

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Anemia**

Anemia adalah suatu kondisi di mana tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah. Anemia merupakan gejala dari kondisi yang mendasari, seperti kehilangan komponen darah, elemen tidak adekuat atau kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah yang mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut oksigen darah (Utami et al., 2015). Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah (Suryani, dkk., 2015).

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. 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  $\geq 12$  gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb.

### **2.1.1 Tanda dan Gejala Anemia**

Tanda dan gejala anemia sebagai berikut (Erawati, 2020)

#### **a. Anemia Ringan**

Jumlah sel darah merah yang rendah menyebabkan berkurangnya pengiriman oksigen ke setiap jaringan dalam tubuh. Gejala anemia yang mungkin terjadi adalah sebagai berikut :

- Kelelahan
- Penurunan energy
- Lelah
- Sesak napas
- Pucat

#### **b. Anemia Berat**

Berikut beberapa tanda yang menunjukkan anemia berat pada seseorang adalah:

- Perubahan warna tinja, termasuk tinja berwarna hitam dan lengket dan berbau busuk, warna merah marun tampak berdarah karena kehilangan darah melalui saluran pencernaan.
- Denyut jantung cepat
- Tekanan darah rendah
- Frekuensi pernapasan cepat
- Pucat
- Kulit berwarna kuning karena kerusakan sel darah merah
- Pembesaran limpa dengan penyebab anemia tertentu
- Nyeri dada
- Sering pusing dan sakit di bagian kepala
- Sering lelah

### **2.1.2 Penyebab Anemia**

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutama disebabkan karena

produksi/kualitas sel darah merah kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun.

Ada 3 penyebab anemia, yaitu :

1. 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.

2. Pendarahan

Pendarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan.

3. Hemolitik

Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetic yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh (Fitriani Dwiana et al., 2019).

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya pangan hewani. Sumber utama zat besi adalah pangan hewani, seperti : hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung) dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani dapat diserap tubuh antara lain 20-30%. Pangan nabati juga mengandung zat besi, namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit dibanding zat besi dari makanan hewani. Zat besi pangan nabati yang dapat diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran warna hijau tua (bayam, singkong dan kangkung) dan kelompok kacang-kacangan (tempe, tahu dan kacang merah) (Sholicha & Muniroh, 2019).

## **2.2 Remaja**

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki

masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan social.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2018).

### **2.3 Tablet Tambah Darah**

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin). Tablet besi merupakan suatu sediaan farmasi yang berbentuk tablet mengandung zat besi (ferro), yang disediakan oleh pemerintah, diutamakan diberikan kepada sasaran yaitu masyarakat berpenghasilan rendah. Tablet besi ini bertujuan untuk mencegah anemia yang terutama disebabkan oleh defisiensi zat besi sehingga prevalensi anemia menurun (Fathony et al., 2022).

### **2.4 Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau subjek. Sikap merupakan suatu perilaku yang belum merupakan tindakan dan mempunyai tiga komponen yaitu: kepercayaan, ide, dan konsep suatu objek; kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek; dan kecenderungan untuk bertindak.

### 2.4.1 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2011), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merujuk kepada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### **2.4.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Ar-Rasily & Dewi, 2016) factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

1. Factor Pendidikan

Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media massa.

2. Informasi/media massa

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

3. 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.

4. Pengalaman

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

5. Usia

Semakin bertambah usia akan berkembang pula daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

## 2.5 Sikap

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan yang dimaksudkan merupakan kecenderungan potensial bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon. Sikap juga merupakan pandangan atau perasaan disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap yang di tuju. Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). (Notoadmojo, 2011)

Adapun ciri-ciri sikap :

- a. Terbentuk sesuai yang dipelajari dan bukan dibawa sejak lahir.
- b. Sikap bisa dibentuk karna hasil belajar.
- c. Sikap tidak berhubungan dengan objek tertentu.
- d. Sikap mempunyai segi motivasi dan segi perasaan.

### 2.5.1 Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmojo (2011) sikap mempunyai tingkat berdasarkan intensitasnya:

1. Menerima (*receiving*)  
Diartikan bahwa seseorang mau menerima stimulus yang diberikan (objek).
2. Menanggapi (*responding*)  
Diartikan sebagai memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.
3. Menghargai (*valuing*)  
Diartikan seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek.

4. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah tanggung jawab terhadap apa yang telah diyakini.