

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan Gizi

1. Definisi

Penyuluhan gizi adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan gizi (Fitriani, 2011).

Penyuluhan gizi juga diartikan sebagai gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan dimana individu, keluarga, kelompok masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya, dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perorangan maupun kelompok (Fitriani, 2011).

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

- a) Penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi.
- b) Penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- c) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- d) Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi.
- e) Mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik (Supriasa, 2012).

3. Media Penyuluhan

Media adalah suatu perantara untuk menyalurkan informasi oleh penyuluh kepada sasaran yang dibuat dan disampaikan sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian sasaran (Daryanto, 2010). Media dalam penyuluhan memiliki beberapa manfaat, yaitu media dapat memperjelas informasi yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan pemahaman sasaran, media penyuluhan dapat mengarahkan perhatian sasaran sehingga meningkatkan motivasi sasaran untuk memperhatikan materi penyuluhan, media penyuluhan dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang, dan waktu, misalnya melalui rekaman video yang dikirimkan melalui media sosial yaitu *whatsapp grup* (Arsyad, 2012)

Menurut Notoatmodjo (2011), media merupakan suatu alat saluran atau channel untuk menyampaikan informasi kesehatan. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur informasi kesehatan, media dibagi menjadi tiga, yaitu:

a) Media cetak

1. Booklet : dapat berupa tulisan maupun gambar yang dimuat dalam bentuk buku.
2. Leaflet : berisi informasi dalam bentuk tulisan maupun gambar, bentuknya seperti flyer namun biasanya dilipat.
3. Flyer :selebaran yang tidak berlipat.
4. Flif chart: lembar balik yang biasanya dalam bentuk buku atau lembaran dengan ukuran besar. Setiap lembar berisi gambar dan lembar baliknya berisi kalimat sebagai informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut atau gambar dan kalimat dapat dikombinasikan dalam satu lembar.
5. Rubrik: tulisan yang dimuat dalam surat kabar seperti koran atau majalah yang membahas hal-hal terkait dengan kesehatan.
6. Poster: media cetak yang berisi informasi kesehatan berupa gambar atau gambar disertai tulisan yang di

tempel di tempat - tempat umum seperti sekolah, rumah sakit, puskesmas, posyandu, apotek, laboratorium ataupun kantor.

b) Media elektronik

1. Televisi : penyampaian informasi seputar masalah kesehatan dapat berupa suatu tayangan seperti forum diskusi dan talk show.
2. Radio : penyampaian informasi dengan radio berupa audio atau suara.
3. Video : biasanya memuat gambar dan suara yang dapat digunakan sebagai media penyampaian edukasi tentang kesehatan.
4. Slide : penyampaian informasi dengan slide dapat berupa gambar, grafik dan objek lainnya yang dapat dimuat dalam media tersebut.

c) Media papan (Billboard)

Media ini termasuk media luar ruangan. Penyampaian informasi kesehatan dengan papan (billboard) biasanya dipasang di tempat umum seperti halte atau di pinggir jalan.

d) Whatsapp Grup

Grup *WhatsApp* dipilih sebagai salah satu media penyuluhan, karena ditinjau dari sisi jumlah pengguna, fungsi dan cara penggunaannya dimana penyuluh dapat berbagi (sharing) materi penyuluhan dalam bentuk gambar, pdf, ppt, doc, xls, audio, video secara langsung dan meminta tanggapan (jawaban) dari peserta grup (peserta penyuluhan). Karena melalui grup, apa pun yang diposting oleh penyuluh atau peserta penyuluhan akan langsung dapat diakses oleh peserta grup yang sedang online. Artinya, kegiatan penyuluhan menggunakan aplikasi grup *WhatsApp* membawa manfaat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta penyuluhan (Barhoumi, 2015). Tetapi penyuluhan

menggunakan media Whatsaap grup juga memiliki kekurangan yaitu kita tidak tahu secara langsung siapa orang yang mengisi kuisioner.

B. Video Berbasis *Learning*

Video dibuat memiliki tujuan yaitu menyampaikan sebuah pesan yang dapat diterima dan mudah diingat bagi setiap orang yang menontonnya. Sehingga video umumnya digunakan untuk kepentingan umum dengan berbagai isi pesan yang disampaikan. Video juga digunakan sebagai media untuk belajar bagi setiap jenjang pendidikan. Dimulai dari siswa jenjang sekolah dasar hingga pelajar jenjang pendidikan tinggi seringkali menggunakan video dalam kegiatan belajar. Dalam dunia pendidikan hal tersebut dikenal dengan istilah video based *learning* atau belajar berbasis video. Video based *learning* adalah penyampaian pengetahuan atau ketrampilan dengan menggunakan video. Video untuk belajar harus memiliki sedikitnya dua elemen yaitu visual dan audio. Elemen visual berguna untuk menyediakan sumber utama informasi yang mudah dipahami dan dilaraskan dengan elemen audio yang digunakan untuk menguraikan informasi. Berikut cara membuat video learning :

1. Tulis Skenario

Sama seperti membuat film, membuat video pembelajaran juga membutuhkan skenario. Skenario ini berfungsi sebagai pemandu ke mana arah pembicaraan ketika direkam nanti. Tulis ringkasan materi penyuluhan yang nantinya bisa dibacakan di depan kamera.

2. Proses Rekaman

Sediakan tripod dan lighting untuk mendukung proses rekaman agar lebih bagus dan stabil. Apabila tidak punya, sebenarnya bisa menggunakan kamera smartphone. Terlebih di masa kini, kamera smartphone pun sudah banyak sekali yang bagus dan jernih. Jika tidak yakin suara akan terekam dengan baik dan jelas, bisa menyediakan alat voice recorder atau menggunakan smartphone, lalu letakkan di saku baju atau yang dekat dengan mulut.

3. Cari Ilustrasi

Ketika sudah merekam seluruh materi, langkah selanjutnya ialah memastikan video tersebut didukung oleh ilustrasi yang tepat. Misalnya saja tabel, tulisan, diagram, animasi, gambar, atau data-data lain.

4. Proses Editing

Ketika rekaman video dan ilustrasi sudah terkumpul, saatnya mengedit video penyuluhan menggunakan aplikasi inshoot. Dalam proses ini dituntut untuk bisa berkreasi dan berpikir agar video penyuluhan bisa tetap seru, menyenangkan, dan tidak membuat jenuh.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan menurut Kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah segala sesuatu yang diketahui, dimana hal ini berhubungan dengan kepandaian seseorang. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia (Mubarak, 2011).

Pengetahuan merupakan hasil 'tau', dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni: indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior) (Notoadmojo, 2011).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif menurut Mubarak (2011) mempunyai enam tingkat yaitu :

a) Tahu (Know)

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

b) Memahami (Comprehension)

Kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

c) Aplikasi (Application)

Kemampuan untuk menggunakan materi yang dipelajari pada suatu kondisi real (sebenarnya).

d) Analisis (Analysis)

Kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek ke dalam komponen, tapi masih dalam struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e) Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan kepada kemampuan untuk melakukan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam batas keseluruhan yang baru.

f) Evaluasi (Evaluation)

Kemampuan untuk melakukan suatu penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Menurut Budiman dan Riyanto (2013). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi:

a) Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Budiman & Riyanto, 2013). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin capat menerima dan memahami suatu informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi (Sriningsih, 2011).

b) Informasi / Media

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan

wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

c) Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga 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.

d) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan pengetahuan yang didapatkan akan baik tapi jika lingkungan kurang baik maka pengetahuan yang didapat juga akan kurang baik.

e) Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya

yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

f) Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

4. Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran dapat dilakukan dengan cara mengisi kuisisioner yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan rumusan kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan (Agus, 2013).

Data pengetahuan remaja diperoleh menggunakan kuisisioner. Hasil jawaban kuisisioner tersebut lalu dihitung, skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Hasil yang diperoleh dinyatakan dalam satuan persen (%) dengan rumus :

$$\text{Total Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 100\%$$

Total nilai yang didapatkan selanjutnya dikelompokkan berdasarkan Baliwati, dkk. (2004) sebagai berikut :

Baik : > 80 % jawaban benar

Cukup : 60 – 80 % jawaban benar

Kurang : < 60 % jawaban benar

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Menurut Notoatmodjo (2010), 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). Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (Berkowitz dalam Azhar, 2013).

2. Tahapan Sikap Menurut Budiman dan Riyanto (2013), seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkat:

a) Menerima (receiving)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b) Merespons (responding)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

c) Menghargai (valving)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d) Bertanggung jawab (responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor - faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap menurut Azwar dalam Budiman dan Riyanto (2013) adalah:

a) Pengalaman Pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap.

b) Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual.

c) Media Massa

Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

d) Institusi atau Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

e) Faktor Emosi Dalam Diri Individu

Bentuk sikap tidak semuanya ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam

penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4. Cara Mengukur Sikap

Menurut Azwar (2011), salah satu aspek yang sangat penting guna memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan dan pengukuran. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap yang hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimat bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan favorable. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula dapat berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut unfavorable.

Data sikap remaja putri diperoleh menggunakan kuisioner. Kemudian hasil dari kuisioner tersebut dihitung, skor 5 diberikan apabila responden menjawab setuju, skor -5 diberikan apabila responden menjawab tidak setuju dan skor 0 diberikan apabila responden menjawab ragu-ragu. Hasil yang diperoleh dinyatakan dalam satuan persen (%) dengan rumus :

$$\text{Total Nilai} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Total nilai maksimal}} \times 100\%$$

Total nilai yang didapatkan selanjutnya dikelompokkan berdasarkan

Baliwati, dkk. (2004) sebagai berikut :

Baik : > 80 % jawaban benar

Cukup : 60 – 80 % jawaban benar

Kurang : < 60 % jawaban benar

E. Remaja Putri

Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin (adolescer) yang artinya tumbuh. Pada masa ini terjadi proses kehidupan menuju kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak dan sebelum dewasa. Kategori periode usia remaja dari berbagai referensi berbeda-beda, namun WHO menetapkan remaja (adolescent) berusia antara 10-19 tahun. Pembagian kelompok remaja tersebut adalah remaja awal (early adolescent) usia 10-13 tahun, remaja menengah (middle adolescent) 13-15 tahun, dan remaja akhir (late adolescent) berusia 16-19 tahun.

Beberapa permasalahan yang terkait gizi akan terjadi pada periode transisi kehidupan remaja ini. Remaja memiliki pertumbuhan yang cepat (growth spurt) dan merupakan waktu pertumbuhan yang intens setelah masa bayi serta satu-satunya periode dalam hidup individu terjadi peningkatan velositas pertumbuhan. Selama masa remaja, seseorang dapat mencapai 15 persen dari tinggi badan dan 50 persen dari berat badan saat dewasa. Pertumbuhan yang cepat ini sejalan dengan peningkatan kebutuhan zat gizi, yang secara signifikan dipengaruhi oleh infeksi dan pengeluaran energi (UNS-SCN 2009).

Selama periode remaja, kebutuhan zat besi meningkat secara dramatis sebagai hasil dari ekspansi total volume darah, peningkatan massa lemak tubuh, dan terjadinya menstruasi pada remaja putri. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan menderita anemia dibandingkan remaja putra. Defisiensi besi meningkat karena perdarahan menstruasi dan dalam waktu yang bersamaan kadar hemoglobin menurun. Remaja juga beresiko mengalami anemia dikarenakan periode remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan pesat kedua setelah bayi (Brown 2011).

F. Anemia

1. Pengertian

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO,2015). Anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq, & Veretamala, 2017). Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal. Selain itu anemia juga merupakan suatu kondisi ketika terdapat defisiensi ukuran/jumlah eritrosit atau kandungan hemoglobin. Anemia terjadi apabila kepekatan hemoglobin dalam darah dibawah batas normal. Hemoglobin adalah sejenis pigmen yang terdapat dalam sel darah merah bertugas membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh. Zat besi mempunyai peranan penting dalam tubuh, selain membantu hemoglobin mengangkut oksigen dan mioglobin menyimpan oksigen, zat besi juga membantu berbagai macam enzim dalam mengikat oksigen untuk proses pembakaran.

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidak mampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani & Wijatmadi, 2012).

Anemia adalah keadaan dimana kadar zat merah darah atau hemoglobin (Hb) lebih rendah dari nilai normal. Anemia berarti kekurangan sel darah merah, yang dapat disebabkan oleh hilangnya darah yang terlalu cepat atau karena terlalu lambatnya produksi sel darah merah.

2. Jenis – Jenis Anemia

a. Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi merupakan suatu penyebab utama anemia di dunia dan terutama sering dijumpai pada perempuan usia subur, disebabkan oleh kehilangan darah sewaktu menstruasi dan peningkatan kebutuhan besi selama kehamilan. Menurut Almatier anemia defisiensi besi atau anemia zat besi adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi.

b. Anemia Defisiensi Vitamin C

Anemia yang disebabkan karena kekurangan vitamin C yang berat dalam jangka waktu lama. Penyebab kekurangan vitamin C adalah kurangnya asupan vitamin C dalam makanan sehari-hari. Vitamin C banyak ditemukan pada cabai hijau, jeruk, lemon, strawberry, tomat, brokoli, lobak hijau, dan sayuran hijau lainnya, serta semangka. Salah satu fungsi vitamin C adalah membantu penyerapan zat besi, sehingga jika terjadi kekurangan vitamin C, maka jumlah zat besi yang diserap akan berkurang dan bisa terjadi anemia.

c. Anemia Makrositik

Anemia ini disebabkan karena kekurangan vitamin B12 atau asam folat yang diperlukan dalam proses pembentukan dan pematangan sel darah merah, granulosit, dan platelet. Kekurangan vitamin B12 dapat terjadi karena berbagai hal, salah satunya adalah karena kegagalan usus untuk menyerap vitamin B12 dengan optimal.

d. Anemia Hemolitik

Anemia hemolitik terjadi apabila sel darah merah dihancurkan lebih cepat dari normal. Penyebabnya kemungkinan karena keturunan atau karena salah satu dari beberapa penyakit, termasuk leukemia dan kanker lainnya, fungsi limpa yang tidak normal, gangguan kekebalan, dan hipertensi berat.

e. Anemia Aplastik

Anemia aplastik merupakan suatu gangguan yang mengancam jiwa pada sel induk di sumsum tulang, yang sel-sel darahnya diproduksi dalam jumlah yang tidak mencukupi. Anemia aplastik dapat kongenital, idiopatik (penyebabnya tidak diketahui), atau sekunder akibat penyebab-penyebab industri atau virus.

3. Penyebab Anemia Defisiensi Besi

Menurut Soekarti (2011) penyebab terjadinya anemia adalah:

- a) Pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi.
- b) Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.
- c) Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang direksi, khususnya melalui feses (tinja).
- d) Remaja putri mengalami haid setiap bulan, sehingga kehilangan zat besi +1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria.

4. Tanda dan Gejala

Menurut Proverawati (2011), tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah:

- a) Lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5 L).
- b) Sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang.
- c) Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat.

5. Dampak

Menurut Merryana dan Bambang (2013), dampak anemia bagi remaja adalah:

- a) Menurunnya kesehatan reproduksi.
- b) Terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan.
- c) Menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar.
- d) Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal.
- e) Menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran.
- f) Mengakibatkan muka pucat.

6. Pencegahan dan Penanggulangan

Menurut Almatzier (2011), cara mencegah dan mengobati anemia adalah:

- a) Meningkatkan konsumsi makanan bergizi.
- b) Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahanmakanan hewani (daging, ikan, ayam, hati dan telur) dan bahanmakanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan,tempe).
- c) Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam,jambu, tomat, jeruk dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.
- d) Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD).

7. Program Penanggulangan Anemia oleh Pemerintah

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dilakukan antara lain meningkatkan asupan makan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi dan suplementasi zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Asupan makanan sumber zat besi dalam masyarakat perlu ditingkatkan dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan AKG. Peningkatan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (besi non-heme) perlu dilakukan walaupun penyerapan nabati lebih rendah (24%) dibanding dengan hewani (60%). Sumber makanan hewani yang kaya zat besi seperti hati, ikan, daging dan unggas, sedangkan sumber makanan nabati yaitu sayuran berwarna hijau tua dan kacang-kacangan. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati perlu mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain, seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat.

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi ke dalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi. Makanan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan beberapa snack. Zat besi dan vitamin mineral lain juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi atau dikenal juga dengan Multiple Micronutrient Powder.

Ketika jumlah zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan maka diperlukan suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada rematri dan WUS merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD pada rematri dan WUS melalui suplementasi yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Pemberian suplementasi ini dilakukan di beberapa tatanan yaitu fasyankes, institusi pendidikan, tempat kerja dan KUA/tempat ibadah lainnya.