

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) pada darah kurang dari tingkat normal. Hemoglobin ialah bagian dari sel darah merah (eritrosit) yang fungsinya membawa oksigen ke penjuru tubuh. Remaja sebagai generasi muda sangat perlu mendapat perhatian karena anemia dapat mengganggu proses pertumbuhan dan berpengaruh pada kualitas populasi di masa depan (Latief, 2018).

Kadar hemoglobin merupakan indikator yang sangat sederhana dan praktis untuk menilai kondisi anemia secara luas. Batas normal kadar hemoglobin menurut Pediatric Praktis (2007) yang dikutip oleh Azura (2019) dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1.
Parameter Kadar Hb

Kelompok	Usia	Nilai Normal
Anak - anak	1 – 3 Hari	14,5-22,5
	2 Bulan	9,0-14,0
	6 – 12 Bulan	11,5-15,5
Laki-Laki	12 – 18 Tahun	13,0-16,0
Perempuan	12 – 18 Tahun	12,0-16,0

Anemia bisa memengaruhi semua rentang umur, mulai dari kanak-kanak sampai dewasa. Klasifikasi anemia berdasarkan golongan usia, sebagaimana disebutkan oleh WHO (2011) dan dikutip didalam Kemenkes (2016), tersedia didalam Tabel 2.

Tabel 2.
Golongan Anemia

Populasi	Non Anemia	Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 -59 Bulan	11,0	10,0-10,9	7,0-9,9	<7,00
Anak 5-11 Bulan	11,5	11,0-11,4	8,0-10,9	<8,00
Anaka 12-14 Bulan	12,0	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,00
Perempuan Tidak Hamil (>15)	12,0	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,00
Ibu Hamil	11,0	10,0-10,9	7,0-9,9	<7,00
Pria >15 Tahun	13,0	11,0-12,9	8,0-10,9	<8,00

2. Penyebab anemia

Anemia dipicu karena kurangnya zat besi atau sering disebut dengan defisiensi zat besi (Rahmadaniah I, et al. 2019). Defisiensi zat besi membuat penurunan produksi hemoglobin serta sel darah merah. Selain defisiensi zat besi, skala pendidikan orang tua, ekonomi, tingkat pemahaman terkait anemia, mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD), vitamin C dan lamanya menstruasi menjadi penyebab anemia terhadap remaja (Rahmadaniah, et al. 2019). Saat menstruasi, tubuh melepaskan zat besi didalam darah sebanyak 12,5-15 mg/bulan setara dengan 0,4-0,5 mg/hari (Arisman, 2010). Remaja terbilang anemia bila kadar hemoglobinnya (Hb) kadarnya turun dibawah 11,5 gr/dL (Miller, 2008 dalam Rahayu dkk, 2019).

Hamidiyah dan rekan-rekan (2019) menemukan bahwa konsumsi gizi yang tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan faktor utama penyebab anemia, dengan prevalensi sebesar 94%. Menstruasi juga disebut sebagai penyebab kerentanan anemia pada remaja putri karena kebutuhan zat besi untuk sintesis hemoglobin meningkat. Kehilangan zat besi selama menstruasi setiap bulan dapat menyebabkan kadar zat besi dalam darah menjadi rendah.

3. Dampak anemia

Anemia memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja putri, ibu hamil, dan anak-anak. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan yang berkepanjangan, gangguan konsentrasi, penurunan fungsi kognitif, dan produktivitas.. Bagi remaja, anemia dapat menghambat perkembangan fisik dan mental, memengaruhi prestasi belajar, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, pada tingkat populasi, anemia berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia, yang dapat memperlambat kemajuan ekonomi dan sosial suatu wilayah (Rahayu et al., 2019)

4. Cara mencegah dan menanggulangi anemia

Anemia dapat dicegah dan ditanggulangi melalui berbagai langkah yang melibatkan pola hidup sehat dan kesadaran akan pentingnya asupan nutrisi. Pencegahan dimulai lewat pengkonsumsian asupan tinggi zat besi misalnya daging merah, sayuran hijau, juga kacang-kacangan, yang dikombinasikan dengan sumber vitamin C didalam peninngkatan penyerapan zat besi. Menghindari minuman seperti teh dan kopi saat makan juga penting karena dapat menghambat penyerapan nutrisi ini. Selain itu, remaja putri erta ibu hamil disarankan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran. Program penyuluhan gizi dan edukasi tentang pola makan seimbang juga perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Untuk menanggulangi anemia, penting dilakukan diagnosis dini melalui pemeriksaan darah secara berkala. Jika terdeteksi, konsumsi suplemen zat besi atau pengobatan penyebab mendasar seperti infeksi cacing atau gangguan menstruasi harus dilakukan sesuai petunjuk medis. Akses pelayanan kesehatan yang memadai juga harus dipastikan, diiringi dengan kampanye sosial untuk mendorong kesadaran kolektif mengenai bahaya anemia dan langkah pencegahannya. Dengan upaya bersama, anemia dapat diatasi, sehingga masyarakat, terutama remaja putri dan ibu hamil, dapat menjalani hidup sehat dan produktif..

Usaha yang bisa diterapkan ialah :

1. Perbanyak konsumsi asupan sumber zat besi lewat gaya makan gizi seimbang, meliputi variasi makanan khususnya yang berasal dari hewani, kaya zat besi (*heme iron*) didalam jumlah yang cukup tepat AKG. Asupan tinggi zat besi berasal dari sumber hewani misalnya hati, ikan, daging, serta unggas, sedangkan dari sumber nabati khususnya sayuran berwarna hijau tua serta kacang-kacangan.
2. misalnya tanin, fosfor, kalsium serta fitat juga serat
3. Fortifikasi zat besi pada bahan makanan melibatkan penambahan satu ataupun lebih nutrisi kedalam makanan agar nilai gizinya meningkat.
4. Suplementasi zat besi, Jika zat besi dari asupan kurang memadai didalam pemenuhan kebutuhan zat besi, diperlukan suplementasi zat besi.

B. Anemia pada Remaja Putri

1. Pengertian Remaja

Masa remaja ialah fase perkembangan yang menjadi jembatan mulai kanak-kanak sampai dewasa. WHO mendefinisikan kelompok umur remaja ada didalam skala 10 hingga 19 tahun. Didalam tahap ini, ada berbagai peralihan mendasar baik secara fisik, emosional, maupun sosial, yang merupakan bagian dari proses menuju kedewasaan. Secara fisik, remaja mengalami perkembangan seperti kematangan organ reproduksi, peningkatan tinggi badan, serta perubahan hormonal yang memengaruhi penampilan dan suasana hati. Di samping itu, mereka mulai mencari jati diri, membangun kemandirian, dan mengembangkan cara berpikir yang lebih kritis. Fase ini sering dianggap sebagai periode pembentukan karakter dan eksplorasi nilai-nilai yang hendak menjadi pedoman didalam menjalankan kehidupan dewasa.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan ialah hasil dari cara berpikir, memahami, serta memperoleh informasi melalui pengalaman, pengamatan, pembelajaran, atau penelitian. Pengetahuan mencakup fakta, konsep, prinsip, dan keterampilan yang dimiliki seseorang, yang digunakan untuk memahami dunia, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Notoatmodjo, (2018).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan terbagi didalam 6 tahapan pengetahuan berdasarkan Notoadmojo, (2018).

- a. Tahu, berarti kemampuan untuk mengingat ulang informasi yang sudah dipelajari. Oleh karena itu, skala tahu ialah level pengetahuan paling dasar. Individu dianggap tahu suatu materi jika mampu menjawab pertanyaan dengan menyebutkan, mendefinisikan secara tepat, dan menjelaskan materi tersebut.
- b. Memahami (Comprehension) tidak hanya berarti mengetahui materi secara dasar, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mendefinisikan, menjelaskan, menyimpulkan, meimplementasikan materi tersebut dengan benar.
- c. Aplikasi (Application) berarti seseorang tidak hanya mengetahui dan memahami materi, tetapi juga mampu menerapkan prinsip-prinsip yang telah dipelajari. Dalam konteks lain, aplikasi dapat berarti penggunaan rumus, metode, atau prinsip dalam situasi yang berbeda.
- d. Analisis, mengacu pada keterampilan didalam membagi suatu materi ke dalam komponen-komponen yang masih terstruktur dan berhubungan satu sama lain. Kemampuan ini terlihat dari cara seseorang mengelompokkan dan membuat diagram yang menggambarkan pengetahuan tentang materi itu.

- e. Sintesis (*Synthesis*), proses mengorganisasikan berbagai bagian pengetahuan ke dalam satu struktur yang sistematis dan koheren. Sintesis juga mengacu pada kemampuan menciptakan konsep atau formula baru dengan memodifikasi yang telah ada sebelumnya.
- f. Evaluasi (*Evaluation*), mencakup keterampilan didalam memberikan penilaian pada suatu objek ataupun materi dengan menggunakan standar atau kriteria yang dibuat oleh individu tersebut.

3. Pengukuran Pengetahuan

Untuk mengukur tingkat pemahaman seseorang ialah dengan pengajuan pertanyaan dengan langsung ataupun dapat diukur lewat pertanyaan-pertanyaan tertulis seperti kuisisioner atau angket. Menurut (Arikunto, 2015) pemahaman individu bisa di interpretasikan lewat skala yang sifatnya kualitatif

$$\text{ialah : Presentase pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah Nilai Yang Benar}}{\text{jumlah soal} \times 100 \%}$$

Kategori skala pengetahuan seseorang terbagi 3 tingkatan,

- a. Baik, bila subjeknya bisa menjawab secara tepat 75-100% dari semua pertanyaan (dapat menjawab 15-20 soal dengan benar)
- b. Cukup, bila subjeknya bisa menjawab secara tepat 56-74% dari keseluruhan pertanyaan (menjawab 11-14 soal dengan benar)
- c. Kurang, bila subjeknya bisa menjawab secara benar $\leq 55\%$ dari semua pertanyaan menjawab (1-10 soal secara benar)

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Berbagai faktor yang bisa memengaruhi pengetahuan. Notoadmodjo, (2018).

- a. Umur, Tingkat kematangan berpikir seseorang meningkat seiring dengan bertambahnya umur, meskipun pada usia tertentu, laju

perkembangan mental melambat dibandingkan dengan masa remaja.

- b. Pendidikan, tingkat pendidikan berperan besar dalam menentukan kemudahan seseorang dalam memahami dan menyerap materi yang diberikan. Umumnya, makin besar tingkatan pendidikan individu, maka pengetahuan yang diperoleh juga semakin baik.
- c. Minat, ialah hasrat yang muncul dari lubuk hati terhadap hal tertentu. Ketertarikan tersebut membuat seseorang terdorong untuk berupaya mencoba dan fokus agar pengetahuannya semakin luas.
- d. Informasi, informasi memiliki dampak langsung terhadap tingkat pengetahuan. Bahkan tanpa pendidikan formal, individu yang memperoleh banyak paparan informasi dari berbagai media dapat meningkatkan wawasan dan pemahamannya.
- e. Pengalaman adalah hal yang dialami atau dijalani oleh individu sebagai upaya memperoleh wawasan atau pengetahuan baru.
- f. Sikap seseorang banyak dipengaruhi oleh budaya lingkungan tempat ia berada. Lingkungan tempat tinggal dan tempat tumbuh kembang kita memiliki kontribusi besar dalam menentukan sikap dan perilaku pribadi.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap dapat diartikan sebagai respons yang muncul saat ketika seseorang menghadapi rangsangan tertentu. Sikap bukanlah sebuah tindakan atau perilaku langsung, melainkan sebuah kecenderungan atau predisposisi untuk bertindak. Sikap juga termasuk reaksi yang bersifat internal dan tidak tampak secara langsung. Menurut Notoadmodjo (2018), sikap ialah respons tersembunyi individu pada suatu objek ataupun hal, yang sudah memuat aspek emosional. Terdapat tiga elemen utama dalam sikap, yaitu keyakinan, gagasan, dan konsep terhadap objek tersebut.

2. Sifat Sikap

Sifat sikap ada 2 macam yaitu :

- a. Sikap positif ditandai dengan perilaku yang cenderung mendekat, menyukai, dan menginginkan suatu objek.
- b. Sikap negatif menunjukkan perilaku yang cenderung menjauh, menghindar, membenci, atau tidak suka terhadap suatu objek.

3. Pengukuran Sikap

Sikap seseorang dapat diukur melalui evaluasi pernyataannya, yang bisa mengandung unsur positif ataupun negatif (Azwar, 2021). Pengukuran ini bisa dilakukan dengan langsung lewat menanya pandangan responden pada objek tertentu, atau secara tidak langsung lewat menggunakan pertanyaan hipotesis yang kemudian direspon melalui kuisioner. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa skala Likert ialah metode didalam pengukuran sikap, opini, serta persepsi individu ataupun kelompok terkait suatu fenomena. Respon terhadap pertanyaan yang bersifat positif maupun negatif ini dinilai berdasarkan kategori Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.

Standar Sikap

Pertanyaan positif	Skor	Pertanyaan negatif	Skor
Sangat setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Sumber : Azwar, 2021

Setelahnya perubahan skor seseorang jadi skor standart menerapkan skore T (Azwar, 2021). Rumusnya ialah :

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

Keterangan :

T = Total rata – rata

N = Total responden

Didalam mengidentifikasi kategori sikap, skor responden dibandingkan dengan T mean kelompok, sehingga hasil kategorinya bisa ditentukan:

- a. Sikap positif, bila skor T responden $\geq T \text{ mean}$
- b. Sikap negatif, bila skor T responden $< T \text{ mean}$

E. Kepatuhan

Obedience, yang berasal dari bahasa Inggris dan memiliki akar kata Latin "obedire" yang artinya mendengar, mengandung makna mematuhi. Dengan demikian, kepatuhan dapat dimaknai sebagai ketaatan terhadap aturan atau perintah (Alam, 2021). Kepatuhan menggambarkan seberapa konsisten seseorang melaksanakan aturan yang dianjurkan, termasuk perawatan, pengobatan, serta sikap yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan seperti dokter ataupun perawat. Tingkat kepatuhan ini menunjukkan sejauh mana seseorang mengikuti pedoman yang diberikan oleh tenaga medis (Pratama, 2021).

F. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

1. Pedoman untuk menangani anemia gizi terhadap remaja putri serta wanita umur subur merekomendasikan pemberian suplementasi TTD dengan dosis 200 mg ferosulfat ataupun 60 mg besi elemental serta 0,25 ml asam folat per tablet yang harus dilakukan secara mandiri. Suplementasi ini penting karena remaja putri yang berada pada masa pubertas terjadi percepatan pertumbuhan, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi.
2. Remaja putri kerap menjalani pola diet yang kurang tepat demi penurunan berat badan, termasuk mengurangi konsumsi protein hewani yang penting bagi pembentukan hemoglobin didalam tubuh.
3. Wanita usia subur dan remaja putri yang sedang haid pasti mengalami pengeluaran darah setiap bulan, sehingga memerlukan asupan zat besi yang dua kali lebih banyak selama haid. Beberapa dari mereka juga

terjadi kelainan haid, seperti perdarahan yang berlangsung lebih lama ataupun darah yang keluar dalam jumlah berlebih.

Hindari mengkonsumsi TTD berbarengan pada :

- a. Kandungan fitat dan tanin dalam teh dan kopi berperan mengikat zat besi sehingga membentuk senyawa kompleks yang membuat zat besi sulit diserap oleh tubuh.
- b. Tablet kalsium (kalk), penyerapan zat besi dapat terganggu oleh konsumsi kalsium dosis tinggi, baik dari suplemen kalsium maupun dari susu hewani yang memiliki kandungan kalsium cukup banyak.
- c. Penyerapan zat besi menjadi terhambat ketika seseorang menggunakan obat maag yang melapisi dinding lambung, terutama jika obat tersebut juga mengandung kalsium.

G. Suplementasi TTD Kemenkes RI, (2020)

Pemerintah melakukan suplementasi TTD kepada remaja putri sebagai cara alam memeneuhi kebutuhan zat besi sekaligus mencegah anemia:

- a. Ketahanan tubuh yang menurun membuat seseorang lebih mudah terserang infeksi
- b. Ketidakseimbangan oksigen di sel otak dan otot menyebabkan penurunan daya pikir, stamina, dan prestasi belajar.
- c. Jika anemia pada remaja putri berlanjut hingga kehamilan, maka resiko persalinan bermasalah, kematian ibu juga bayi, serta penyakit infeksi akan meningkat.

Pemberian TTD dengan takaran yang sesuai efektif dalam menangani anemia serta mendorong simpanan zat besi di tubuh. Program ini menyasar remaja putri berusia 12–18 tahun yang berada di lembaga pendidikan seperti SMP atau SMA, dengan pelaksanaan melalui layanan UKS/M. Untuk pencegahan, diberikan satu tablet tambah darah per minggu selama 52 minggu.

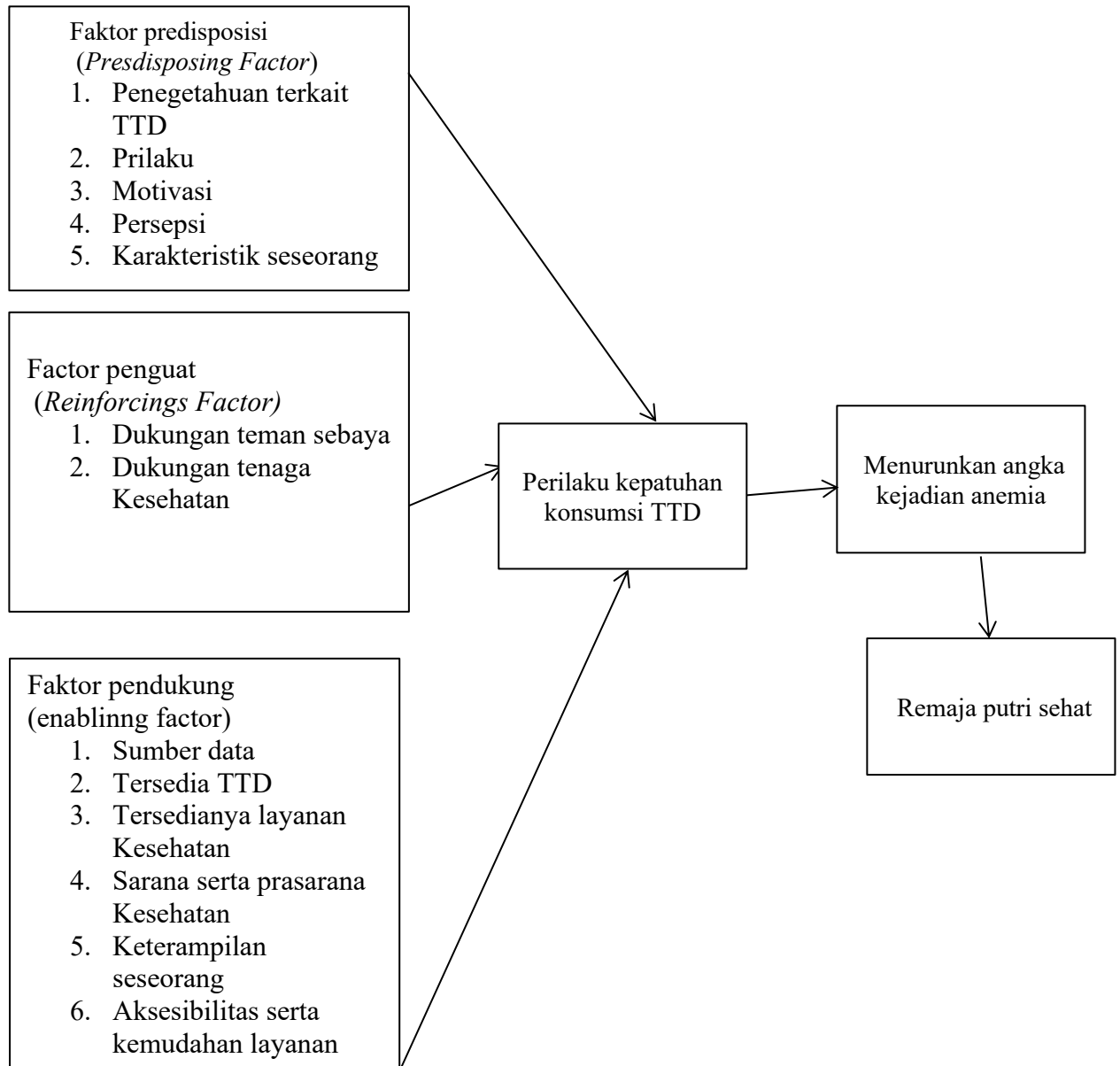
Untuk meningkatkan efektivitas TTD dalam upaya pencegahan anemia:

- a. Untuk hasil maksimal, konsumsi TTD sebaiknya didukung dengan asupan makanan bergizi seimbang, kaya protein, serta zat besi.
- b. TTD dianjurkan untuk diminum bersama air putih.
- c. Makan buah yang tinggi vitamin C, misalnya pepaya, jeruk, mangga, ataupun jambu biji, dapat membantu penyerapan TTD lebih efektif.
- d. Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan teh, susu, ataupun kopi dikarenakan bisa mengganggu zat besi terserap. Efek seperti mual, tinja hitam, atau perut terasa perih biasanya bersifat sementara. Minumlah TTD setelah makan untuk mengurangi keluhan tersebut.

H. Kerangka Teori

Pengetahuan yang cukup efektif dalam menciptakan perilaku positif untuk mendukung penerimaan ataupun penolakan terkait penggunaan suplemen TTD.

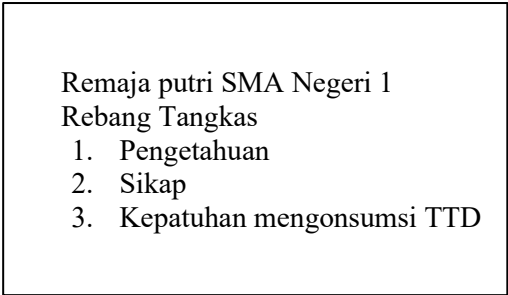
Atas dasar teori-teori yang dikemukakan, kerangka teori berikut disusun:



Sumber : modifikasi teori Lawrenace Green, (1980) didalam Adventus et al., (2019)

I. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari judul yang saya ambil yaitu Gambaran Pemahaman, perilaku, serta Kepatuhan Remaja Putri Mengonsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 1 Rebang tangkas merupakan gabungan dari 3 variabel-variabel yang akan saya teliti seperti yang saya tuliskan pada gambar 2

A rectangular box containing text that defines the study's population and variables.

Remaja putri SMA Negeri 1
Rebang Tangkas

1. Pengetahuan
2. Sikap
3. Kepatuhan mengonsumsi TTD

J. Definisi Operasional

Tabel 4.
Definisi Operasional

No	Variable	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil	Skala
1	Pengetahuan	Keahlian menjawab pertanyaan terkait anemia serta tablet tambah darah, diukur menggunakan 20 pertanyaan di kuisiomer	Kuesioner	Angket	1. Baik Jika Hasil $\geq 75\%$ (Bisa Menjawab 15-20 Soal secara Tepat) 2. Cukup Jika Nilainya 56-74% (Dapat Menjawab 11-14 soal Secara Tepat) 3. Kurang Jika Nilai Nya $< 55\%$ (Dapat Menjawab 1-10 Soal Dengan Benar) (Arikunto, 2015)	Ordinal
2.	Sikap	Indiividu ialah prediktor yang penting pada sikap keseharian. Dan terdiri dari 20 pertanyaan yang di sajikan di kuisiomer yang dimana merupakan tanggapan responden pada anemia serta tablet	Kuesioner	Angket	a. Sikap Baik, Bila Skor T Responden $\geq T$ Mean (66) b. Sikap Buruk, Bila Skor T Respondent $< T$ Mean (66) (Azwar 2021)	Ordinal

		tambah darah			(Azwar, 2021)	
3.	Kepatuhan	Dilihat dari pengakuan responden terhadap total TTD yang dikonsumsi didalam 1 bulan belakangan	Kuesioner	Angket	1.Patuh : ≥ 4 tablet dalam 52 minggu / 1 tablet perminggu nya 2.kurang patuh: < 4 tablet didalam 52 minggu (Kemenkes, 2020)	Ordinal