

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Kata "tahu", yang didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai "pengetahuan," mengacu pada pemahaman yang didapat setelah melihat, mengalami, atau mengenal sesuatu. Pengetahuan, menurut Mubarak (2017), mencakup semua hal yang diketahui manusia berdasarkan pengalaman pribadi dan terus berkembang seiring dengan pengalaman tersebut. Banyak pengetahuan diperoleh melalui indra, terutama penglihatan dan pendengaran.

Pengetahuan memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku yang nyata. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan cenderung lebih konsisten dan berkelanjutan dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan sendiri merupakan gabungan dari data dan informasi; di mana data merupakan fakta mentah, sementara informasi adalah data yang telah diolah atau dilihat dari perspektif tertentu. Pendidikan, yang biasanya meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang, memiliki peran penting dalam hal ini. Namun, tingkat pendidikan yang rendah tidak selalu mencerminkan kekurangan pengetahuan. Pengetahuan mengenai suatu hal terdiri dari dua komponen, yaitu aspek positif dan negatif, yang keduanya memengaruhi sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif yang diketahui tentang suatu objek, semakin besar kemungkinan munculnya sikap positif terhadap objek tersebut.

2.1.1 Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan terbagi menjadi 6 tingkat menurut (Notoatmodjo S, 2018), yaitu :

1. Tahu (*know*)

Pada tahap ini, pengetahuan seseorang terbatas pada kemampuan mengingat apa yang dipelajari. Oleh karena itu, pengetahuan pada tahap ini dianggap sebagai tingkat yang paling rendah karena belum melibatkan pemahaman atau penerapan yang mendalam dari materi yang dipelajari.

2. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan ini dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk menguraikan objek atau konsep dengan akurat dan tepat.

3. Aplikasi (*application*)

Pada tahap ini, pengetahuan mencakup kemampuan untuk menerapkan atau menggunakan informasi yang telah dipelajari dalam situasi atau konteks yang sesuai.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan ini melibatkan pemecahan suatu hal menjadi bagian-bagian yang saling berhubungan dan terkait, sehingga dapat digunakan untuk menjelaskan sesuatu secara lebih jelas..

5. Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan ini mencakup kemampuan seseorang untuk membuat pola baru yang lebih komprehensif atau holistik dengan menggabungkan berbagai komponen, fungsi, atau komponen pengetahuan yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Pada fase ini, pengetahuan mencakup kemampuan untuk menilai dan membenarkan sesuatu berdasarkan pemahaman yang

mendalam.

2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Dalam proses memperoleh pengetahuan, seseorang umumnya mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti buku, majalah, media, profesional kesehatan, dan individu di lingkungan sosial mereka. Namun, Notoatmodjo (2018) menyebutkan bahwa terdapat dua metode utama untuk mendapatkan pengetahuan:

1. Cara tradisional atau non ilmiah

- a. Cara coba-coba (*trial and error*)

Metode ini melibatkan eksperimen atau percobaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menggunakan berbagai sumber untuk mendapatkan solusi masalah yang tepat. Apabila terjadi kekeliruan, maka dapat dikoreksi atau diatasi untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan.

- b. Cara kekuasaan atau otoritas

Pengetahuan ini sering ditransfer dari generasi ke generasi sebagai bagian dari kebiasaan masyarakat. Orang-orang yang memegang jabatan atau kekuasaan dalam masyarakat biasanya adalah sumber pengetahuan ini.

- c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman adalah cara yang efektif untuk memperoleh pemahaman mendalam dan kebenaran pengetahuan. Melalui pengalaman, seseorang dapat belajar dari kesalahan, menghadapi tantangan, dan memperoleh wawasan baru.

- d. Cara modern

Metodologi penelitian ilmiah adalah pendekatan modern untuk mendapatkan sebuah pengetahuan yang lebih

logis, sistematis, dan ilmiah. Pendekatan ini menjadi lebih praktis dan mudah dipahami karena menggabungkan hasil penelitian ilmiah dari berbagai sumber (Farokah et al., 2022).

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan meliputi:

1. Pendidikan

Mengajar orang lain untuk lebih memahami diri mereka sendiri dikenal sebagai pendidikan. Tingkat pendidikan biasanya berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk menyerap informasi; semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka memahami dan mengadopsi nilai-nilai baru.

2. Pekerjaan

Secara langsung atau tidak langsung, lingkungan tempat kerja dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman melalui tugas dan interaksi sehari-hari, maupun secara tidak langsung melalui observasi dan pembelajaran dari rekan kerja serta lingkungan kerja secara keseluruhan.

3. Umur

Empat kategori umum pertumbuhan fisik meliputi perubahan proporsi, perubahan ukuran, hilangnya sifat lama, dan kemunculan sifat baru. Selain itu, kesehatan mental dan psikologis seseorang juga mengalami perubahan seiring bertambahnya usia.

4. Minat

Minat yaitu sebuah keinginan yang kuat akan sesuatu yang mendorong seseorang untuk berusaha dan mempelajarinya, yang pada akhirnya menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam atau pengetahuan yang lebih luas.

7. Pengalaman

Pengalaman yang didapatkan oleh seseorang dalam interaksi dengan lingkungannya disebut sebagai pengalaman. Pengalaman yang buruk biasanya terlupakan oleh orang-orang; namun, pengalaman yang berkaitan dengan sesuatu yang menyenangkan dapat membekas pada emosi seseorang dan pada akhirnya memicu sikap positif terhadap sesuatu tersebut.

8. Kebudayaan

Budaya lingkungan di suatu wilayah dapat memengaruhi sikap dan perilaku masyarakat terkait kebersihan lingkungan. Apabila budaya tersebut mendorong untuk menjaga kebersihan, maka kemungkinan besar orang di sekitarnya akan memiliki sikap yang sama untuk selalu.

9. Informasi

Karena berbagai sumber informasi dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, informasi memainkan peran penting dalam membentuk tingkat pengetahuan seseorang. Proses pemberitahuan yang memungkinkan seseorang mengetahui sesuatu melalui media seperti pendengaran dan penglihatan disebut sebagai sumber informasi. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh seseorang semakin luas. Akses mudah ke informasi dapat mempercepat pemerolehan pengetahuan baru juga.

2.1.5 Cara Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Pengukuran tingkat pengetahuan, Arikunto (2010). diklasifikasikan menjadi tiga tipe, yaitu:

1. Baik

Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan baik apabila mereka dapat menjawab 76%-100% dari total pertanyaan dengan benar.

2. Cukup

Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan cukup apabila mereka dapat menjawab 56%-75% dari total pertanyaan dengan benar.

3. Kurang

Seseorang dikatakan memiliki pengetahuan kurang apabila mereka dapat menjawab kurang dari 56% dari total pertanyaan dengan benar.

Notoatmodjo (2018:56) menjelaskan, Untuk mengukur pengetahuan seseorang, dapat dilakukan sebuah wawancara, angket, atau kuesioner. Sementara itu, menurut Skinner, seseorang dikatakan memiliki pengetahuan apabila mereka dapat menjawab pertanyaan tentang materi tersebut baik secara lisan maupun tulisan.

2.2 Konsep Dasar Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Masa remaja, yang dikenal dengan istilah "adolescencia" dalam bahasa Latin yang berarti "tumbuh" atau "berkembang menjadi dewasa" (Hurlock, 1992), adalah periode kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu dari usia 10 hingga 19 tahun menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menganggap masa remaja antara 10 dan 24 tahun, sementara Kementerian Kesehatan menetapkan rentang usia 10 hingga 19 tahun dalam rencana kerjanya (Adjie S, 2019).

Transisi perkembangan selama masa remaja mencakup beberapa aspek dari masa kanak-kanak tetapi juga menunjukkan kematangan yang mendekati masa dewasa. Aspek masa kanak-kanak meliputi pertumbuhan biologis seperti peningkatan tinggi badan, sedangkan aspek masa dewasa mencakup kematangan organ tubuh, termasuk fungsi reproduksi, serta perkembangan kognitif seperti kemampuan berpikir abstrak. Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat selama masa remaja

memengaruhi persepsi, pola pikir, proses pengambilan keputusan, serta interaksi mereka dengan lingkungan sekitar.

2.2.2 Tahapan Remaja

Ada tiga tahapan remaja, yaitu :

1. Remaja Awal (*early adolescent*) usia 11-13 tahun

Pada titik ini, anak-anak berusaha untuk memahami perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Mereka mulai mengembangkan pemikiran baru, dengan ketertarikan yang cepat terhadap lawan jenis dan peningkatan rangsangan erotis akibat perubahan hormonal. Remaja awal sering kali sulit dipahami oleh orang dewasa karena adanya perbedaan pandangan dan pemahaman mengenai dunia. Mereka juga mulai merasakan dorongan untuk mendapatkan kebebasan dan mulai menerapkan pemikiran abstrak dalam proses berpikir mereka.

2. Remaja Madya (*middle adolescent*) usia 14-16 tahun

Saat ini, remaja biasanya sangat membutuhkan banyak teman dan senang apabila diterima dan dihargai oleh mereka. Ada kecenderungan untuk menjadi terfokus pada pandangan orang lain terhadap diri sendiri, yang kadang-kadang dapat dianggap sebagai sifat "*narcistic*". Remaja sering kali mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan karena sedang mencari identitas dan mencoba berbagai peran dan identitas yang berbeda. Selain itu, pada fase ini, mereka mulai tertarik pada kencan dengan lawan jenis dan dapat memulai eksplorasi tentang aktivitas seksual, yang sering kali dipicu oleh rasa ingin tahu dan eksplorasi tentang diri dan hubungan dengan orang lain.

3. Remaja Akhir (*late adolescent*) usia 17-20 tahun

Pada akhir masa remaja, orang-orang berkembang menuju masa dewasa, yang ditandai oleh lima pencapaian utama, yaitu:

a. Peningkatan Minat pada Fungsi Intelektual

Minat pada fungsi intelek semakin berkembang, dengan fokus yang lebih mendalam pada pemikiran dan pengetahuan.

1. Tinggi Ego dan Kebutuhan akan Pengalaman Baru

Individu menunjukkan ego yang lebih tinggi, ingin terhubung melalui orang lain, dan aktif mencari pengalaman baru.

2. Pembentukan Identitas Seksual Tetap

Identitas seksual mulai terbentuk secara stabil dan tidak mengalami perubahan signifikan.

3. Sifat Egosentrisme

Terdapat kecenderungan untuk terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri, mengutamakan kebutuhan dan keinginan pribadi.

4. Terbentuknya “Dinding” antara Diri Sendiri dan Publik

Terdapat pemisahan yang jelas antara aspek pribadi (private self) dan publik, menciptakan batas antara kehidupan pribadi dan interaksi dengan masyarakat.

2.2.3 Perkembangan Remaja

Perkembangan selama masa remaja terdiri dari dua aspek utama, yaitu:

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik mencakup berbagai perubahan signifikan yang terjadi pada tubuh, otak, indra, dan keterampilan motorik seseorang. Di antara perubahan-perubahan tersebut, pertumbuhan tinggi dan berat badan merupakan yang paling mencolok. Selain itu, terdapat pula pertumbuhan tulang dan otot yang semakin menguat. Pada masa ini, organ-organ seksual mulai matang, yang menandai dimulainya kemampuan reproduksi. Tubuh remaja, khususnya, berada dalam masa transisi yang krusial dari fase anak-anak menuju

kedewasaan, dimana berbagai perubahan fisik dan hormonal terjadi untuk mempersiapkan mereka menjadi dewasa yang sepenuhnya berkembang. Selain itu, perkembangan fisik pada otak juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif karena struktur otak semakin berkembang.

2. Perkembangan Kognitif

Dengan adopsi biologis, remaja seringkali mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang dunia sekitar mereka. Mereka secara aktif membangun struktur kognitif mereka dengan hanya menerima dan menyerap data, tetapi juga membedakan dan menghubungkan konsep-konsep yang lebih penting. Remaja tidak hanya mengorganisasi pengalaman dan observasi mereka, tetapi juga memproses cara berpikir mereka untuk menghasilkan ide-ide baru.

2.3 Konsep Dasar Anemia

2.3.1 Pengertian Anemia

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau jumlah kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan anemia sebagai apabila tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya (Kemenkes RI, 2022). Individu memiliki kebutuhan fisiologis yang berbeda, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, lokasi tinggal, merokok, dan usia kehamilan. Seseorang dapat mengetahui apakah mereka menderita anemia dengan mengukur kadar hemoglobin dalam darah mereka. Apabila kadarnya di bawah batas normal, orang tersebut dikategorikan sebagai penderita anemia. Ini adalah tingkat hemoglobin yang dianggap normal:

- a. Pada laki-laki : 13.5 - 18.0 g/dL
- b. Pada perempuan : 12.0 - 15.0 g/dL
- c. Pada anak-anak : 11.0 - 16.0 g/dL
- d. Pada ibu hamil : >10.0 g/dL

Hemoglobin adalah komponen utama dalam sel darah merah. Proses sintesis hemoglobin dimulai dari tahap perkembangan eritoblas hingga retikulosit. Tugas utama heterotetramer hemoglobin adalah mengikat oksigen dari paru-paru dan mengirimkannya ke jaringan tubuh lainnya, serta membawa karbondioksida dari jaringan tersebut kembali ke paru-paru. Hemoglobin juga terdiri dari dua pasang rantai polipeptida globin, satu pasang rantai alfa dan satu pasang rantai non-alfa.

2.3.2 Gejala Anemia

Secara umum penderita anemia tidak menunjukkan gejala bahwa dirinya menderita anemia, namun terdapat beberapa gejala yang mungkin sebagian orang mengalami beberapa hal sebagai berikut :

1. Terlihat sangat lelah
berkurangnya hemoglobin, yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan membawa karbondioksida dari jaringan kembali ke paru-paru, menyebabkan penderita anemia selalu terlihat lelah.
2. Mengalami perubahan suasana hati
Oksigen yang cukup diperlukan untuk menjaga fungsi otak yang normal dan suasana hati yang seimbang. Kurangnya oksigen dapat menyebabkan gangguan suasana hati dan membuat seseorang lebih mudah merasa lelah, lesu, atau mudah marah.
3. Kulit yang terlihat pucat
Penderita anemia memiliki kulit yang terlihat pucat karena kurangnya sel darah merah yang sehat mengurangi aliran darah ke

permukaan kulit. Akibatnya, kulit kurang mendapatkan suplai oksigen yang cukup, menyebabkan kulit terlihat pucat.

4. Sering mengalami pusing

Penderita anemia sering mengalami pusing karena kurangnya suplai sel darah merah yang efektif dalam membawa oksigen sangat penting untuk memastikan bahwa otak menerima jumlah oksigen yang cukup. Apabila sel darah merah tidak dapat mengangkut oksigen dengan baik, pasokan oksigen ke otak dapat menurun, yang berpotensi menyebabkan gejala seperti pusing dan kelelahan.

5. Mengalami jaundice (kulit dan mata menjadi kuning)

Hal ini terjadi pada penderita anemia hemolitik, dimana penderita anemia ini berbeda dengan anemia biasanya. Anemia hemolitik dapat terjadi ketika proses penghancuran hemoglobin lebih cepat dari pada pembentukannya.

6. Detak jantung berdebar lebih cepat dari biasanya.

Ketika jumlah hemoglobin dalam tubuh rendah maka pasokan oksigen yang berada pada tubuh akan rendah, hal ini membuat jantung menjadi bekerja secara lebih keras untuk memompa oksigen untuk dialirkan ke seluruh bagian tubuh.

7. Mengalami sesak nafas

Ketika seseorang menderita anemia maka artinya darah tidak cukup membawa oksigen ke pada seluruh aliran tubuh, hal ini yang menyebabkan penderita anemia terkadang merasakan sesak nafas.

2.3.3 Jenis-Jenis Anemia

Berikut adalah jenis-jenis anemia berdasarkan ukuran sel darah merah dan penyebabnya

1. Anemia Mikrositik

Kekurangan hemoglobin dalam sel darah merah, yang

bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, menyebabkan anemia mikrositik. Beberapa kondisi yang dapat menyebabkan anemia mikrositik meliputi:

a. Anemia defisiensi besi

Dengan penyebab ini, anemia mikrositik adalah yang paling umum. Ini terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk membuat hemoglobin. Tanpa hemoglobin yang cukup, sel darah merah sulit menyerap oksigen. Gejalanya termasuk kulit pucat, sesak napas, dan kelelahan. Pendarahan internal, menstruasi berat, asupan zat besi yang rendah dalam makanan, masalah penyerapan zat besi, kehamilan, dan persalinan adalah penyebab umum anemia defisiensi besi.

b. Anemia Sideroblastik

Sumsum tulang belakang tidak dapat menghasilkan cukup sel darah merah yang sehat dalam anemia ini. Anemia sideroblastik dapat bersifat mikrositik (sel darah merah terlalu kecil) atau makrositik (sel darah merah terlalu besar), tergantung pada penyebabnya.

c. Thalassemia

Thalassemia adalah gangguan genetik yang menyebabkan produksi hemoglobin abnormal. Terdapat berbagai jenis thalassemia, yang mempengaruhi sel darah merah dalam berbagai cara.

d. Toksisitas Timbal

Paparan timbal dalam jumlah tinggi dapat mengganggu produksi hemoglobin dan sel darah merah oleh tubuh.

2. Anemia Normositik

Ukuran sel darah merah normal pada anemia normositik, tetapi

jumlah sel darah merah yang beredar tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi umum yang dapat menyebabkan anemia normositik meliputi:

a. Anemia Penyakit Kronis

Peradangan menjadi penyebab utama *Anemia of Chronic Disease* (ACD). Ini dapat mengakibatkan pembentukan sel darah merah yang lemah, sehingga sel-sel eritrosit cepat mati.

b. Kehilangan darah

Kehilangan darah berlebihan akibat anemia normal dapat disebabkan oleh cedera, menstruasi yang berat, pembedahan, atau pendarahan di saluran pencernaan.

c. Anemia Hemolitik

Anemia hemolitik menyebabkan sel darah merah tubuh rusak dan mati dengan cepat. Biasanya disebabkan oleh kondisi bawaan, infeksi, atau efek samping obat-obatan.

d. Anemia Aplastik

Ini dapat terjadi apabila sumsum tulang belakang tidak dapat menghasilkan cukup sel darah merah. Sistem kekebalan tubuh kemudian menyerang sel induk sumsum tulang, menyebabkan anemia aplastik.

3. Anemia Makrositik

Anemia makrositik terjadi apabila sumsum tulang menghasilkan sel darah merah dengan ukuran lebih besar dari biasanya. Jenis anemia ini dapat berkembang akibat kekurangan nutrisi tertentu yang diperlukan oleh tubuh. Jenis anemia makrositik termasuk anemia megaloblastik dan anemia nonmegaloblastik.

2.3.4 Faktor Penyebab Anemia

Berbagai faktor dapat menyebabkan anemia pada remaja putri,

termasuk:

1. Pengetahuan

Pengetahuan tentang nutrisi dan kesehatan memainkan peran penting dalam pencegahan anemia. Kurangnya pengetahuan tentang nutrisi penting dapat menyebabkan diet yang tidak seimbang, berkontribusi pada risiko anemia.

2. Pola Menstruasi

Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, yang melibatkan peluruhan lapisan pembuluh darah yang kaya di dinding rahim. Apabila menstruasi tidak teratur dan berlangsung lama, ini dapat mengakibatkan kehilangan darah yang signifikan dan mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh, berpotensi menyebabkan anemia.

3. Pola Makan

Asupan makanan yang tidak seimbang, seperti kekurangan protein nabati atau hewani, sayuran hijau, dan sumber zat besi lainnya, dapat menyebabkan anemia. Makanan yang kaya zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin.

4. Infeksi Cacingan

Infeksi oleh nematoda, seperti *Acaricis lumbricoides*, *Trichuris trichiura*, *Necator americanus*, dan *Ancylostoma duodenale*, dapat menyebabkan anemia. Cacing ini dapat menyebabkan iritasi, alergi, dan kehilangan darah karena mereka melekat pada mukosa usus.

5. Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dan Teh

Konsumsi kopi dan teh setelah makan dapat menjadi faktor penyebab anemia. Kedua minuman ini mengandung kafein, serta tanin, oksalat, dan fitat, yang dapat mencegah tubuh menyerap zat besi.

6. Durasi Tidur

Tidur yang cukup, yaitu 6-8 jam per malam, penting untuk kesehatan dan pemulihan tubuh. Kurangnya tidur dapat memengaruhi berbagai

fungsi tubuh, termasuk proses pemulihan yang penting untuk kesehatan umum dan pencegahan anemia.

7. Kekurangan Vitamin C

Dalam usus halus, vitamin C mereduksi Fe^{3+} menjadi Fe^{2+} , yang merupakan fungsi penting untuk membantu penyerapan zat besi. Kekurangan vitamin C dapat mengganggu proses ini dan menurunkan efisiensi penyerapan zat besi, yang dapat berkontribusi pada anemia.

8. Faktor Ekonomi

Pendapatan rendah dapat membatasi akses ke makanan yang bervariasi dan bergizi tinggi. Keluarga dengan situasi ekonomi yang kurang stabil sering kali hanya mampu membeli sumber protein yang murah seperti tahu dan tempe, sementara sumber protein hewani seperti daging merah yang kaya zat besi mungkin tidak terjangkau.

2.3.5 Akibat Anemia

Penting bagi remaja untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, terutama saat memasuki usia remaja, karena mereka sering kali memiliki berbagai kegiatan dan hobi yang ingin dijalani. Menjaga kesehatan dapat membantu mereka menghindari berbagai masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan, mereka lebih rentan terhadap anemia dibandingkan remaja laki-laki. Proses menstruasi melibatkan peluruhan lapisan dinding rahim, yang dapat menyebabkan kehilangan darah. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko pendarahan yang lebih banyak, sehingga berpotensi menyebabkan anemia pada remaja putri.

Anemia juga menimbulkan beberapa masalah bagi penderitanya, seperti :

1. Imunitas menurun

2. *Stunting*
3. Berkurangnya konsentrasi
4. Prestasi dalam akademik menurun
5. Mengalami gangguan kesehatan dan produktivitas yang berkurang
6. Anemia dapat memperbesar resiko besar pada remaja putri, anemia meningkatkan salah satu resiko kematian terlebih pada saat melahirkan, kelahiran prematur, dan berat badan bayi yang rendah. Kekurangan zat besi dan hemoglobin pada ibu remaja dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan bayi, serta menambah risiko komplikasi serius selama persalinan.

2.3.6 Pencegahan Anemia

Beberapa cara ini dapat menjadi cara dalam pencegahan anemia :

1. Menerapkan pola makan gizi seimbang

Untuk mencegah anemia dan menjaga kesehatan tubuh, penting untuk mengonsumsi nutrisi seimbang. Beberapa nutrisi kunci meliputi:

 - a. Zat Besi: Penting untuk pembentukan hemoglobin. Sumbernya termasuk daging merah, unggas, ikan, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian.
 - b. Vitamin C: Membantu penyerapan zat besi dari makanan menjadi lebih baik. Ditemukan dalam jeruk, stroberi, kiwi, tomat, dan sayuran hijau.
 - c. Asam Folat: Vital untuk pembentukan sel darah merah. Terdapat dalam sayuran hijau, kacang-kacangan, jeruk, pisang, dan biji-bijian.
 - d. Vitamin B1: Sangat penting untuk pembentukan sel darah merah. Produk hewani seperti daging, unggas, ikan, susu, dan telur adalah sumber utamanya.

- e. Protein: Membantu pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Terdapat dalam daging, ikan, unggas, telur, kacang-kacangan, dan produk susu.
- f. Vitamin A: Penting untuk produksi sel darah merah. Sumbernya termasuk wortel, bayam, ubi jalar, hati, dan produk susu.
- g. Mengonsumsi berbagai jenis makanan kaya nutrisi ini dapat membantu mencegah anemia dan mendukung kesehatan secara keseluruhan.

2. Mengonsumsi makanan kaya zat besi

Untuk menjaga kesehatan dan menghindari anemia, penting mengonsumsi nutrisi seimbang. Zat besi dari daging, sayuran hijau, dan biji-bijian; Vitamin C dari jeruk dan tomat; asam folat dari sayuran dan kacang-kacangan; serta protein dan vitamin A dari produk hewani dan sayuran.

- a. Mengurangi kebiasaan minum kopi, teh setelah makan

Kopi dan teh adalah minuman yang mengandung tinggi kafein. Keduanya dapat mengganggu penyerapan zat besi dari makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan jeda sekitar 2 jam setelah makan sebelum mengonsumsi minuman seperti teh, kopi, atau susu.

- b. Mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C tinggi, seperti jeruk, dan makanan hewani yang mengandung zat besi, seperti daging, unggas, dan ikan, disarankan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

- c. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet Tambah Darah (TTD) dibuat untuk membantu

pertumbuhan hemoglobin dalam darah karena mengandung zat besi dan asam folat.

d. **Mencegah dan Mengobati Penyakit Penyebab Anemia**

Untuk mencegah anemia yang disebabkan oleh cacingan, penting untuk menerapkan pola hidup bersih dan rutin mengonsumsi obat cacing setiap 6 bulan. Selain itu, pencegahan penyakit seperti malaria juga berperan penting dalam mencegah anemia.

2.4 Gizi Seimbang

2.4.1 Pengertian Gizi

Pada tahun 2014, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menegaskan bahwa pola makan harian yang seimbang adalah pola makan yang mencakup jenis dan jumlah zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan mengandung berbagai zat kimia yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan manusia. Menurut kategori usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan berat badan, status gizi seseorang dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori: buruk, kurang, baik, dan lebih.

Status gizi yang baik atau optimal terjadi ketika tubuh memperoleh dan memanfaatkan nutrisi dengan efisien, yang mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan secara keseluruhan. Sebaliknya, status gizi yang kurang menunjukkan adanya kekurangan zat gizi penting, sementara status gizi yang lebih menandakan bahwa tubuh menerima zat gizi secara berlebihan. Kondisi ini dapat menyebabkan efek toksik atau masalah kesehatan lainnya.

Gangguan gizi dapat muncul baik pada kondisi gizi kurang maupun lebih. Oleh karena itu, status gizi memainkan peran krusial dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Semakin baik

status gizi seseorang, semakin tinggi kualitas sumber daya manusia tersebut. Untuk mencapai status gizi yang optimal, penting untuk memperhatikan asupan gizi sejak usia dini hingga masa anak-anak memasuki usia sekolah.

2.4.2 Permasalahan Pada Gizi

Penyebab gizi tidak seimbang bisa berasal dari faktor primer, seperti pola makan yang tidak sesuai, dan faktor sekunder, seperti kondisi kesehatan atau keterbatasan ekonomi yang mempengaruhi asupan nutrisi. Faktor primer terjadi ketika asupan gizi terpengaruh oleh pola makan yang tidak sesuai atau kurang tepat. Sementara itu, faktor sekunder terjadi ketika zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena ada gangguan dalam penyerapan atau penggunaannya di dalam tubuh. Faktor primer terjadi karena kurangnya penyediaan pangan, distribusi pangan yang tidak efisien, kemiskinan, kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan yang tidak tepat, dan faktor-faktor serupa. Sementara itu, faktor sekunder atau kondisi disebabkan oleh gangguan pencernaan, penyerapan zat gizi yang terganggu, dan faktor lain yang menghambat zat gizi mencapai sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi.

2.4.3 Manfaat Gizi Seimbang

1. **Pertumbuhan Fisik yang Baik untuk Anak**

Selama pertumbuhan, anak memerlukan protein, kalsium, vitamin D, fosfor, vitamin C, dan magnesium untuk perkembangan tulang yang optimal. Kekurangan nutrisi ini bisa menghambat pertumbuhan tulang dan meningkatkan kemungkinan terjadinya osteoporosis di kemudian hari.

2. **Perkembangan Otak yang Optimal**

Selama pertumbuhan, anak memerlukan protein, kalsium, vitamin D, fosfor, vitamin C, dan magnesium untuk mendukung

perkembangan tulang yang sehat. Kekurangan nutrisi ini bisa menghambat pertumbuhan tulang dan meningkatkan kemungkinan terjadinya osteoporosis di kemudian hari.

3. Terlindungi dari Berbagai Jenis Penyakit

Nutrisi yang seimbang esensial untuk memperkuat sistem imun. Untuk menjaga tubuh tetap terlindungi dari berbagai penyakit, sangat penting untuk menyertakan makanan yang kaya akan mendukung perkembangan tulang yang sehat, anak memerlukan protein, kalsium, vitamin D, fosfor, vitamin C, dan magnesium..

4. Mempertahankan Kestabilan Berat Badan

Memastikan gizi seimbang dapat mencegah penumpukan kalori berlebih, yang berarti dapat mengurangi risiko obesitas akibat konsumsi berlebihan dari nutrisi tertentu. Obesitas merupakan kondisi yang berisiko tinggi karena dapat meningkatkan peluang terjadinya penyakit jantung koroner, hipertensi, dan diabetes tipe 2 pada anak.

5. Mengoptimalkan Fungsi Organ Tubuh

Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh dapat menurun. Kebiasaan tidak mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat mempercepat penurunan fungsi organ tersebut, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses metabolisme dalam tubuh.

6. Memiliki Energi Cukup untuk Beraktivitas

Makanan bertindak sebagai sumber energi esensial untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Melalui asupan gizi yang seimbang, seseorang dapat memperoleh energi yang sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan usianya.

7. Menjaga Kestabilan Emosi

Kekurangan nutrisi yang dibutuhkan dapat membuat tubuh mengalami kesulitan dalam mengatur produksi hormon, yang dapat

berdampak pada suasana hati, seperti menjadi lebih mudah tersinggung dan sulit mengendalikan emosi.

2.4.4 Gizi Seimbang Pada Remaja

Remaja dengan status gizi yang baik dapat mencegah stunting serta menurunkan angka kematian ibu dan anak. Masa remaja, dari usia 10 hingga 18 tahun, adalah periode penting yang melibatkan pubertas dan perkembangan fisik serta mental. Kekurangan gizi selama periode ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Masalah gizi yang sering dihadapi remaja meliputi:

1. Gangguan pola makan

Biasanya disebabkan oleh obsesi untuk menurunkan berat badan, dengan ciri-ciri seperti kontrol ketat terhadap makanan dan penurunan berat badan drastis.

2. Obesitas

Terjadi akibat asupan gizi berlebih yang melebihi kebutuhan tubuh.

3. Kurang Energi Kronis (KEK)

Disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi harian.

4. Anemia

Terutama pada remaja perempuan, disebabkan oleh kekurangan zat besi. Penting untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C untuk penyerapan yang optimal.

Ada empat pilar yang perlu dipahami untuk mencapai gizi yang seimbang, yaitu:

1. Konsumsi makanan yang beraneka ragam

Memastikan variasi dalam pilihan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi.

2. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih

Menghindari penyakit dengan menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh.

3. Berolahraga

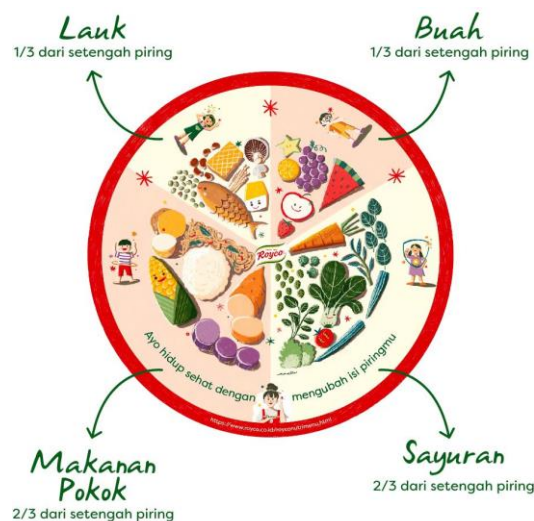
Menyeimbangkan asupan gizi dengan aktivitas fisik untuk mencegah obesitas dan penyakit terkait.

4. Berat badan ideal

Memantau berat badan untuk mencegah underweight atau obesitas.

Program "Isi Piringku" merubah pemahaman "makanan empat sehat lima sempurna" untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang. Program ini mencakup:

1. 1/3 piring berisi berbagai jenis buah-buahan.
2. 1/3 piring berisi lauk pauk protein hewani maupun nabati.
3. 2/3 piring berisi makanan pokok yaitu karbohidrat (biji-bijian/beras).
4. 2/3 piring berisi sayur-sayuran segar.

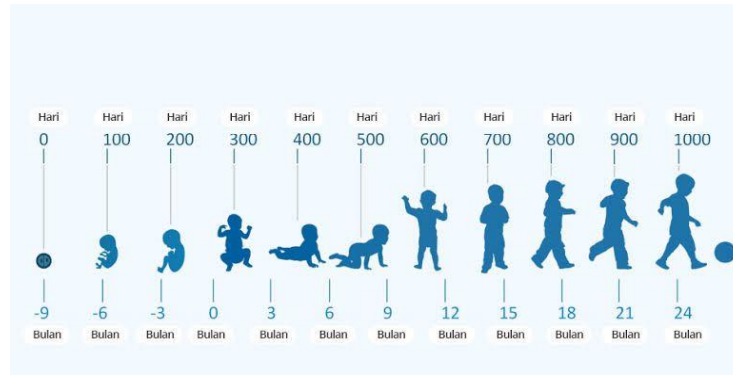


Gambar 2. 1 Isi Piringku

(Sumber: <https://www.royco.co.id>)

Selain nutrisi makro, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein, remaja membutuhkan nutrisi mikro, yaitu vitamin dan mineral, untuk mendapatkan energi yang diperlukan sehari-hari. Bagi remaja putri, penting untuk memastikan asupan gizi yang cukup guna mempersiapkan kesehatan mereka sebagai calon ibu dan mencegah stunting pada generasi mendatang. Oleh karena itu, persiapan sejak dini dan penuh perhatian terhadap asupan gizi saat ini dan masa depan sangatlah penting.

2.5 Stunting



Gambar 2. 2 Perumbuhan Bayi Menuju Anak-Anak

(Sumber: <https://news.schoolmedia.id>)

Stunting adalah kondisi dimana balita mengalami kegagalan pertumbuhan yang signifikan akibat kekurangan gizi kronis selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Salah satu faktor penyebab stunting adalah kualitas kesehatan yang buruk pada anak-anak dan remaja karena asupan gizi yang tidak seimbang. Karena kekurangan zat besi, anak perempuan yang mengalami anemia juga berisiko tinggi mengalami stunting. Penyebab stunting dapat mencakup anemia, defisiensi protein, gangguan penyerapan zat gizi, infeksi berulang, dan kurangnya pemahaman orang tua tentang pertumbuhan anak.

Remaja dengan status gizi baik cenderung dapat memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan menyusui. Data di Indonesia menunjukkan 9% remaja usia 13-15 tahun mengalami undernutrisi, 16% mengalami overweight

atau obesitas, dan 25% remaja putri mengalami anemia. Persiapan remaja untuk masa prakonsepsi sangat penting dalam mencegah stunting, dengan perhatian khusus pada remaja putri untuk memastikan mereka mencapai status gizi dan kesehatan optimal.