

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia merupakan keadaan jumlah *eritrosit* atau kadar *hemoglobin* dalam darah kurang dari normal (<12 g %). Hal tersebut menyebabkan penurunan kemampuan *hemoglobin* dan *eritrosit* membawa oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh menjadi cepat lelah dan lemas (Setyowati dkk, 2016).

Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Suryani, dkk., 2015).

Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Kadar hemoglobin dalam tubuh harus pada nilai yang normal. Apabila kadar hemoglobin menurun akan mengakibatkan terjadinya anemia. (Matayane, dkk, 2016). Remaja putri merupakan salah satu

kelompok yang rentan terhadap masalah defisiensi zat gizi. Zat gizi dalam darah dapat diketahui melalui kadar *hemoglobin*. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah ≥ 12 gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl. (Yulianti, dkk., 2016).

Batasan yang umum digunakan adalah kriteria WHO pada tahun 2014. Dinyatakan sebagai anemia bila terdapat nilai dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 2.1
Kriteria Anemia Berdasarkan Kisaran Hemoglobin Normal

Usia dan Jenis Kelamin	Hb Normal (gr/dl)	Anemia (gr/dl)
Lahir (aterm)	13,5 - 18,5	$< 13,5$
Anak – anak : 2 - 6 Bulan	9,5 – 13,5	$< 9,5$
Anak – anak : 2 – 6 Tahun	11,0 – 14,0	$< 11,0$
Anak – anak 6 – 12 Tahun	11,5 – 15,5	$< 11,5$
Laki – Laki dewasa	13,0 – 17,0	$< 13,0$
Perempuan dewasa tidak hamil	12,0 – 15,0	$< 12,0$
Perempuan dewasa hamil	11,0 – 14,0	$< 11,0$

Sumber : WHO (2014).

b. Tanda dan Gejala Anemia

1) Anemia Ringan

Karena jumlah sel darah merah yang rendah menyebabkan berkurangnya pengiriman oksigen ke setiap jaringan dalam tubuh.

Menurut Proverawati dkk (2017) gejala anemia ringan diantaranya :

- a) Kelelahan
- b) Penurunan energi
- c) Lelah
- d) Sesak napas

e) Pucat

2) Anemia Berat

Berikut beberapa tanda yang menunjukkan anemia berat pada seseorang menurut Proverawati dkk (2017) gejala anemia ringan diantaranya :

a) Tekanan darah rendah

b) Frekuensi pernapasan cepat

c) Pucat

d) Kulit berwarna kuning karena kerusakan sel darah merah

e) Nyeri dada

f) Sering pusing dan sakit di bagian kepala

g) Sering lelah

c. Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Menurut Departemen Kesehatan (2017) dampak anemia pada remaja adalah :

1) Menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis sekolah

2) Tidak ada gairah nelaar dan turunya konsentrasi

3) Menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot

d. Faktor – Faktor Anemia

Ada beberapa faktor yang yang dapat mempengaruhi remaja putri mengalami anemia, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang

pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi remaja yang sedang tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan (Utami, dkk, 2015).

2) Pola Menstruasi

Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terdiri dari siklus menstruasi, lama perdarahan menstruasi dan dismenorea. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Sedangkan siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Utami, dkk, 2015).

Siklus haid normal biasanya berlangsung antara 5 sampai 7 hari dengan rata-rata darah haid normal adalah 25 sampai 80 ml per hari, namun jika darah menstruasi keluar terlalu banyak seperti pada kondisi *menorrhagia* (darah haid dengan jumlah banyak disertai periode haid

yang lebih panjang dari biasanya), *menometrorrhagia* (periode haid yang lebih dari sekali dalam 1 bulan disertai dengan jumlah darah haid yang lebih banyak dari biasanya) atau *polymenorrhea* (periode haid yang lebih dari sekali dalam 1 bulan), dapat membuat remaja putri rentan terhadap anemia (Meiliana, 2018).

3) Status Kesehatan

Kesehatan seseorang merupakan refleksi keseimbangan proses tubuh yang sangat bergantung pada asupan zat gizi baik dalam segi kualitas ataupun kuantitas. Kekurangan suatu zat gizi dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak, juga perilaku.

4) Defisiensi zat gizi

Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan *hemoglobin* sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12.

5) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik erat kaitannya dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tubuh yang sehat mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal, sebaliknya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam porsi yang cukup mempunyai dampak positif bagi kesehatan badan. Pola aktivitas remaja didefinisikan sebagai kegiatan yang biasa

dilakukan oleh remaja sehari-hari sehingga akan membentuk pola. Aktivitas remaja dapat dilihat dari bagaimana cara remaja mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan suatu jenis kegiatan secara rutin dan berulang-ulang. Aktivitas fisik penting untuk mengetahui apakah aktivitas tersebut dapat mengubah status zat besi. Performa aktivitas akan menurun sehubungan dengan terjadinya penurunan konsentrasi *hemoglobin* dan jaringan yang mengandung zat besi. Zat besi dalam hemoglobin, ketika jumlahnya berkurang, secara ekstrim dapat mengubah aktivitas kerja dengan menurunkan transpor oksigen (Rosalina, 2014).

e. Gejala Anemia

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai, disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (latief, dkk., 2016).

f. Akibat Anemia

Akibat anemia pada remaja putri adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Berdasarkan siklus daur hidup, anemia pada saat remaja akan berpengaruh

besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Listiana, 2016).

g. Penanggulangan Anemia

Menurut Wawan dan Dewi (2018), tindakan penting yang dilakukan untuk menanggulangi anemia pada remaja putri adalah :

- 1) Konseling untuk membantu memilih bahan makanan dengan kadar besi yang cukup secara rutin pada usia remaja, Meningkatkan konsumsi besi dari sumber hewani seperti daging, ikan, unggas, makanan laut disertai minum sari buah yang mengandung vitamin c untuk meningkatkan absorpsi besi dan menghindari atau mengurangi minum kopi, teh es, minuman ringan yang mengandung karbonat dan minum susu pada saat makan.
- 2) Suplementasi besi merupakan cara untuk menanggulangi Anemia Defisiensi Besi (ADB) di daerah dengan prevalensi tinggi. Pemberian suplementasi pada remaja dosis 1 mg/kgBB/hari Untuk meningkatkan absorpsi besi, sebaiknya suplementasi besi tidak diberi bersama susu, kopi, teh, minuman ringan yang mengandung karbonat, multivitamin yang mengandung *phosphate* dan kalsium.
- 3) Skrining Anemia pemeriksaan *hemoglobin* dan *hematokrit* masih merupakan pilihan untuk skrining anemia defisiensi besi.

h. Pencegahan Pada Anemia

Menurut wawan dan dewi (2018), ada beberapa upaya yang dilakukan untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri yaitu :

- 1) Memperbanyak sumber asupan zat besi dari golongan heme (daging merah) yang mempunyai penyerapan lebih baik dibandingkan golongan non heme (buah, sayur, sereal, susu).
- 2) Menghindari hal-hal yang menghambat penyebaran zat besi seperti *tannin* (teh), *polifenol* (kopi), *Fitat* (sereal, beras, jagung, gandum), kalsium dan fosfat (susu).
- 3) Mengonsumsi Sumber makanan yang mengandung vitamin c karena dapat meningkatkan penyerapan zat besi .
- 4) Olahraga yang teratur dan tidur selama 6/8 jam sehari
- 5) Mengonsumsi suplemen zat besi dengan kombinasi vitamin c dan *sorbitol*

2. Remaja

a. Pengertian

Masa Remaja adalah masa dimana seorang individu berkembang dan menunjukkan tanda – tanda seksual sekunder pertama hingga saat ia mencapai kematangan seksual (Passe dkk, 2022). Individu mengalami pola perkembangan dan identifikasi psikologis dari anak – anak ke dewasa, dan terjadi transisi dari ketergantungan sosial ekonomi yang lengkap ke keadaan yang relatif mandiri (Fitri dkk, 2018).

Masa remaja merupakan fase transisi dimana individu tumbuh dari masa kanak – kanak menuju dewasa (Kurniawati dkk, 2021). Saat ini, ada dua hal penting yang mendorong remaja untuk melakukan pengendalian diri (Dian dkk, 2021). Pertama, hal tersebut merupakan hal eksternal, yaitu perubahan lingkungan dan kedua ada sesuatu yang bersifat internal, yaitu ciri – ciri dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa – masa perkembangan lainnya.

Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak – kanak dengan pertumbuhan (Fahrizki dkk, 2021). Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Riyanti, 2020).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja menurut Diananda (2018) yaitu:

1) Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Ichsanudin dan Gumantan, 2020). Hanya dipeluk oleh lawan jenis, sudah berfantasi tentang erotisme. Hipersensitivitas ini berjalan seiring dengan

penurunan kendali atas "ego". Hal ini membuat sulit bagi orang dewasa muda untuk memahami (Yuliandra dan Fahrizqi, 2020).

2) Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka (Aprilianto dan Fahrizqi, 2020). Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain (Nugroho dan Yuliandra, 2021). Remaja laki-laki harus membebaskan diri dari *Oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri di masa kanak-kanak) dengan memperdalam hubungan dengan geng lawan jenis (Agus dan Fahrizqi, 2020).

3) Remaja Akhir

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut :

- a) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- b) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- c) Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- d) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- e) Membangun "tembok" yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat

umum.

c. Tugas Perkembangan Remaja

Tahap pertama adalah, ketika tugas perkembangan yang harus dilakukan sebagai remaja pada tahap awal adalah menerima kondisi fisik dan menggunakan tubuh secara lebih efektif (Yuliandra dkk, 2020). Hal ini dikarenakan remaja pada usia ini mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, seperti pertumbuhan remaja putri, pembesaran panggul, pertumbuhan jakun, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan dan lain sebagainya (Fahrizqi dkk, 2013).

Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

1) Perkembangan Fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar keterampilan gerak. Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

2) Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock adalah: “Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis deduktif. Mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis”. Pada tahap awal remaja mencari - cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

3) Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan - perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan - perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ia mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock adalah berada pada tahap operasional formal. Menurut teori Piaget, “pada tahap ini, individu mulai memikirkan pengalaman di luar pengalaman konkret, dan memikirkannya secara lebih

abstrak, idealis, dan logis”. Kualitas abstrak dari pemikiran operasional formal tampak jelas dalam pemecahan masalah verbal. Selain memiliki kemampuan abstrak, remaja juga mulai melakukan pemikiran spekulasi tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan orang lain. Pemikiran idealis ini bisa menjadi fantasi atau khayalan.

4) Psikomotor

Kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak. Keterampilan psikomotorik berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi.

Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada remaja di tahap akhir. Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal.

Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang

tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok. standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hal yang diketahui oleh seseorang yang berkaitan dengan sehat, sakit ataupun kesehatan. Setiap orang memiliki pengetahuan yang berbeda-beda tergantung penginderaan masing-masing individu terhadap suatu hal (Notoatmojo, 2018). Pengetahuan bisa dijadikan sebagai alat untuk memperoleh kesadaran sehingga seseorang bisa berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Perubahan perilaku seseorang yang didasarkan pengetahuan, kesadaran dan sifat positif akan konsisten karena tidak ada paksaan dari pihak lain (Aini dkk, 2019).

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan secara garis besarnya terbagi menjadi 6 tahap yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan yang dimiliki hanya sebatas ingatan saja, sehingga tahapan ini merupakan tahapan paling rendah dalam pengetahuan.

2) Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan didefinisikan menjadi kecakapan untuk menerangkan sesuatu dengan benar. Seseorang dapat memberikan penjelasan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan pengetahuan tersebut.

3) Aplikasi (*Application*)

Pengetahuan yang dimiliki dapat diaplikasikan atau diterapkan pada kehidupan nyata.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan penjabaran dari materi ke dalam komponen-komponen yang saling berkaitan. Analisis dapat digunakan untuk menggambarkan, memisahkan, mengelompokkan serta membandingkan sesuatu.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Keterampilan seseorang dalam menghubungkan berbagai elemen pengetahuan yang ada membentuk model baru yang lebih komprehensif. Kemampuan yang dimaksud dalam hal ini adalah menyusun, merencanakan, mengkategorikan, menggambarkan serta menciptakan sesuatu.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan terhadap penilaian terhadap suatu materi atau objek.

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri seperti emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan, *body image* pemilihan dan arti makanan.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar manusia seperti halnya ketersediannya, misalnya :

a) Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya hal – hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin cepat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi.

b) Informasi/ media massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, mengumumkan, menganalisi, dan menyebarkan informasi informasi dengan tujuan tertentu. Berkembangnya teknologi akan menyediakan bermacam – macam media masa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

c) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini akan terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

d) Pengalaman

Pengalaman dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional, serta pengalaman belajar selama bekerja akan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

e) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

f) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu serta dapat memberikan pengalaman maupun pengetahuan.

d. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2017). Pengetahuan dibagi dalam 3 kategori (Arikunto, 2020) yaitu sebagai berikut :

- 1) Baik : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 76% - 100%
- 2) Cukup : Bila subyek mampu menjawab dengan benar 56% - 75%
- 3) Kurang : Bila subyek mampu menjawab dengan benar < 55% dari seluruh pertanyaan

Keterkaitan pengetahuan remaja putri tentang anemia menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia, (Jalambo, 2017) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu tahap pertama menuju perubahan perilaku, pengetahuan tentang gizi merupakan dasar penting untuk kebiasaan diet yang baik. Individu yang memiliki sikap yang lebih baik memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik memiliki sikap yang lebih positif terhadap makan – makanan yang sehat. Sebaliknya, pengetahuan yang buruk, termasuk resiko untuk menderita anemia.

e. Pengetahuan Tentang Anemia

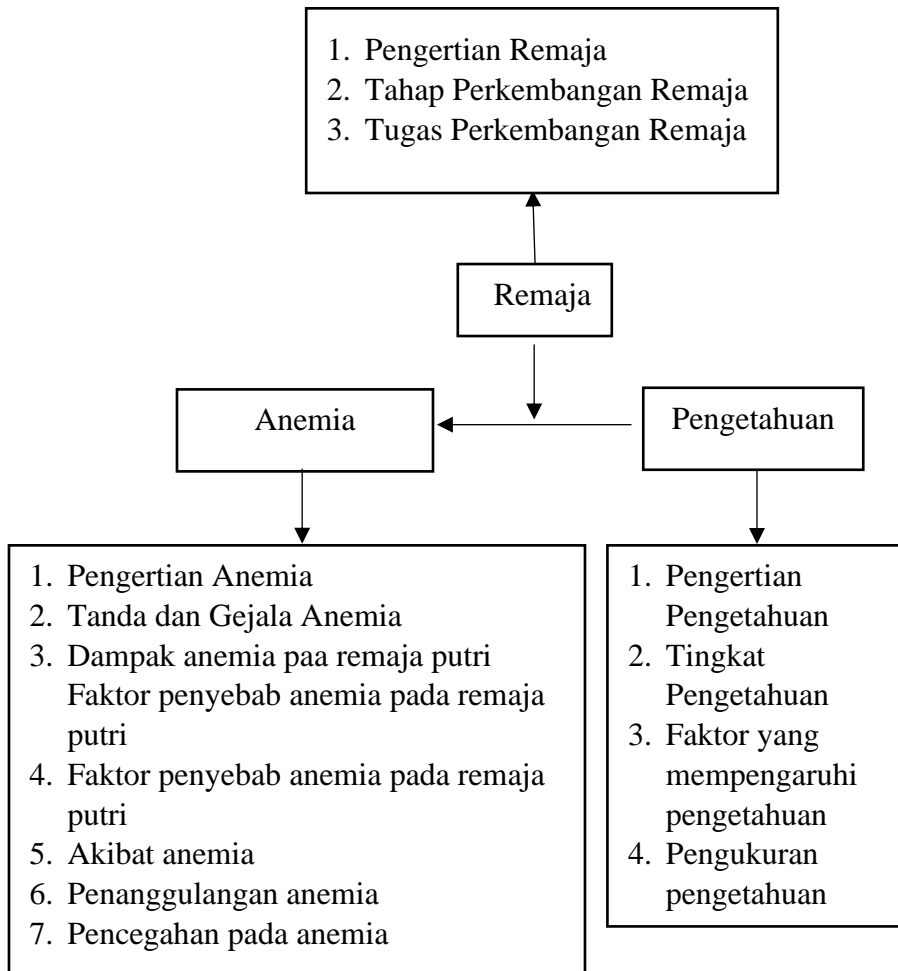
Pengetahuan dalam studi ini adalah pengetahuan remaja putri mengenai pengetahuan tentang anemia yang meliputi pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, dampak anemia pada remaja putri, faktor penyebab anemia pada remaja putri, gejala anemia, akibat anemia,

penanggulangan anemia, pencegahan pada anemia.

Pengetahuan remaja putri tentang anemia yang baik dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang pada akhirnya akan mempengaruhi kadar *hemoglobin* (Nunik & laelatul, 2016). Pengukuran pengetahuan tentang anemia dapat diukur melalui kemampuan responden menjawab 30 pertanyaan yang didapatkan dengan kuesioner dengan menjawab Benar (B) dan S (Salah). Untuk pernyataan kaimat positif, B (Benar) diberi skor 1 dan S (Salah) diberi skor 0 dan untuk pernyataan kalimat negatif sebaliknya, B (benar) diberi skor 0 dan S (Salah) diberi skor 1 (Arikunto, 2013).

Pengetahuan remaja putri yang baik tentang anemia akan mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja dalam hal ini penanggulangan anemia dari diri sendiri seperti konsumsi makanan sumber zat besi. Makanan sumber zat besi yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan zat besi yang dibutuhkan tubuh dalam jangka waktu yang panjang akan mengakibatkan anemia pada remaja putri.

B. KERANGKA TEORI



Bagan 2.1. Kerangka Teori

Sumber : WHO (2021), Kementerian Kesehatan RI (2018), Gumantan dan Mahfud (2018), Nugroho dkk (2021), Engidaw dkk (2018), Umriaty dan Arti (2019), Khumaidi (2015), Sarjiati (2020), Permatasari dkk (2018), Rahmadi (2019), Widiastuti dan rusmini (2019), Kementerian Kesehatan (2016) Widiastuti dan Rusmini (2019), Nuraeni dkk (2019) Yusriani (2019), Setyowati dkk (2016) Proverawati dkk (2017), Listiana (2016), Briawan (2022), Agus dan Fahrizqi (2020), Yuliandra dkk (2017), Notoatmodjo (2017), Arikunto (2020), Rusuli & Daud (2017), Oktiani (2017).