

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1 Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoadmojo,2012) sedangkan menurut Astinah (2013) pengetahuan adalah pembentukan pemikiran assosiatif yang menghubungkan atau menjalin sebuah pemikiran dengan kenyataan atau pikiran lain berdasarkan pengalaman yang berulang-ulang tanpa pengalaman mengenai kualitas (sebab-akibat) yang universal.

Pengetahuan merupakan tingkat perilaku penderita dalam melaksanakan pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien anemia meliputi arti penyakit anemia, penyab anemia, gejala yang sering menyertai.

II.2 Anemia

Anemia berdasarkan pendapat Arisman 2014 merupakan suatu situasi kadar hemoglobin hemoktokrit serta jumlah sel darah merah yang menurun dibawah nilai normal yang dipatok untuk per individu. Anemia menurut Ani : 2016 sebagai situasi bahwasanya level hemoglobin rendah dikarenakan situasi psikologis. Dimana Defisiensi Fe adalah satu diantara sejumlah penyebab anemia, tetapi bukanlah satu-satunya penyebab dari anemia. Sedangkan Gayton : 1997 menyatakan anemia adalah kekurangan sel darah merah yang bisa diakibatkan oleh hilangnya darah yang sangat cepat maupun dikarenakan terlalu lambatnya produksi sel darah merah.

II.3 Mendiagnosa Anemia

Dalam hal mendiagnosa penyakit anemia, tidak saja diketahui sesuai dengan sejumlah gejala yang pasien keluhkan, tetapi dapat diketahui oleh

pemeriksaan fisik yang dokter lakukan. Anemia dapat di diagnosis secara pasti jika kadar Hb lebih rendah dari batas normal, sesuai dengan kelompok usia serta jenis kelaminnya.

II.4 Klasifikasi

Anemia dapat di klasifikasi berdasarkan rendahnya Tekanan darah. Tekanan darah normal pada :

1. Anak usia (3 – 5 tahun) : batas normal tekanan sistolik berkisar antara 95-110mmHg dan tekanan diastolik berkisar antara 56-70 mmHg.
2. Anak usia (6 – 13 tahun) : batas normal tekanan sistolik berkisaran 97-112mmHg dan Tekanan diastolik berkisar antara 57-71 mmHg.
3. Remaja usia (6 – 13 tahun) : batas normal tekanan sistolik berkisaran antara 112 – 128 mmHg dan diastolik berkisar antara 66-80 mmHg.
4. Dewasa : batas normal jika berada di atas 90/60 mmHg hingga 120/80mmHg.

II.5 Macam-macam Anemia

Menurut Prawirohardjo (2009), macam – macam anemia seperti dibawah ini :

1. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang diakibatkan oleh kurangnya minal Fe. Kekurangan tersebut bisa diakibatkan oleh kurang masuknya unsur besi dengan makanan, dikarenakan gangguan penyerapan maupun terpantau banyak besi keluar dari tubuh, contohnya ketika pendarahan.
2. Anemia megaloblastik ialah anemia yang diakibatkan oleh defisiensi asam folat, jarang sekali sebab defisiensi vitamin B12, anemia tersebut seringkali didapatkan pada wanita yang jarang mengkonsumsi sayuran hijau segar maupun makanan berprotein hewan tinggi.
3. Anemia hemolitik merupakan anemia yang diakibatkan oleh penghancuran sel darah merah berlangsung lebih cepat dibanding pembuatannya.

4. Menurut pendapat Prawirohardjo : (2009) Anemia hipoplastik serta aplastik ialah anemia yang diakibatkan oleh sumsum tulang belakangnya kurang bisa membuat sejumlah sel darah yang baru. Dalam sepertiga kasus anemia diakibatkan obat maupun zat kimia lainnya, infeksi, leukimia, radiasi serta gangguan imunologis.

II.6 Penyebab (Etiologi) pada anak Remaja

Menurut Soekarti (2011) penyebab terjadinya anemia ialah :

- a. Biasanya masyarakat indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang memiliki sedikit kandungan zat besi, daripada makanan hewani, jadi keperluan tubuh akan zat besi tidak tercukupi.
- b. Remaja putri umumnya berkeinginan untuk tampil langsing, jadi asupan makanannya dibatasi.
- c. Tiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6mg yang diereksi, terutama melalui feses (tinja)

Menurut Ani (2016), anemia gizi besi bisa disebabkan oleh :

1. Kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak bisa memenuhi keperluan.
2. Makanan yang kaya akan kandungan zat besi ialah: makanan yang bersumber melalui hewani (semacam ikan,daging,hati serta ayam).
3. Makanan nabati (dari tumbuh- tumbuhan) contohnya : sayuran hijau tua, yang meskipun kaya akan zat besi, namun hanya sedikit yang dapat diserap oleh usus.

II.7 Faktor-faktor Anemia

Faktor utama yang menyebabkan anemia ialah asupan zat besi yang kurang. Kira-kira dua pertiga zat besi didalam tubuh ada dalam sel merah hemoglobin. Faktor lainnya yang memberikan pengaruh bagi peristiwa anemia diantaranya

yang berpengaruh pada peristiwa anemia diantaranya gaya hidup semacam minum-minuman keras, merokok, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi serta demografi, pendidikan, jenis kelamin, usia serta wilayah.

Remaja laki-laki ataupun perempuan didalam masa pertumbuhannya memerlukan protein, energi serta zat-zat gizi yang lain yang lebih banyak dibanding dengan kelompok usia lain, keperluan zat besi perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki sebab diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang ketika menstruasi.

II.8 Macam-macam Obat Anemia

1. sangobion

Sangobion adalah obat penambah darah berbentuk suplemen zat besi serta vitamin untuk yang mempunyai sejumlah situasi. Contohnya, suplemen penambah darah tersebut diminum sambil maupun sesudah makan. Efek samping dalam obat ini ialah dikarenakan mengandung zat besi, feses kamu akan mengalami perubahan menjadi warna kehitaman serta urin mengalami perubahan menjadi warna kekuningan. Hal tersebut wajar serta tidak perlu dikhawatirkan.

2. Sakatonik Liver

Sirup Sakatonik Liver ini digunakan untuk membantu menambah darah, menambah nafsu makan dan menguatkan tubuh. Produk ini juga dapat digunakan untuk melancarkan darah pada saat menstruasi dan kehamilan, dan juga untuk sumber multivitamin dan mineral.

3. Tonikumbayer

Tonikum Bayer merupakan produk multivitamin dan mineral yang membantu memenuhi kebutuhan darah saat masa kehamilan, menstruasi, masa pertumbuhan, dan untuk lanjut usia. Suplemen penambah darah anemia ini juga bagus untuk membantu menjaga kesehatan secara umum.

4. Feroglobin syrup

Feroglobin merupakan vitamin dan mineral untuk defisiensi ringan zat besi dan zinc, anemia akibat kekurangan zat besi, aktivitas fisik berat, masa menstruasi, diet kontrol kalori, kehamilan dan usia lanjut. Obat sirup ini cocok untuk kamu yang sedang lelah, membutuhkan darah. Juga cocok untuk kamu yang vegetarian dan tidak mengonsumsi gluten. Tersedia dengan kapsul, kamu juga dapat mengonsumsinya dengan instan.

5. Stobled

Stobled adalah suplemen yang dapat membantu menghentikan pendarahan sebagai antiiflamasi dan analgetik. Suplemen ini juga dapat membantu meredakan nyeri dan bengkak akibat trauma.

II.9 Pencegahan dan Cara Mengatasi Anemia Pada Remaja

Anemia pada remaja bisa dihindari dengan melakukan beberapa hal, diantaranya adalah :

- a. Mengkonsumsi Makanan yang kaya akan zat besi dan asam folatseperti : daging,sereal,kacang-kacangan,sayuran berdaun hijau gelap,roti dan buah-buahan.
- b. Mengkonsumsi yang kaya akan vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelai seperti tempe dan tahu.
- c. Mengkonsumsi Buah – buahan yang mengandung vitamin C misalnya : jeruk,melon,tomat dan stroberi.
- d. Menghindari kafein yang berlebihan terutama setelah makan
- e. Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi serta konsumsi suplemen.

Anemia merupakan keadaan yang bisa dicegah, namun apabila telah terlanjur terjadi maka penangannya wajib segera dilangsungkan. Dibawah ini adalah sejumlah langkah untuk mengatasi anemia pada remaja, yakni :

- a. Ketahui penyebabnya

Untuk mengatasi anemia harus diketahui dulu apa penyebabnya. Karena banyak penyebabnya terjadinya anemia, maka diperlukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang seperti tes darah untuk mengetahui penyebabnya.

b. Menerapkan pola makan yang baik

Mengkonsumsi makanan yang sehat serta bergizi sangat memberikan pengaruh bagi kecukupan keperluan nutrisi anak. Didalam mencegah serta mengatasi situasi anemia, seharusnya memberikan sumber makanan yang tinggi akan zat besi. Sejumlah makanan yang mengandung zat besi diantaranya hati ayam, daging merah, bayam, kacang-kacangan serta brokoli. Ketika mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, alangkah baiknya jangan meminum susu ataupun teh dalam waktu dekat. Sebab kandungan dalam keduanya bisa menghambat penyerapan zat besi pada saluran pencernaan.

c. Konsumsi makanan yang mengandung vitamin C

Selain mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, jangan lupakan juga asupan tinggi vitamin C. Karena, vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam saluran cerna.

d. Berikan suplemen besi

Pemberian suplemen besi untuk remaja dapat dilakukan guna untuk mempercepat kenaikan kadar hemoglobin. Di Indonesia pemberian suplementasi besi diutamakan.