-12 g/dl) umumnya tidak menunjukkan gejala apapun. Gejala timbul bersamaan dengan peningkatan keparahannya. Individu dengan anemia sedang (Hb 6-10 g/dl) dapat menunjukkan dispnea, palpitasi, diaphoresis saat aktivitas, dan kelemahan kronis. Anemia

berat (Hb <6 g/dl) dapat asimtomatik karena anemia berkembang secara bertahap dan menunjukkan gejala klinis di berbagai organ tubuh (Nurbadriyah, 2019).

Gejala anemia defisiensi besi menurut Nurbadriyah (2019) secara klinis, yaitu :

- 1) Perubahan sejumlah epitel yang menimbulkan gejala koilonikia (bentuk kuku konkaf atau *spoon shaped nail*), atrofi papilla lidah, postricoid oesophageal webs atau perubahan mukosa lambung dan usus halus, glositis (iritasi lidah), keilosis (bibir pecah-pecah).
- 2) Intoleransi terhadap latihan, yaitu terjadi penurunan aktivitas kerja dan daya tahan tubuh.
- 3) Thermogenesis yang tidak normal, yaitu terjadi ketidakmampuan untuk mempertahankan suhu tubuh normal pada saat udara dingin.
- 4) Daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun, hal ini terjadi karena fungsi leukosit yang tidak normal.
- 5) Konjungtiva pucat.

(Nurbadriyah, 2019:20).

Secara umum, gejala yang terjadi pada anemia adalah lemah, letih, lesu, pucat, serta cepat lelah (Nurbadriyah, 2019:21).

d. Dampak anemia

Anemia defisiensi besi dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Dalam hal ini terdapat komplikasi dampak dari ringan dan berat, pada komplikasi ringan antara lain kelainan kuku, atrofi papilla lidah, stomatitis. Pada komplikasi berat terjadi penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, gangguan pada pertumbuhan sel tubuh dan sel otak, penurunan kognitif, rendahnya kemampuan intelektualitas yang dapat menyebabkan dampak secara luas yaitu menurunnya kualitas sumber daya manusia (Nurbadriyah, 2019:24). Selain itu Dampak yang disebabkan anemia pada remaja antara lain, menurunnya daya tahan tubuh sehingga remaja yang mengalami anemia mudah terkena penyakit, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena

kurangnya pendistribusian oksigen ke otak dan otot, menurunnya prestasi belajar dan produktivitas (Kemenkes RI, 2018a).

e. Pencegahan Anemia

Ada lima pendekatan dasar pencegahan anemia menurut Nurbadriyah (2019), yaitu:

1) Pemberian tablet suntikan zat besi

Wanita hamil merupakan salah satu kelompok yang diprioritaskan dalam program suplementasi, selain anak usia prasekolah, usia sekolah dan bayi.

2) Pendidikan

Pendidikan pada keluarga dan masyarakat merupakan bentuk pencegahan anemia yang sangat penting. Keluarga atau masyarakat perlu diberitahu bahwa kadar besi yang berasal dari bahan hewani lebih tinggi dibandingkan kadar besi dari bahan makanan nabati. Dalam pendidikan ini kelompok sasaran harus diberikan pendidikan yang tepat seperti bahaya yang dapat terjadi akibat anemia dan perlu diyakinkan bahwa salah satu penyebab terbesar anemia adalah karena defisiensi besi.

3) Modifikasi makanan

Ada dua cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan asupan zat besi. Pertama, mengonsumsi makanan yang cukup mengandung kalori yang seharusnya dikonsumsi. Kedua, meningkatkan konsumsi makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi dan menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

4) Pengawasan penyakit infeksi

Infeksi parasite seperti cacing tambang (*ancylostoma dan necator*) serta *schistosoma* dapat menyebabkan anemia. Parasite tersebut dalam jumlah besar dapat mengganggu penyerapan berbagai zat gizi serta menyebabkan anemia.

5) Fortifikasi makanan

Fortifikasi makanan adalah salah satu metode penambahan vitamin serta mineral tertentu dalam bahan pangan yang merupakan peluang dalam menyediakan pangan bergizi bagi seluruh lapisan masyarakat, terlebih bagi populasi rawan gizi. Sehingga fortifikasi makanan merupakan inti dari pengawasan anemia di berbagai negara dan merupakan salah satu cara terampuh dalam pencegahan defisiensi besi, karena dapat diterapkan pada populasi yang besar dengan biaya yang relatif murah.

Secara umum pencegahan anemia dapat dilakukan antara lain dengan cara :

- 1) Meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan. Mengonsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup. Namun karena harganya cukup tinggi sehingga masyarakat sulit menjangkaunya, untuk itu diperlukan alternatif yang dapat mencegah anemia. Memakan beranekaragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C dan mengurangi konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti : fitat, fosfat, tannin.
- 2) Pemberian suplemen zat besi untuk memperbaiki status hemoglobin.
- 3) Mengubah kebiasaan makan dengan menambahkan pangan yang memudahkan absorpsi besi.
- 4) Mengurangi resiko anemia dengan pemberantasan cacing.
- 5) Pencegahan primer anemia defisiensi besi.

(Nurbadriyah, 2019)

5. Penelitian Terkait

- a. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra et al., (2019) yang berjudul Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. Didapatkan hasil bahwa ada perubahan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia

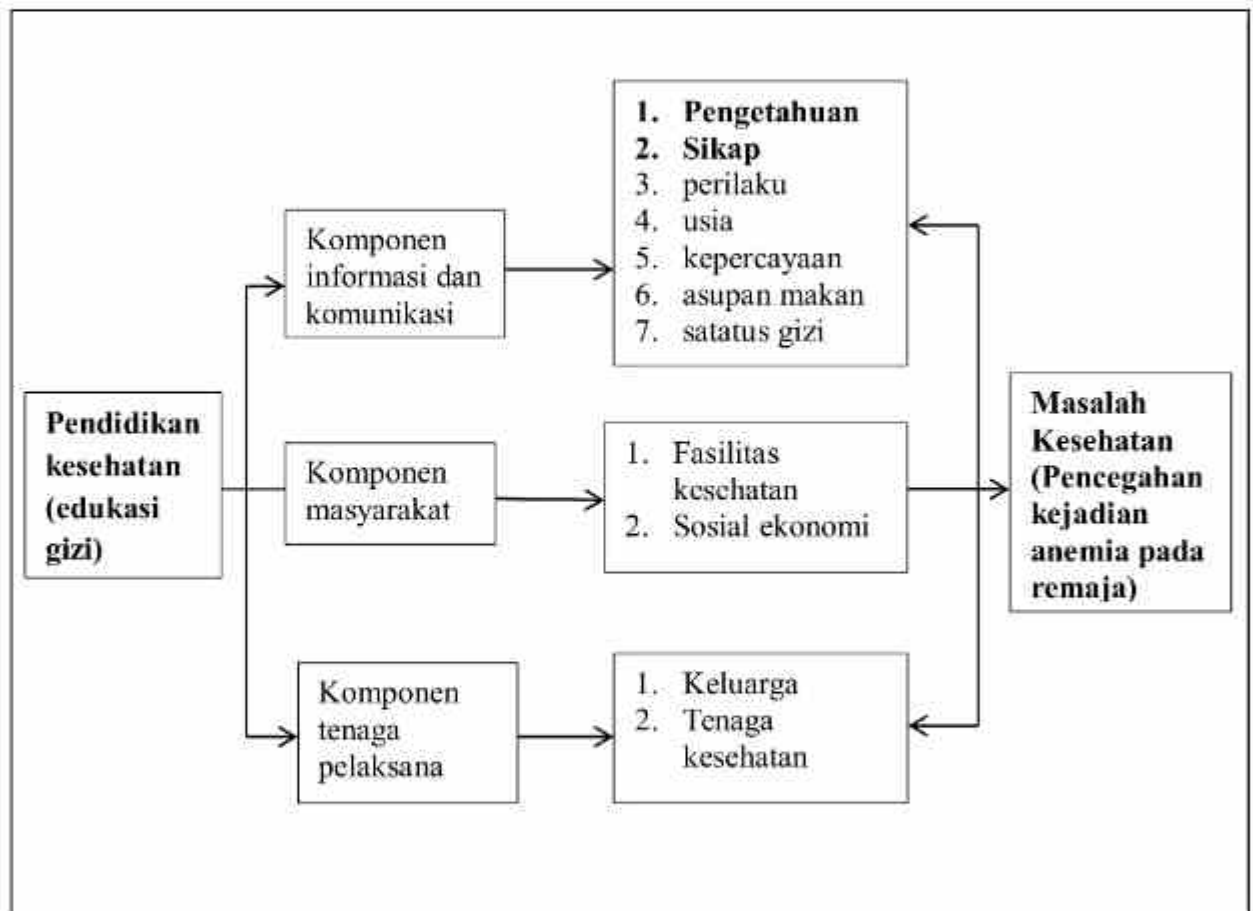
antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,000$, dengan kelompok yang diberi edukasi gizi memiliki perubahan tingkat pengetahuan dan peningkatan skor sikap lebih mendukung.

- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusdiarti & Eka.P.A (2021) yang berjudul Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. Didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan remaja putri dengan nilai $p=0,000$ dan tidak ada pengaruh sikap remaja putri dengan nilai $p=0,317$.
- c. Pada penelitian yang dilakukan oleh Putra (2019) yang berjudul Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan sikap Mengenai Anemia Pada Siswi SMP Negeri 31 Kota Semarang. Didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi gizi mengenai anemia berpengaruh terhadap pengetahuan dengan nilai $p=0,000$, didapati juga bahwa pemberian edukasi gizi mengenai anemia berpengaruh terhadap sikap siswi dengan nilai $p=0,000$.
- d. Pada penelitian yang dilakukan oleh Elly Nardyawati (2023) yang berjudul Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Di SMPN 36 Samarinda. Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan remaja putri sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan $p\text{-value}=0,008$, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap remaja putri sesudah diberikan edukasi gizi tentang anemia pada kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol dengan $p\text{-value}=0,291$.
- e. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nikmah (2021) yang berjudul pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media E-booklet terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri di SMP N 1 Gemuh Kabupaten Kendal. Didapatkan hasil bahwa ada pengaruh

pemberian edukasi gizi dengan adanya perbedaan pengetahuan antara kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$.

B. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah hubungan antar konsep berdasarkan teori yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti agar penelitian mempunyai wawasan yang luas sebagai dasar untuk mengembangkan atau mengidentifikasi variabel-variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018).

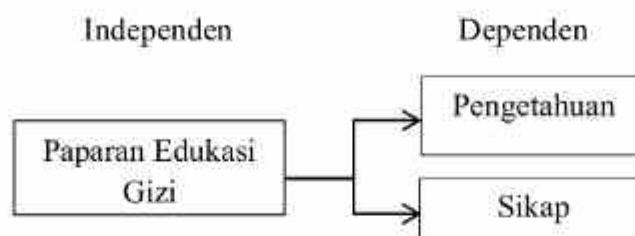


Gambar 2.1

Kerangka Teori (modifikasi Lawrence Green (1980). Azrul (1983), Supriasa (2012))

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2.2

Kerangka Konsep

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi, seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan dan lainnya (Notoatmodjo, 2018:103).

Menurut Sugiyono (2011), macam-macam variabel dalam penelitian dibedakan menjadi 2, yaitu :

1. Variabel Independen

Variabel independen/ variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau dapat menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Notoatmodjo, 2018:39). variabel independen pada penelitian ini adalah paparan edukasi gizi.

2. Variabel dependen

Variabel dependen/ variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Notoatmodjo, 2018:39). Variabel dependen pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018:105). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia.

Hipotesis alternative (Ha) = Ada pengaruh paparan edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang anemia.

Hipotesis alternative (Ha) = Ada pengaruh paparan edukasi gizi terhadap sikap remaja tentang anemia.

F. Definisi Oprasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati/diteliti. Definisi operasional juga bermanfaat dalam mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2018:112).

Tabel 2.1

Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Paparan Edukasi Gizi	Segala bentuk informasi edukasi yang didapatkan dari berbagai sumber seperti dari buku, jurnal, petugas kesehatan, tenaga ahli, dan artikel yang penulisannya dapat di pertanggungjawabkan dalam bentuk media cetak maupun elektronik, dan dalam metode	Angket	Kuesioner	0 : Tidak Terpapar 1 : Terpapar	Ordinal

		apapun				
2	Pengetahuan	kemampuan remaja dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai pengertian, penyebab, gejala, dampak, makanan pendukung dan menghambat pada kejadian anemia yang diukur dengan jawaban benar pada setiap pertanyaan	angket	soal	0 : Kurang baik : <75 1 : Baik : 75-100	Ordinal
3	Sikap	Sikap remaja tentang anemia dalam menjawab pernyataan-pernyataan dalam kuesioner mengenai anemia dan pencegahannya	Angket	Kuesioner	0: Unfavorable (Kurang mendukung) 1: Favorable (mendukung)	Ordinal