

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Menurut Kemenkes tahun 2023, remaja adalah rentan usia dari 10 hingga 18 tahun. Di sisi lain, Karim et al. (2023) menyatakan bahwa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan yang terjadi pada biologis, kognitif, dan emosional sosial.

2.1.2 Tahap Pertumbuhan dan perkembangan remaja

Menurut Primadevi et al.,(2021) tahap pertumbuhan dan perkembangan remaja dibagi 3 tahap yakni :

2.1.2.1 Tahap Remaja Awal (usia 11 – 13 tahun/Early Adolescence)

Proses kematangan seksual remaja putri biasanya terjadi pada umur 9-15 tahun.

2.1.2.2 Remaja Pertengahan (usia 14-17 tahun/ Middle

Adolescence) Pada masa ini umum nya remaja putri akan mengalami siklus menstruasi sehingga sangat beresiko terjadinya anemia.

2.1.2.3 Remaja Akhir (usia 18-20 tahun/Late Adolescence) Pada

masa ini remaja akan mengalami proses konsolidasi menuju masa dewasa.

2.1.3 Hal-hal yang perlu diketahui oleh remaja putri

Anemia merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri. Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 di dapatkan hasil bahwa remaja putri kurang mengetahui mengenai pengertian anemia. Mereka menganggap bahwa anemia merupakan sebuah kondisi kurang darah, padahal yang dimaksud dengan anemia adalah kekurangan zat besi atau kadar hemoglobin di dalam darah. Apabila remaja

putri yang mengalami anemia tidak terdeteksi dan ditangani secara dini, maka akan berdampak pada prestasi belajarnya. Sehingga perlu bagi remaja putri untuk meningkatkan asupan nutrisi tubuh bagi kecukupan gizi yang dibutuhkan untuk mengurangi resiko terjadinya anemia.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) didalam Primadevi et al., (2021) adapun nutrisi yang dibutuhkan remaja antara lain :

a) Energi

Pada masa remaja terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang cepat oleh sebab itu remaja mudah kekurangan energi dan nutrient. Apabila seorang remaja mengalami kekurangan energi, hal ini dapat mengakibatkan pertumbuhan terganggu.

b) Protein

Kebutuhan remaja akan protein yang memadai berguna sebagai peningkatan massa tubuh. Jika pada remaja putri terjadi defisit protein lalu menyebabkan terlambatnya pematangan fungsi seksual dan berat badan akan menurun. Kebutuhan akan protein yang banyak dialami pada umur 11-14 tahun pada remaja putrid an pada remaja putra umur 15-18 tahun.

c) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energy utama, jumlah karbohidrat yang dianjurkan adalah 50% dari total energi harian dan karbohidrat yang berasal dari karbohidrat sederhana seperti fruktosa atau sukrosa maksimal 10-25%.

d) Lemak

Remaja membutuhkan asupan lemak dan asam lemak essensial untuk proses tumbuh kembangnya. Rekomendasinya adalah mengkonsumsi tidak lebih dari 30% total energi yang

bersumber dari lemak dan tidak lebih dari 10% dari lemak jenuh.

e) Mineral

Kalsium (Ca) merupakan salahh satu mineral yang dibutuhkan oleh remaja, pada usia remaja kalsium akan sangat dibutuhkan dalam jumlah yang banyak karena pada saat remaja tulang akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat 45% puncak pembentukan massa tulang akan terjadi pada usia remaja. Oleh sebab itu asupan kalsium sangat penting untuk mencegah resiko patah tulang dan osteoporosis. Selain dari kalsium remaja juga membutuhkan zat besi (Fe). Zat besi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan massa otot dan volume darah remaja. Remajaperempuan membtuhkan zat besi sekitar 15 mg/hari dan pada remaja laki-laki sekitar 10-12 mg/hari.

f) Vitamin

Vitamin A merupakan vitamin yang dibutuhkan oleh remaja yang berguna untuk penglihatan, pertumbuhan dan imunologi. Defisiensi vitamin A bisa mengakibatkan rabun senja. Adapun vitamin lain yang juga dibutuhkan remaja yaitu vitamin E, vitamin ini berguna untuk antioksidan bagi tubuh.

Vitamin C juga tidak kalah penting, vitamin C meningkatkan penyerapan besi non heme hingga empat kali lipat dengan cara mengubah feri menjadi fero sehingga mudah diserap dalam usus halus (Akib & Sumarmi, 2017).

g) Serat

Kegunaan serat dalam tubuh manusia adalah untuk menjaga fungsi usus dan mencegah terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung coroner, diabetes mellitus tipe-2. Kecukupan serat dalam tubuh dapat menurunkan kadar kolestrol dalam darah dan juga menjaga kadar gula darah.

2.2 Pengetahuan

3.7.1 Definisi pengetahuan

Menurut Notoadmodjo dalam (Pudji Hastutik, 2020) Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan yang dimaksud yaitu penginderaan yang terjadi pada objek melalui panca indera manusia yakni, pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan dan perabaan sehingga sebagian besar dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai pemahaman, yang artinya pengetahuan tersebut didapat dan diperoleh apabila individu mempelajari atau mengamati suatu objek kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Dewi & Sudaryanto, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mempunyai pengaruh dalam terbentuknya suatu perilaku dan pengetahuan juga dapat disebut sebagai salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada sikap serta perilaku didalam kehidupan seseorang untuk memberikan respon ataupun penilaian terhadap suatu objek, maka dari itu pembahasan mengenai pengetahuan dalam melakukan pencegahan demam berdarah tidak dapat terlepas dari tahap terbentuknya perilaku.

2.2.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo dalam (Masturoh & Anggita, 2018) Pengetahuan yang mencakup kategori yang kognitif dimana didalamnya dapat membentuk tindakan seseorang Sub kategori atau domain kognitif pada tingkat pengetahuan mempunyai enam tingkat yaitu tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (aplication), analisis (analysis), sintesis (synthesis), evaluasi (evaluation):

a. Tahu (know)

Tahu merupakan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya terhadap suatu yang spesifik dari seluruh

bahan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi dapat menyebutkan contoh, menyimpulkan, menjelaskan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan apabila seseorang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasi prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain.

d. Analisis (analysis)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintetis (synthesis)

Sintesis dapat menunjukkan pada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis dapat juga diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun rumusan baru dari rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (evaluation)

Evaluasi dapat berkaitan dengan kemampuan penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.2.3 Faktor-faktor pengetahuan

Factor- factor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo dalam (Harefa, 2019) meliputi :

1. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses perubahan pada perilaku dan sikap seseorang serta usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Tingkat pendidikan seseorang apabila lebih tinggi maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

2. Informasi / Media Massa

Informasi merupakan mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal dan informasi bisa memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Informasi sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

3. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Budaya atau tradisi seseorang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan

karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan.

2.2.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkat – tingkat tersebut . Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan menggunakan rumus yaitu :

1. Pengetahuan baik: mempunyai nilai pengetahuan 76%- 100%
2. Pengetahuan cukup: mempunyai nilai pengetahuan 60%-75%
3. Pengetahuan kurang: mempunyai nilai pengetahuan < 60%

2.3 Sikap

2.3.1 Pengertian Sikap

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya.

Menurut Notoatmodjo sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap situasi stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku tertutup. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

2.3.2 Komponen Sikap

Komponen Sikap Baron dan Byrne juga Myers dan Gerungan menyatakan bahwa ada 3 komponen yang membentuk sikap yaitu :

1. Komponen kognitif (komponen perseptual)
yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan,

keyakinan yaitu hal-hal yang berhubungan dengan bagaimana orang mempersepsi terhadap sikap.

2. Komponen afektif (komponen emosional)
yaitu komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap. Rasa senang merupakan hal yang positif, sedangkan rasa tidak senang merupakan hal yang negatif. Komponen ini menunjukkan arah sikap, yaitu positif dan negatif.
3. Komponen Konatif (komponen perilaku, atau action component)
yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek sikap. Komponen ini menunjukkan intensitas sikap yaitu menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku seseorang terhadap objek sikap.

2.3.3 Sikap memiliki beberapa tingkatan yaitu:

1. Menerima (receiving) Menerima adalah mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
2. Merespons (responding) Merespon adalah memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
3. Menghargai (valuing) Menghargai adalah mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah.
4. Bertanggung jawab (responsible) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resikonya.

2.3.4 Mengukur Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2015).
Bentuk-Bentuk Sikap Sikap seseorang terbagi menjadi 2 bentuk yaitu:

1. Sikap positif Sikap positif adalah perwujudan nyata dari suasana jiwa yang terutama memperhatikan hal-hal yang positif. Ini adalah suasana jiwa yang lebih mengutamakan kegiatan kreatif dari pada kegiatan yang menjemukan, kegembiraan dari pada kesedihan, harapan dari pada Keputusan.

2. Sikap Negatif Sikap negatif harus dihindari, karena hal ini mengarahkan seseorang pada kesulitan diri dan kegagalan. Remaja putri cenderung bersikap acuh tak acuh menanggapi fenomena anemia yang makin marak terjadi di kalangan remaja, khususnya di pedesaan. Hal ini dikarenakan pengetahuan yang kurang tentang resiko-resiko yang bisa ditimbulkan akibat anemia.

Kriteria Objektifnya:

- a. Sikap positif : jika responden menjawab dengan benar $>50\%$
- b. Sikap negatif : jika responden menjawab dengan benar $\leq 50\%$

2.4 Anemia

2.4.1 Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml.

Darah merupakan jaringan tubuh yang berbeda dengan jaringan tubuh lain, berada dalam konsistensi cair, beredar dalam suatu sistem tertutup yang dinamakan sebagai pembuluh darah dan menjalankan fungsi transport berbagai bahan serta fungsi homeostasis. Sel darah merah adalah sel yang terbanyak didalam darah yang mengandung senyawa yang berwarna merah, yaitu hemoglobin. Fungsi utama sel darah merah ialah mengikat dan membawa O₂ dari paru – paru untuk diedarkan dan dibagikan keseluruh sel di berbagai jaringan. Hemoglobin merupakan suatu protein yang kompleks.

Peranan zat besi dalam hemoglobin yaitu, besi yang berada didalam molekul hemoglobin sangat penting untuk menjalankan fungsi pengikatan dan penglepasan oksigen. Hanya dengan molekul besi yang berada didalam hemoglobin itulah oksigen diikat dan dibawa. Bila terjadi kekurangan besi, jumlah hemoglobin juga akan berkurang, sehingga

jumlah oksigen yang dibawa juga berkurang. Hal ini akan tampak jelas pada keadaan kekurangan (defisiensi) besi yang menimbulkan keadaan. Kekurangan darah (anemia). Anemia merupakan penyakit yang banyak dijumpai dan disebabkan oleh berbagai hal. Salah satunya adalah kekurangan berbagai zat gizi yang dapat menyebabkan anemia. Jenis anemia yang sering terjadi adalah anemia defisiensi besi yang sering terjadi pada masa – masa pertumbuhan.

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang timbul akibat menurunnya jumlah zat besi total dalam tubuh, sehingga cadangan besi untuk eritropoesis berkurang. Proses kekurangan zat besi sampai menjadi anemia melalui beberapa tahap, awalnya terjadi penurunan simpanan cadangan zat besi, yang lama – kelamaan timbul gejala anemia. Zat besi yang terdapat dalam sel tubuh ini berperan penting dalam berbagai reaksi biokimia, diantaranya memproduksi sel darah merah. Selain itu sangat diperlukan untuk mengangkut oksigen (O₂) keseluruh jaringan tubuh. Sedangkan O₂ sangat penting dalam proses pembentukan energi agar produktifitas kerja sel penting dalam mempertahankan daya tahan tubuh, agar tidak mudah terserang penyakit. Menurut penelitian, orang dengan kadar Hb kurang dari normal (< 11,5 gr/dL) memiliki kadar sel darah putih (leukosit) untuk melawan bakteri yang rendah juga.

2.4.2 Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Anemia menyebabkan keadaan mudah lelah dan pening, terutama perubahan posisi duduk ke posisi berdiri. Anemia dapat terjadi pada remaja akibat kurangnya asupan zat besi padamakanan yang dikonsumsi. Selain itu, pada remaja wanita yang mengalami menstruasi terjadi kekurangan darah yang menyebabkan wanita remaja rentan terkena anemia. Hal tersebut tentunya tidak baik dalam perkembangan para remaja karena dapat mengganggu tingkat produktifitas dalam belajar.

Penyebab anemia dapat di bagi menjadi dua yaitu penyebab secara langsung maupun tidak langsung :

1) Penyebab secara langsung : Penyebab langsung ini merupakan faktor-faktor yang langsung mempengaruhi kadar hemoglobin pada seseorang. Faktor langsung ini meliputi:

a) Menstruasi pada remaja putri

Menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulannya merupakan salah satu penyebab dari anemia. Keluarnya darah dari tubuh remaja pada saat menstruasi mengakibatkan hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh juga akan berkurang dan itu akan menyebabkan terjadinya anemia. (Briawan, 2024).

b) Status gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran yang mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat gizi di dalam tubuh. Biasanya status gizi di bedakan menjadi tiga bagian yaitu status gizi kurang , status gizi normal, status gizi berlebih. (Almatser, 2005).

c) Intake makanan yang tidak cukup bagi tubuh

Faktor ini berkaitan dengan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Seperti anemia defisiensi besi yaitu kekurangan asupan besi pada saat makan atau kehilangan darah secara lambat atau kronis.

d) Karena penyakit (cacingan, malaria, gastritis akut, tuberkulosis)

Seseorang yang menderita penyakit akan mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menyerap asupan makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini jika berlangsung lama maka akan dapat mengakibatkan terjadinya anemia.

2) Penyebab tidak langsung : Penyebab tidak langsung ini merupakan faktor-faktor yang tidak langsung mempengaruhi kadar hemoglobin pada seseorang. Faktor tidak langsung ini meliputi :

a) Tingkat pengetahuan

Pengetahuan membuat pemahaman seseorang tentang penyakit anemia beserta penyebab dan pencegahannya menjadi semakin baik. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan berupaya mencegah terjadinya anemia seperti mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi guna menjaga kadar hemoglobin dalam kondisi normal.

b) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi berkaitan dengan kemampuan suatu keluarga dalam memenuhi kebutuhan pangan keluarga baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

2.4.3 Pencegahan Pada Anemia

1. Mengkonsumsi bahan makanan sumber utama zat besi seperti daging, dan sayuran yang berwarna hijau sesuai kebutuhan.
2. Melakukan tes laboratorium untuk mengetahui kualitas sel darah merah (hemoglobin).
3. Harus diyakinkan bahwa masukan zat gizi yang kurang dari yang dibutuhkan akan berakibat buruk bagi pertumbuhan dan kesehatan.
4. Istirahat yang teratur dan menggunakan kebiasaan hidup sehat.

2.4.4 Dampak Anemia

1. Anemia mengakibatkan daya tahan tubuh berkurang. Akibatnya, penderita anemia akan mudah terkena infeksi. Mudah batuk-pilek, mudah flu, atau mudah terkena infeksi saluran napas, jantung juga menjadi gampang lelah, karena harus memompa darah lebih kuat.
2. Anemia dapat mengganggu proses tumbuh kembang bahkan perkembangan berfikir juga akan terganggu dan mudah terserang penyakit.

3. Gangguan penyembuhan luka
4. Kemampuan mengatur suhu tubuh menurun
5. Menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi
6. Menurunkan kemampuan kerja
7. Bila terjadi kehamilan akan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan juga perdarahan hingga kematian saat melahirkan (Proverawati, 2024).

2.4.5 Tanda dan gejala anemia

Anemia terdapat beberapa derajat keparahan anemia:

- Ringan: 10 g/dL- batas normal terendah
- Sedang: 8-10 g/dL
- Berat: 6.5-7.9 g/dL

Gejala yang di timbulkanpun dapat sangat bervariasi tergantung dari derajat keparahan anemia dan durasi lamanya kondisi anemia terjadi. Beberapa diantaranya, pada kondisi:

1. Ringan: pada tahap ini, umumnya penderita tidak mengalami gejala, atau gejala yang timbul berupa rasa lelah setelah beraktifitas berat atau berolahraga yang umumnya di rasakan lebih berat/ atau lebih lelah dari biasanya.
2. Sedang: Mulai timbul gejala berupa jantung berdebar, rasa lelah, sesak nafas, berkeringat yang terutama timbul di picu atau di perberat oleh aktifitas fisik dan beberapa gejala dapat menetap bahkan saat beristirahat.
3. Berat: Timbul gejala yang lebih berat berupa kelelahan yang berkepanjangan, menggigil, jantung berdebar cepat, pucat, sesak nafas, nyeri dada, bahkan hingga gangguan fungsi organ.