

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.1.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Menurut (Siti Santy Sianipar et al., 2023) pendidikan kesehatan adalah sebuah upaya yang memiliki tujuan untuk memberi kesempatan kepada seseorang untuk terus belajar dalam meningkatkan kesadaran (*literacy*) dan kecakapan hidup (*life skills*) demi kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan, perubahan pola pikir, dan perilaku yang baik untuk mencapai hidup yang lebih sehat.

Menurut Criven dan Hirnle (1996) di dalam (Suliha, U & Resnayati, Y, 2019) pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya dalam meningkatkan kemampuan dan pengetahuan seseorang melalui kegiatan belajar dan instruksi. Tujuannya adalah untuk mengingat situasi kehidupan nyata dan mendorong orang untuk belajar sendiri (*self-direction*). Dengan kata lain tujuan dari pendidikan kesehatan ini sendiri adalah diharapkan individu mampu mengatasi masalah kesehatannya secara mandiri.

Sementara itu menurut (Martina Pakpahan et al., 2021) dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan baik untuk individu, kelompok, dan masyarakat perlu dilakukan sebuah upaya yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan agar tindakan yang tidak sehat bisa diubah menjadi tindakan yang sehat.

Berdasarkan pada pengertian di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan adalah sebuah proses mengubah individu, kelompok, atau masyarakat dari ketidaktahuan terhadap pentingnya kesehatan menjadi paham atau tahu dan dapat memecahkan masalah kesehatan secara mandiri. Intervensi keperawatan yang dikenal sebagai pendidikan kesehatan adalah intervensi yang membantu seseorang, kelompok, atau masyarakat dalam memecahkan masalah kesehatan dengan memberikan pengetahuan. Dalam intervensi keperawatan ini perawat berperan sebagai perawat pendidik (Suliha, U & Resnayati, Y, 2019).

2.1.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut (Martina Pakpahan et al., 2021) tujuan pendidikan kesehatan adalah sasaran yang akan dicapai dari edukasi kesehatan. Tujuannya adalah untuk mengubah perilaku seseorang dari yang tidak tepat menuju ke jalan yang lebih baik untuk kesehatan mereka. Beberapa tujuan dari pendidikan kesehatan, yaitu:

1. Mampu mengubah perilaku baik pada individu, keluarga, maupun masyarakat dalam membangun dan mempertahankan lingkungan dan perilaku sehat, dan berpartisipasi aktif untuk mencapai derajat kesehatan yang ideal.
2. Meningkatkan tindakan yang sehat pada individu, keluarga, mental, dan sosial untuk mengurangi prevalensi sakit dan kematian.
3. Menurut organisasi kesehatan dunia (*WHO*), tujuan pendidikan kesehatan yaitu untuk mendorong seseorang atau masyarakat untuk berubah dari yang tidak sehat menjadi sehat

Gangguan perilaku kesehatan terjadi karena adanya perilaku yang tidak sehat pada individu maupun kelompok. Sebaliknya, apabila suatu individu atau

kelompok mampu menciptakan perilaku sehat bagi dirinya maka, perilaku tersebut dapat memberikan keuntungan untuk dirinya sendiri.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Keberhasilan Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2012) di dalam (Martina Pakpahan et al., 2021), tingkat keberhasilan promosi kesehatan melalui edukasi kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

1. Pendidikan kesehatan dalam faktor predisposisi

Pendidikan kesehatan memiliki tujuan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi mereka sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Selain itu, pendidikan kesehatan juga memberikan pemahaman tentang kebiasaan masyarakat dan hal-hal lain yang baik dan buruk bagi kesehatan. Penyuluhan, iklan layanan kesehatan, dan pameran adalah beberapa contoh dari promosi kesehatan ini.

2. Pendidikan kesehatan dalam faktor *enabling* (penguat)

Pendidikan kesehatan dalam bentuk ini dilakukan dengan memfasilitasi sarana dan prasarana kesehatan menggunakan bantuan teknologi, memberikan pedoman, dan membantu mencari biaya untuk memfasilitasi hal tersebut.

3. Pendidikan kesehatan dalam faktor *reinforcing* (pemungkin)

Pendidikan kesehatan dalam faktor pemungkin ditujukan kepada tokoh masyarakat, tokoh agama, dan tenaga kesehatan agar tindakan dan sikap mereka mampu menjadi teladan dan acuan tentang hidup sehat bagi masyarakat.

2.1.4 Sasaran Pendidikan Kesehatan

Sasaran pendidikan kesehatan dikelompokkan sebagai berikut (Martina Pakpahan et al., 2021):

1. Promosi kesehatan individu, untuk sasaran perorangan atau individu
2. Promosi kesehatan kelompok, untuk sasaran kelompok seperti kelompok budaya, adat, pengajian, organisasi pekerjaan dan lain sebagainya
3. Promosi kesehatan masyarakat, untuk sasaran masyarakat yang lebih luas seperti, membentuk perwakilan masyarakat yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan

2.1.5 Media Pendidikan Kesehatan

2.1.5.1 Pengertian media pendidikan kesehatan

Media pendidikan kesehatan merupakan segala cara untuk menyampaikan informasi yang ingin disampaikan, sehingga sasaran yang dituju dapat memperoleh pengetahuan yang diharapkan dan mampu mengubah tindakannya secara tepat terhadap kesehatan. Contoh dari media pendidikan kesehatan adalah brosur, leaflet, media komik ataupun media video.

2.1.5.2 Jenis-jenis media pendidikan kesehatan

Menurut (Martina Pakpahan et al., 2021) jenis-jenis media pendidikan kesehatan terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Media cetak

- 1) Booklet: berbentuk seperti buku dan didalamnya berisi tulisan dan gambar sebagai media pendidikan kesehatan

- 2) Leaflet: selembat kertas yang dilipat, berisi gambar dan tulisan yang menarik
- 3) *Flyer* (selebaran): selembat kertas tetapi tidak di lipat
- 4) *Flip chart* (lembar balik): biasanya berbentuk seperti buku tetapi dalam bentuk lipatan dan berisi pesan kesehatan menggunakan gambar maupun tulisan
- 5) Rubrik atau tulisan-tulisan: dimuat di majalah dan koran yang membahas tentang pesan-pesan kesehatan
- 6) Poster: selembat kertas yang isinya informasi kesehatan dan ditempel di tempat umum
- 7) Foto: media pendidikan kesehatan yang memuat pesan kesehatan

b. Media elektronik

- 1) Televisi: biasanya informasi kesehatan ini dimuat dalam iklan, sinetron, quiz, cerdas cermat atau pidato
- 2) Radio: media elektronik yang memuat pesan-pesan kesehatan yang dimuat dalam bentuk ceramah, obrolan, atau tanya jawab
- 3) *Video compact disc* (VCD)
- 4) *Slide*: biasanya dimuat dalam bentuk *power point* yang berisi pesan-pesan kesehatan
- 5) Film Strip: sebagai media dalam menyampaikan informasi kesehatan

2.1.5.3 Leaflet

Media leaflet merupakan media cetak yang digunakan untuk memberikan informasi kesehatan melalui selembat kertas yang di

lipat dan berisi pesan-pesan dalam bentuk tulisan, ilustrasi maupun keduanya. Media leaflet mampu memberikan pemahaman dan lebih efektif untuk digunakan dalam penyuluhan kesehatan (Wulandari et al., 2020). Menurut (Jatmika et al., 2019) penggunaan leaflet sebagai media edukasi kesehatan ini memiliki keuntungan dan kerugian, sebagai berikut:

- 1) Keuntungan menggunakan leaflet
 - a. Mudah dibawa dimanapun dan kapanpun
 - b. Harga cetak yang relatif murah
 - c. Bisa disimpan lebih lama
 - d. Leaflet merupakan media pendidikan kesehatan yang memiliki desain unik dan menarik
- 2) Kerugian menggunakan leaflet
 - a. Perlu disimpan ditempat khusus
 - b. Memerlukan keterampilan untuk membuat leaflet
 - c. Memerlukan keterampilan dalam mendesain atau menggambar

2.2 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) di dalam (Martina Pakpahan et al., 2021) pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil dari “tahu” dan terjadi saat seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Panca indra yang terdiri dari indra penglihatan, penciuman, rasa, pendengaran, penglihatan, dan raba bertanggungjawab atas penginderaan manusia. Mata dan telinga adalah anggota tubuh yang berfungsi sebagai sumber utama manusia dalam menerima

informasi atau pengetahuan. Tanpa adanya pengetahuan seorang individu tidak memiliki dasar untuk membuat keputusan dan melakukan suatu tindakan untuk memecahkan masalah mereka yang hadapi.

Pengetahuan adalah suatu hal yang diperlukan untuk mengubah pemikiran seseorang. Seseorang mampu meningkatkan pengetahuannya, tetapi pengetahuan tersebut akan bertambah melalui sebuah proses, salah satunya adalah melalui pendidikan kesehatan.

Pengetahuan merupakan hasil dari reaksi manusia terhadap rangsangannya oleh lingkungan sekitar melalui kontak indera dengan objek (Suliha, U & Resnayati, Y, 2019). Istilah “pengetahuan” mengacu pada tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang tentang sesuatu. Pengetahuan selalu memerlukan subjek yang memiliki kesadaran untuk mengetahui dan memahami apa yang akan dihadapi. Jadi bisa disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap suatu hal, atau segala perilaku manusia dalam memahami objek tertentu, Surajiyo (2018) dalam (Windi Chusniah Rachmawati, 2019). Seseorang harus melalui proses yang berurutan sebelum mengadopsi perilaku baru, proses tersebut terdiri dari (Martina Pakpahan et al., 2021)

- a. Kesadaran (*awareness*), yaitu orang tersebut mengetahui dan menyadari terlebih dahulu tentang stimulus
- b. Ketertarikan (*interest*), yaitu orang tersebut tertarik pada objek atau stimulus
- c. Evaluasi (*evaluation*), yaitu orang tersebut memperhitungkan baik buruknya stimulus tersebut untuk dirinya dan hal ini menandakan adanya perkembangan perilaku orang tersebut

- d. Percobaan (*trial*), yaitu orang tersebut akan mencoba untuk melakukan perilaku baru sesuai dengan stimulus
- e. Adopsi (*adoption*), yaitu dimana subjek mengubah perilaku berdasarkan pengetahuan dan informasi yang mereka terima dari stimulus

2.2.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang terdapat dalam kognitif memiliki enam tingkatan pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2012) di dalam (Martina Pakpahan et al., 2021) enam tingkat pengetahuan tersebut, yaitu:

- a. Tahu (*Know*)

Kemampuan untuk mengingat kembali (*recall*) suatu hal khusus dari semua materi yang telah dianalisis atau stimulus yang telah diterima.

- b. Memahami (*Comphrehension*)

Kemampuan dalam memberikan penjelasan tentang hal-hal yang sudah diketahui dan mampu memahami materi tersebut dengan benar.

- c. Aplikasi (*Apllication*)

Kemampuan dalam menggunakan pesan-pesan yang telah dipahami dalam kondisi atau situasi sebenarnya (*real*) disebut dengan aplikasi. Aplikasi dalam hal ini dapat mencakup penerapan prinsip, hukum, prinsip, metode, rumus, dan lainnya dalam berbagai situasi atau keadaan. Misalnya, hasil penelitian dihitung dengan rumus statistik dan prinsip pemecahan masalah (*problem solving cycle*) digunakan untuk memecahkan masalah kesehatan yang spesifik atau masalah tertentu.

- d. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk mendeskripsikan suatu objek atau materi menjadi beberapa bagian tetapi tetap berada dalam struktur organisasi tersebut.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk menyusun formulasi-formulasi dengan menghubungkan komponen ke dalam bentuk yang lebih besar

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Kemampuan dalam membandingkan suatu objek, benda, atau materi dan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan sendiri atau kriteria yang telah ada adalah dasar dari penelitian ini.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012) di dalam (Martina Pakpahan et al., 2021) pembentukan pengetahuan seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*) yaitu mencakup pengetahuan, perilaku, kepercayaan, nilai-nilai, dan variable demografi seperti status ekonomi, jenis kelamin, jumlah anggota, dan umur.
2. Faktor-faktor pendukung (*enabling factors*) adalah faktor yang ada di area fisik, seperti ketersediaan fasilitas kesehatan, seperti puskesmas, obat-obatan, jamban, alat kontrasepsi, dan lain sebagainya. Faktor pendorong juga dapat berasal dari perilaku pasien dan tenaga kesehatan, yang merupakan kelompok acuan perilaku masyarakat.
3. Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factor*) akan memperkuat terjadinya suatu tindakan. Faktor-faktor ini terbentuk dalam perilaku dan sikap tenaga kesehatan atau petugas lain yang berfungsi sebagai acuan perilaku masyarakat.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dikutip melalui (Windi Chusniah Rachmawati, 2019) bahwa kenyataan, penalaran logika, rasa ingin tahu, bahasa dan kebutuhan manusia adalah bagian

dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sedangkan menurut (Andi Hendrawan et al., 2019) terdapat dua kategori faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya, yaitu:

2.2.6.1 Faktor Internal

a. Pendidikan

Sebuah edukasi yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan cita-cita khusus yang dapat menentukan bagaimana mereka akan berperilaku dan menjalani kehidupan untuk mencapai kebahagiaan dan keselamatan.

b. Pekerjaan

Suatu kesulitan yang wajib dilakukan demi menunjang kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga.

c. Umur

Umur seseorang diartikan sebagai jumlah tahun yang dihitung mulai saat dilahirkan hingga berulang tahun.

2.2.6.2 Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah semua keadaan yang ada di sekitar makhluk hidup dan mampu mempengaruhi pertumbuhan dan sikap individu atau kelompok.

b. Sosial Budaya

Metode sosial dan budaya yang terdapat pada masyarakat mampu mempengaruhi cara mereka dalam memahami suatu pengetahuan.

2.2.5 Pengukuran Pengetahuan

Menurut (Arikunto, S, 2014), pengukuran pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

1. Tingkat pengetahuan baik

Karakteristik seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah dapat mengetahui, memahami, menjabarkan, mengaplikasikan, mensintesis dan menilai. Tingkat pengetahuan termasuk baik apabila individu memiliki pengetahuan $\geq 76-100\%$.

2. Tingkat pengetahuan cukup

Karakteristik seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan cukup adalah mampu untuk menginterpretasikan, mensintesis, menganalisa, dan menilai. Tingkat pengetahuan termasuk cukup jika individu memiliki pengetahuan 56-75%.

3. Tingkat pengetahuan kurang

Karakteristik seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan kurang adalah mampu dalam memahami, mengetahui, menginterpretasikan, menelaah, mensintesis dan menilai. Tingkat pengetahuan termasuk kurang jika individu memiliki pengetahuan $< 56\%$.

Metode wawancara atau pengisian kuesioner dapat dilakukan untuk mengukur pengetahuan responden sesuai dengan topik yang akan diukur (Andi Hendrawan et al., 2019).

2.2.6 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Najma (2017) dalam (Zulmiyetri et al., 2019) untuk memperoleh pengetahuan dibagi menjadi 2 cara, yaitu:

2.2.6.1 Cara Tradisional

- a. Cara-coba salah (*Trial and Error*), metode ini menerapkan beberapa peluang untuk memecahkan masalah dan jika peluang itu gagal, maka coba lagi.
- b. Cara kekuasaan (*Authority*), dengan cara kekuasaan ini pengetahuan didapatkan dari orang yang memiliki kekuasaan, tanpa diuji atau dibuktikan kebenarannya berdasarkan fakta dan pemikiran sendiri.
- c. Pengalaman pribadi, yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan memikirkan kembali situasi masa lalu saat menyelesaikan masalah.

2.2.6.2 Cara Modern

Cara modern adalah metode baru yang digunakan untuk melakukan penelitian yang sering disebut metode penelitian ilmiah.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut (Zulaeha Amdadi et al., 2021) remaja adalah anak yang berusia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Berbagai perubahan fisiologis, sosial, dan emosional pada saat itu telah terjadi, sebelumnya perempuan akan mengalami menstruasi dan laki-laki akan mengalami mimpi basah pertama kali. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa

dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar. Pada masa pubertas dapat dibedakan menjadi tiga tahap yaitu pubertas dini (10-14 tahun), pubertas pertengahan (15-16 tahun), pubertas akhir (17-20 tahun).

Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikologis, adapun beberapa perubahan tersebut, yaitu:

- a. Peningkatan emosional, dikenal sebagai masa *storm and stress*. Pada fase ini remaja banyak menerima tuntutan, seperti diharapkan untuk tidak bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus menjadi lebih mandiri, dan bertanggungjawab.
- b. Perubahan fisik, perubahan ini terjadi sangat cepat dan disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini terjadi secara internal maupun eksternal, perubahan internal seperti system sirkulasi, pencernaan, dan system respirasi, sedangkan perubahan eksternal seperti tinggi badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawah dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja.
- d. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa
- e. Kebanyakan remaja bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan. Di satu sisi mereka ingin kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.

2.3.2 Ciri-ciri Remaja

Kehidupan pada masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, menurut Jatmika dalam (Khamim Zarkasih Putro, 2017) terdapat beberapa perilaku khusus remaja, yaitu:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Keadaan ini dapat menimbulkan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan remaja dari keluarganya
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Hal ini menandakan bahwa pengaruh orangtua terhadap remaja semakin lemah. Remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga.
- c. Remaja pasti mengalami perubahan fisik, baik perubahan pertumbuhan dan seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan, dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi
- d. Remaja sering merasa terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini ditandai dengan meningkatnya emosi, sehingga mengakibatkan sulit menerima nasihan dan arahan dari orang tua

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan seorang individu dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat

melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjelankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik.

Menurut Yudrik Jahja dalam (Khamim Zarkasih Putro, 2017) tugas-tugas perkembangan masa remaja, sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figure-figur yang mempunyai otoritas
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*)
7. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kenank-kanakan

2.4 Konsep Anemia

2.4.1 Definisi Anemia

Anemia merupakan suatu situasi saat kadar sel darah merah (*red cell mass*) atau *Hemoglobin* (Hb) dibawah nilai normal. Menurut Adriani (2017) di dalam (Yenny Aulya et al., 2022) anemia merupakan suatu kondisi ketika kadar *Hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah dari kadar normal berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang. Menurut (Yuniarti & Zakiah, 2021) seseorang

dapat dikatakan anemia apabila kadar Hemoglobin (Hb) kurang dari 13,5 gr/dL bagi pria dan bagi wanita kurang dari 12 gr/dL.

Menurut (World Health Organization (WHO), 2023) tanda dan gejala dari anemia adalah letih, pusing, tangan dan kaki terasa dingin, dan sesak nafas. Adapun tanda dan gejala yang lebih parah seperti pusing ketika berdiri, bibir tampak pucat, pernapasan cepat, takikardia, dan mudah memar. Efek yang disebabkan oleh anemia ini berbeda-beda tergantung dengan derajat keparahan dan penurunan kemampuan darah dalam membawa oksigen. Anemia dapat mempengaruhi aktivitas sekolah pada anak-anak seperti keterlambatan perkembangan, penurunan aktivitas motorik dan interaksi sosial yang kurang baik. Tidak hanya itu, wanita hamil yang menderita anemia berisiko untuk melahirkan bayi prematur, berat badan bayi rendah, dan juga kematian pada ibu.

Perempuan rentan mengalami anemia di bandingkan dengan laki-laki, karena wanita mengalami menstruasi setiap bulan yang secara spontan mengeluarkan darah, jadi mereka membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak untuk menggantikan darah yang hilang karena menstruasi, supaya kesehatan mereka bisa kembali seperti semula. Begitu juga dengan ibu hamil yang membutuhkan zat besi dibandingkan sebelum masa kehamilan, karena zat besi tersebut dibutuhkan untuk perkembangan janin yang dikandungnya.

2.4.2 Kriteria Anemia

Kriteria anemia menurut WHO dalam (Ningrum et al., 2023) berdasarkan umur dan jenis kelamin, sebagai berikut:

1. Anak usia 6 – 59 bulan, nilai hemoglobin normalnya adalah 11 g/dL
2. Anak usia 5 – 11 tahun, nilai hemoglobin normalnya yaitu 11,5 g/dL

3. Anak usia 12 – 14 tahun, nilai hemoglobin normalnya yaitu 12 gr/dL
4. Perempuan usia >15 tahun, nilai hemoglobin normalnya adalah 12 gr/dL
5. Laki-laki >15 tahun, nilai hemoglobin normalnya adalah 13 gr/dL

2.4.3 Faktor-Faktor Penyebab Anemia

Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, yaitu:

1. Menstruasi

Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah periode menstruasi yang tidak teratur atau tidak normal. Umumnya, periode menstruasi akan berlangsung selama 28 hari dan periode normal berlangsung 21-35 hari. Seorang perempuan akan kekurangan 30 hingga 100 mililiter darah saat menstruasi, bahkan bisa dua sampai tiga kali lipat dari sebelumnya (Anggun Dineti et al., 2022). Remaja dengan siklus menstruasi yang lebih panjang cenderung lebih banyak mengeluarkan darah dan secara otomatis pengeluaran hemoglobin di dalam tubuh juga ikut berkurang bersamaan dengan keluarnya darah menstruasi. Penurunan kadar hemoglobin dalam darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia.

2. Pola makan

Remaja putri biasanya sangat memedulikan bagaimana bentuk tubuhnya, sehingga mereka menghindari makanan dan minuman yang menjadi pantangan mereka. Akibatnya terjadi perubahan perilaku seperti perubahan porsi makan, waktu makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi dan akan mengakibatkan kurangnya pemenuhan gizi. Kondisi ini dapat mempercepat terjadinya anemia pada remaja putri.

3. Asupan zat besi (Fe) dan protein

Kurangnya asupan zat besi dan protein dapat menyebabkan anemia. Remaja putri sering kali memakan makanan nabati yang memiliki sedikit zat besi daripada lauk hewani dan juga kebiasaan diet yang dilakukan oleh remaja putri sehingga menyebabkan kekurangan zat besi (Yuniarti & Zakiah, 2021).

4. Adapun faktor lain yang menyebabkan anemia menurut (Anis Muhayati & Diah Ratnawati, 2019) adalah tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan C, perdarahan hebat, lamanya menstruasi, infeksi cacing, penyakit malaria, penyakit kronis, leukemia, status gizi, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan orang tua, dan status ekonomi.

2.4.4 Tanda dan Gejala Anemia

Tanda dan gejala utama pada penderita anemia adalah kurang nafsu makan, pucat, lelah atau lesu, sesak nafas, serta mengalami gangguan pertumbuhan. Adapun beberapa dampak yang terjadi pada penderita anemia yaitu, sering mengeluh pusing atau sakit kepala, mata terasa berkunang-kunang, bibir, kelopak mata, lidah, telapak tangan, dan kulit menjadi pucat (Antri Ariani et al., 2023)

Sedangkan menurut (Rindasari Munir et al., 2022), gejala yang sering muncul pada penderita anemia adalah penurunan nafsu makan, penurunan daya tahan tubuh, sulit berkonsentrasi, dan gangguan perilaku atau yang di kenal sebagai lunglai, lesu, letih, lelah, lemah (5L), wajah tampak pucat dan pengelihatan kabur.

2.4.5 Dampak Anemia

Anemia menyebabkan dampak buruk untuk jangka pendek maupun jangka panjang, karena berhubungan dengan penurunan kualitas sumber daya manusia. Dampak yang bisa ditimbulkan yaitu penurunan imunitas, penurunan kebugaran dan produktifitas, penurunan konsentrasi dan belajar. Bagi remaja putri, dampak yang ditimbulkan akan lebih berbahaya karena mereka adalah calon ibu yang akan mengandung dan melahirkan bayi, sehingga risiko kematian pada ibu, kelahiran bayi prematur, dan berat bayi lahir rendah (BBLR) lebih besar (Julaecha, 2020).

Remaja yang terkena anemia akan berdampak pada penurunan kesehatan reproduksi, penurunan perkembangan motorik dan mental, terhambatnya kecerdasan, penurunan prestasi belajar, tidak tercapainya tinggi badan maksimal, dan tingkat kebugaran menurun. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Asian Development Bank* (ADB) menemukan bahwa anak-anak yang menderita anemia dapat mengalami penurunan kecerdasan intelektual anak sekitar 6 sampai 7 poin. Selain itu, meningkatkan kadar hemoglobin setiap 1 gr mampu meningkatkan kecerdasan intelektual anak sekitar 6 sampai 7 poin (Sunarti, 2022).

2.4.6 Pencegahan Anemia

Sebagai bentuk upaya dalam mencegah anemia pada remaja ada beberapa macam makanan yang harus dikonsumsi, karena makanan tersebut akan membantu proses pembentukan hemoglobin seperti makanan yang mengandung zat besi, asam folat, protein, vitamin B12, serta vitamin C yang berguna untuk menyerap zat besi. Contoh dari makanan tersebut, diantaranya:

1. Sereal yang mengandung banyak zat besi, daging, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan termasuk ke dalam makanan yang kaya akan zat besi, protein, dan asam folat.
2. Susu, makanan yang memiliki bahan dasar kacang kedelai, seperti tempe dan tahu yang kaya akan vitamin B12.
3. Buah-buahan seperti jeruk, stroberi, melon, dan tomat merupakan makanan yang memiliki kandungan kaya akan vitamin C dan membantu dalam penyerapan zat besi.

Hindari mengkonsumsi makanan atau minuman seperti teh, kopi, dan coklat karena makanan dan minuman tersebut mengandung zat yang menghambat penyerapan zat besi (Sunarti, 2022).

2.4.7 Penatalaksanaan Anemia

Menurut (Ningrum et al., 2023) prinsip yang utama dalam penatalaksanaan anemia adalah termasuk dalam menegakkan diagnosis, menganalisis kondisi yang menyebabkan defisiensi zat besi dan mengatasi kondisi tersebut. Kemudian menurut (Kemenkes RI, 2018), adapun cara untuk mencegah anemia pada remaja putri dan wanita usia subur, yaitu:

- a. Mengkonsumsi makanan sumber zat besi

Penderita anemia dapat menambah konsumsi makanan sumber zat besi dengan menerapkan pola makan bergizi dan seimbang, khususnya adalah sumber lauk hewani dan sumber lauk nabati yang memiliki banyak kandungan zat besi. Contoh dari makanan yang mengandung zat besi hewani adalah hati, daging, ikan, dan unggas, sedangkan makanan sumber zat besi nabati adalah sayuran berwarna hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan. Untuk membantu penyerapan zat besi yang

optimal diperlukan juga untuk mengkonsumsi buah jeruk dan jambu karena mengandung vitamin C.

b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

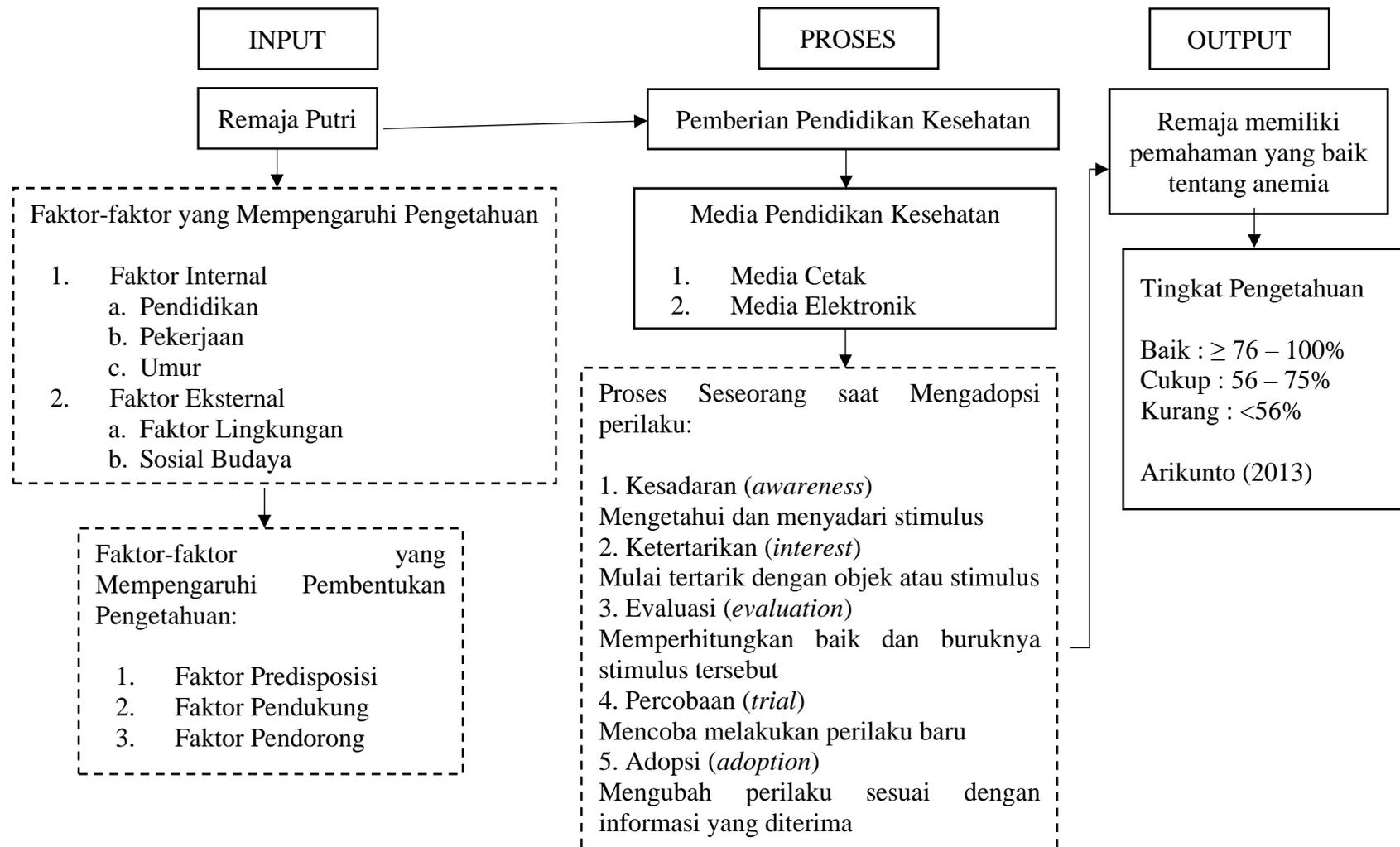
Fortifikasi bahan makanan adalah proses menambahkan zat gizi ke dalam makanan untuk meningkatkan nilai gizi pada makanan tersebut.

Di Indonesia ada beberapa makanan yang sudah di fortifikasi yaitu tepung terigu, beras, mentega, minyak goreng, dan beberapa *snack*.

c. Suplementasi zat besi

Suplementasi zat besi diperlukan dalam keadaan di mana saat makanan tidak memenuhi kebutuhan zat besi. Untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan cepat, maka suplementasi zat besi harus diberikan secara teratur selama jangka waktu tertentu dan harus dilanjutkan untuk memenuhi kadar zat besi di dalam tubuh. Salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kadar zat besi adalah dengan memberikan suplemen tablet tambah darah (TTD). Pemerintah menetapkan kebijakan ini untuk memberikan TTD pada remaja putri, TTD ini diberikan setiap seminggu satu kali.

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri (Martina Pakpahan et al., 2021)

2.5.1 Keterangan

Masa remaja yang terjadi antara 10 sampai 19 tahun adalah masa peralihan yang mengalami perubahan fisik dan mental. Perubahan tersebut termasuk kedalam karakteristik remaja yang meliputi peningkatan emosional atau dikenal sebagai masa *storm and stress*, perubahan fisik, perubahan ini terjadi sangat cepat dan disertai dengan kematangan seksual, perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain, perubahan nilai yaitu saat sesuatu yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting di masa remaja, dan remaja akan bersikap *ambivalen* dalam menghadapi perubahan. Beberapa masalah kesehatan disebabkan oleh perubahan fisik dan mental. Salah satu masalah kesehatan yang sering di alami remaja putri adalah anemia, karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Perilaku dan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, umur, faktor lingkungan dan sosial budaya. Sebagai contoh apabila remaja tersebut berada di lingkungan yang kurang mendukung fasilitas kesehatan maka akan mempengaruhi pengetahuan seseorang terhadap pemahaman kesehatan tersebut (faktor pendukung). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seperti Faktor Predisposisi, mencakup pengetahuan, perilaku, kepercayaan, nilai-nilai, dan variabel demografi (ekonomi, jenis kelamin, umur), faktor pendukung mencakup ketersediaan fasilitas kesehatan, obat-obatan, jamban, dan alat kontrasepsi, faktor pendorong ini terbentuk dalam perilaku dan sikap tenaga kesehatan yang berfungsi sebagai acuan perilaku masyarakat.

Sebagai tenaga kesehatan kita juga memiliki peran sebagai pendidik atau *educator* yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan berbagai metode dan menggunakan berbagai media seperti, leaflet, booklet, flyer, flip chart, rubrik, poster, foto, VCD, radio, bahkan televisi. Penggunaan media sebagai pendukung penyuluhan juga berperan penting dalam seseorang menerima sebuah informasi, karena informasi dapat diserap atau dipahami seseorang apabila mereka menaruh perhatian penuh terhadap objek tersebut.

Diharapkan setelah diberikan pendidikan kesehatan remaja putri dapat memahami tentang anemia dan terdapat peningkatan pengetahuan. Sehingga informasi yang telah diberikan dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari dan dapat mencegah anemia pada remaja putri sejak dini, karena anemia akan berdampak jangka panjang apabila tidak segera diatasi.

2.6 Hipotesis

Dugaan sementara yang terdapat pada penelitian disebut dengan hipotesis. Hipotesis ini ada karena logika berpikir belum dibuktikan berdasarkan fakta empiris dan jawaban atas rumusan masalah didasarkan pada teori yang relevan.

Hipotesis pada penelitian ini adalah H1 memiliki pengaruh antara pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia.