

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia Gizi Besi

Anemia gizi besi adalah salah satu jenis anemia yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi dalam diet yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dan juga terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk produksi hemoglobin dalam sel darah merah. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan mengembalikan karbon dioksida dari tubuh ke paru-paru untuk dikeluarkan.

Kekurangan zat besi mengakibatkan jumlah hemoglobin yang rendah, yang menyebabkan sel darah merah tidak dapat membawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan tubuh, sehingga menyebabkan berbagai gejala dan gangguan kesehatan. Anemia gizi besi dapat memengaruhi semua kelompok usia, namun paling sering terjadi pada anak-anak, remaja putri, dan wanita usia subur (Jones et al., 2019). Kadar normal Hemoglobin, pada laki-laki dewasa batas normal sekitar kurang dari 13,0 g/dL pada wanita dewasa sekitar kurang dari 12,0 g/dL (Kemenkes, 2018). Ibu hamil dinyatakan terkena anemia apabila pada ibu hamil kadar hemoglobin Hb < 11 gr/dL pada Trimester I dan trimester III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dL (Soebroto, 2010 dalam Mariana et al., 2018).

1. Penyebab Anemia Gizi Besi

Faktor utama terjadinya anemia adalah kurangnya konsumsi zat besi dalam tubuh baik dari asupan nutrisi berupa makanan maupun suplemen yang dikonsumsi. Penyebab utama anemia gizi besi adalah kekurangan asupan zat besi dalam diet yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Berikut adalah penyebab-penyebab spesifik anemia gizi besi:

1. Asupan zat besi yang rendah
2. Penyerapan zat besi yang buruk
3. Peningkatan kebutuhan zat besi
4. Kehilangan darah kronis
5. Infeksi parasit

6. Faktor genetik

Dengan mengatasi penyebab-penyebab tersebut melalui perubahan diet, suplementasi zat besi, dan penanganan kondisi medis yang mendasari, anemia gizi besi dapat dicegah dan diobati.

2. Patofisiologi

- a) Kekurangan asupan zat besi
- b) Gangguan penyerapan zat besi
- c) Kehilangan darah kronis
- d) Peningkatan kebutuhan zat besi
- e) Gangguan pembentukan hemoglobin
- f) Penurunan transportasi oksigen

3. Tanda dan gejala

Anemia ringan kurangnya sel darah merah yang mengangkut oksigen dan mengedarkan ke seluruh tubuh dapat menyebabkan seseorang yang terkena anemia diantaranya:

- a. Tampak pucat
- b. Lemah
- c. Lelah
- d. Turunnya energi
- e. Sesak nafas.

4. Dampak Anemia

Dampak anemia pada remaja putri dapat mempengaruhi prestasi akademik dan melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat mereka rentan terhadap penyakit menular. Selain itu, wanita muda dengan anemia mengalami penurunan tingkat kebugaran, yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan performa atletik mereka (Depkes RI,2018).

Di negara berkembang, anemia berhubungan dengan fungsi reproduksi yang buruk, kematian ibu yang tinggi (10-20% dari semua kematian), berat badan lahir rendah (<2500 g saat lahir), dan malnutrisi, akibat anemia adalah :

- a. Gangguan fungsi kognitif

Penderita anemia berdampak pada gangguan fungsi kognitif sesuai dengan penelitian adanya hubungan status anemia dengan fungsi kognitif, didapatkan adanya korelasi diantara penderita anemia dengan fungsi kognitif, dimana adanya penurunan fungsi kognitif yang

nilainya tergantung dari derajat anemia hal ini sesuai dengan penelitian (Widjayati et al., 2021) pelajaran IPA dan Bahasa Indonesia.

- b. Menurunkan kemampuan latihan fisik dan kebugaran tubuh
- c. Antibodi menurun yang menyebabkan gampang terserang penyakit

5. Pencegahan anemia

Pencegahan dan pengobatan anemia harus memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, seperti kekurangan zat gizi, terutama defisiensi besi yang umum terjadi. Upaya untuk mencegah anemia gizi antara lain meningkatkan konsumsi besi dari sumber alami, melakukan fortifikasi makanan dengan zat gizi penting, dan memberikan suplementasi besi folat kepada penderita anemia. Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi dalam mencegah dan mengatasi anemia. Semua ini bertujuan agar pola makan dan status gizi individu dan masyarakat dapat ditingkatkan (Direktorat Gizi Masyarakat, 2016).

6. Sumber zat gizi anemia

a) Zat Besi

Zat besi adalah mineral mikro yang penting bagi tubuh manusia karena berperan dalam transportasi oksigen dan pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia dan berdampak pada kognisi, sistem kekebalan, dan produktivitas kerja seseorang. Sumber makanan zat besi termasuk kacang-kacangan, sereal, sayuran hijau, daging, ikan, dan telur. Produk hewani memiliki kandungan zat besi yang tinggi, sereal dan kacang-kacangan sedang, sementara sayuran dan buah memiliki kandungan rendah. Orang dengan anemia disarankan untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi, dengan asupan optimal dari sumber nabati dan hewani serta disertai vitamin C untuk penyerapan yang baik (Rahmawati, 2021).

b) Vitamin C

Vitamin C merupakan vitamin larut dalam air yang dapat ditemui dalam bentuk kristal putih stabil dalam keadaan kering. Sifatnya sensitif terhadap udara dan panas, namun penting sebagai pertahanan tubuh terhadap senyawa reaktif. Vitamin C tidak dapat diproduksi oleh tubuh sendiri, sehingga harus diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan skorbut, yang ditandai oleh gejala seperti gusi berdarah dan anemia. Vitamin C juga berperan sebagai koenzim dalam pembentukan darah dan membantu penyerapan

zat besi. Sumber alami vitamin C dapat ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan, seperti jeruk, nanas, dan kecipir, serta sayuran seperti kol dan daun hijau (Wardaya et al., 2019).

c) Protein

Protein merupakan nutrisi penting bagi manusia selain karbohidrat dan lemak. Terbentuk dari asam amino, protein memiliki berbagai fungsi dalam tubuh seperti membentuk struktur sel, mengatur metabolisme, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Enzim, jenis protein penting, hadir dalam tubuh manusia untuk menjaga berbagai fungsi tubuh. Tubuh memecah protein dari makanan menjadi asam amino yang digunakan untuk membuat protein lain yang dibutuhkan tubuh. Penting untuk mengonsumsi sumber protein, bukan hanya asam amino.

d) Asam Folat

Asam folat, yang berasal dari asam pteroilglutamat, sangat penting untuk produksi asam nukleat dan pembentukan sel darah merah. Proses pengolahan makanan bisa merusak asam folat, yang dapat mencegah anemia makrositik. Remaja memerlukan asupan asam folat sebesar 3 g/kg BB, tetapi banyak remaja memiliki kadar asam folat rendah. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik, terutama berisiko bagi wanita hamil karena dapat mempengaruhi perkembangan bayi. Sumber asam folat termasuk sayuran hijau, hati, daging tanpa lemak, sereal utuh, biji-bijian, kacang-kacangan, dan jeruk. Vitamin C dalam jeruk juga membantu menjaga asam folat tetap utuh (Tangkilisan & Rumbajan, 2016).

B. Pengetahuan

a) Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari bahasa Inggris *knowledge* yang memiliki arti pengetahuan, ilmu pengetahuan, pada dasarnya pengetahuan ialah suatu hasil dari suatu kegiatan untuk mengetahui sesuatu objek, berupa peristiwa yang dialami oleh subjek (Octaviana & Ramadhani, 2021). Sumber pengetahuan yang paling sederhana tentang terjadinya pengetahuan ini apakah berfilsafat *a priori* atau *a posteriori*. *A priori* ialah pengetahuan apa adanya, melalui pengalaman, indera maupun batin. Sedangkan *a posteriori* adalah pengetahuan karena adanya pengalaman yang bertumpu pada kenyataan objektif (Swarjana, 2022)

Berpendidikan rendah tidak berarti pengetahuan rendah. Pendidikan formal tidak selalu memberikan peningkatan pengetahuan; pendidikan non-formal juga dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan tentang sesuatu memiliki dua bagian: bagian positif dan bagian negatif. Sikap seseorang akan dipengaruhi oleh kedua bagian ini. Menurut Notoatmojo (2014), semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, semakin besar sikap positif terhadap objek tersebut.

(1) Tingkatan pengetahuan

Pada pengetahuan memiliki tingkatan yang mana tingkatan pada pengetahuan ada 6 tingkatan pengetahuan diantaranya ialah (Notoatmodjo,2012 dalam Agustini, 2019):

- a. Tahu (know)
- b. Memahami (Comprehension)
- c. Aplikasi (Application)
- d. Analisis (Analysis)
- e. Sintesis (Synthesis)
- f. Evaluasi (Evaluation)

(2) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa hal dapat mempengaruhi pengetahuan, menurut Putri, Indah, dan Yuliana (2017):

1. Pendidikan
2. Media massa dan informasi
3. Sosial budaya dan ekonomi
4. Lingkungan
5. Pengalaman Pengetahuan
6. Usia

Namun, menurut Fadhil dalam Nurhasim (2013), elemen-elemen yang mempengaruhi pengetahuan:

- a. Faktor internal, yaitu usia, pengalaman, intelegensia, dan jenis kelamin.
- b. Faktor eksternal
Pendidikan, pekerjaan, sosial, ekonomi, dan budaya, lingkungan, dan informasi.

Ada dua jenis faktor mempengaruhi pengetahuan: internal (usia, pengalaman, intelektual, jenis kelamin) dan eksternal (pendidikan, pekerjaan, sosial, budaya, ekonomi, lingkungan, media). Pengetahuan diukur melalui wawancara atau kuesioner.

- a. Bobot I meliputi tahap pemahaman dan pemahaman;
- b. Bobot II meliputi tahap pemahaman, aplikasi, dan analisis; dan
- c. Bobot III meliputi tahap pemahaman, pemahaman, aplikasi, sintesis, dan evaluasi.

Jika responden berasal dari masyarakat umum, tingkat pengetahuan diklasifikasikan menjadi dua kategori, menurut Budiman dan Riyanto (2013). Kategori baik memiliki nilai lebih dari 50%, sedangkan kategori kurang baik memiliki nilai kurang dari 50%.

C. Media

Media adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan membantu proses pembelajaran. Media promosi kesehatan digunakan untuk memudahkan penerimaan pesan kesehatan oleh masyarakat. Media cetak seperti booklet, leaflet, rubik, dan poster merupakan contoh sarana untuk menyebarkan informasi kesehatan dan meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku positif. (D. Wijayanto, 2021).

Media sebagai alat bantu dalam proses penyuluhan membantu dalam tugas penyampaian pesan-pesan dari bahan penyuluhan kepada responden, tanpa bantuan media sukar untuk dicerna dan dipahami oleh setiap responden media mempunyai fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media mempertinggi kegiatan belajar anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama. Itu berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan tanpa bantuan media. Walaupun begitu, penggunaan media sebagai alat bantu tidak bisa sembarangan menurut sekehendak hati pengajar/penyuluh, tetapi harus memperhatikan dan mempertimbangkan tujuan. Media yang dapat menunjang tercapainya tujuan pengajaran (Aroni, 2022).

- a. Manfaat media

- a) Menumbuhkan minat kelompok sasaran.
- b) Membantu kelompok sasaran untuk mengerti lebih baik.
- c) Membantu kelompok sasaran untuk dapat mengingat lebih baik.
- d) Membantu kelompok sasaran untuk meneruskan apa yang telah diperoleh kepada orang lain.
- e) Membantu kelompok sasaran untuk menambah dan membina sikap baru.
- f) Merangsang kelompok sasaran untuk melaksanakan apa yang telah dipelajarnya.
- g) Dapat membantu mengatasi hambatan bahasa.
- h) Dapat mencapai sasaran lebih banyak.
- i) Membantu kelompok sasaran untuk belajar lebih banyak.

a) Video

1. Pengertian Video

Video merupakan salah satu media audiovisual yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada khalayak luas baik individu maupun kelompok. Video merupakan media yang mengajak seseorang untuk memahami pesan informasi yang telah diberikan secara jelas dan memiliki makna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara jelas (Meidiana et al., 2018).

2. Manfaat Video

Manfaat media video menurut Andi Prastowo (2012 : 302), antara lain :

- 1. Memberikan pengalaman yang tak terduga kepada peserta didik,
- 2. Memperlihatkan secara nyata sesuatu yang pada awalnya tidak mungkin bisa dilihat,
- 3. Menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu,
- 4. Memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk merasakan suatu keadaan tertentu, dan
- 5. Menampilkan presentasi studi kasus tentang kehidupan sebenarnya yang dapat memicu diskusi peserta didik. Berdasarkan penjelasan di atas, keberadaan media video sangat tidak disangsikan lagi di dalam kelas. Dengan video siswa dapat menyaksikan suatu peristiwa yang tidak bisa disaksikan secara

langsung, berbahaya, maupun peristiwa lampau yang tidak bisa dibawa langsung ke dalam kelas. Siswa pun dapat memutar kembali video tersebut sesuai kebutuhan dan keperluan mereka. Pembelajaran dengan media video menumbuhkan minat serta memotivasi siswa untuk selalu memperhatikan pelajaran.

3. Kelebihan Video

Media video memiliki kelebihan yaitu memiliki kemampuan untuk menambah wawasan pengetahuan penerima dengan menyajikan informasi, pengetahuan baru dan pengalaman belajar yang kadang jarang diperoleh langsung oleh penerima, serta media video ini juga ini menyajikan gambar, desain dan informasi yang menarik sehingga mampu merangsang minat belajar dan penerima tidak mudah bosan (Ahmadi & Ibda, 2018).

4. Kekurangan Video

Selain itu media video juga memiliki kekurangan. Menurut Yuliani & Tika (2019) media video memiliki kesulitan dalam mendesainnya sehingga dibutuhkan keterampilan agar video yang dibuat menarik. Selain itu pembuatan media video membutuhkan waktu yang lumayan lama dibandingkan dengan media lain.

1) Video pertama (JARI LIMA “ Remaja Putri Peduli Anemia”- PKGM FK)

Isi yang dibahas pada video ini pertama membahas prevalensi anemia di tahun 2013 sebanyak 22,7% dilanjutkan dengan membahas pengertian yang menjelaskan anemia zat besi dan juga komponen hemoglobin yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen, kemudian membahas kadar nilai normal hemoglobin dalam darah dan disajikan dalam tabel beserta kadar ferritin yang ada dalam darah dan juga membahas pendeteksian dini mengenai anemia dengan dibagian bawah mata.

Selanjutnya membahas bagaimana remaja bisa terkena anemia yang mana menjelaskan dengan setiap menstruasi remaja putri kehilangan banyak darah dan zat besi, dilanjutkan dengan membahas dampak anemia yang mana dapat menurunkan daya tahan tubuh, menurunnya konsentrasi belajar dan produktivitas di

sekolah, selanjutnya membahas tentang langkah-langkah pencegahan anemia dengan cara memperbaiki pola makan dengan banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi yang terdapat pada bahan pangan hewani dan nabati, kemudian dengan mengonsumsi makanan sumber vitamin C yang terdapat pada buah-buahan yang dapat membantu penyerapan zat besi.

Adapun membahas tentang bahan yang menghambat zat besi yang mengandung oksalat pada bayam, kacang-kacangan, dan juga bahan makanan yang mengandung tanin pada kopi, teh, dan coklat, serta kalsium pada susu, langkah selanjutnya adalah mengatur pola makan dan rutin berolahraga, serta adanya anjuran konsumsi Tablet tambah Darah dan juga cara mengonsumsi tablet tambah darah.

2) Video Kedua (Edukasi Anemia Pada Remaja Putri-Sinurat)

Pada video ini pembahasan yang dibahas pertama kali ialah prevalensi anemia pada tahun 2018 kemudian dilanjutkan dengan membahas pengertian anemia dengan menyebutkan kadar normal Hb pada remaja putri, dilanjutkan penyebabnya anemia ialah kurangnya zat besi dan juga kekurangan asam folat atau vitamin B9 dan vitamin B12. Kemudian dilanjutkan dengan membahas akibat anemia pada remaja putri yaitu menurunnya kekebalan tubuh, menurunnya konsentrasi pada saat belajar, pada ibu hamil beresiko lahir prematur dan melahirkan bayi berat badan rendah, remaja putri cenderung terkena anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulanya dan kehilangan darah dan zat besi, selanjutnya membahas tentang minuman penghambat zat besi.

Tanda dan gejala anemia ditandai dengan lemah, letih, lesu, lunglai, mata berkunang-kunang, sesak nafas, pusing, dan tangan terasa dingin. Selanjutnya membahas tentang cara mengatasi anemia, diantaranya menjaga pola makan dan juga rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Kemudian dijelaskan dengan cara dan anjuran minum tablet tambah darah dengan cara minum setiap hari pada saat menstruasi dan juga seminggu sekali pada saat tidak menstruasi, dan minum dengan air putih dan tidak

dibarengi dengan mengkonsumsi teh,kopi, dan susu yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

3) Video Ketiga (CAMAR (Cegah Anemia Masa Remaja)

Pada video ini pertama membahas tentang pengertian anemia dan juga pengertian hemoglobin serta membahas fungsi hemoglobin sebagai pengangkut oksigen dalam darah. Kemudian menjelaskan tanda gejala yang dialami oleh remaja putri di antaranya 5L (lemah, letih, lesu, lunglai,lalai), sulit berkonsentrasi, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk.

Kemudian membahas tentang penyebab anemia diantaranya ialah kekurangan zat besi, perdarahan, dan juga hemolitik. Kemudian menjelaskan resiko anemia pada ibu hamil diantaranya akan melahirkan bayi berat badan rendah, kematian pada ibu akibat perdarahan, dan pertumbuhan janin terhambat, pencegahan dengan diselingin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti protein hewani, dan protein nabati, serta mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, adapun makanan yang menghambat penyerapan zat besi diantaranya tanin pada minuman kopi,teh, soklat, dan kalsium pada susu.

Pembahasan selanjutnya yang dibahas adalah bagaimana cara mengkonsumsi tablet tambah darah, dengan minum dibarengi dengan air putih, mengkonsumsi teh, kopi, coklat atau susu minimal 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah, dengan anjuran lambung tidak boleh penuh atau tidak boleh kosong dan dapat dikatakan dengan 1-2 jam setelah makan.

4) Gabungan video

Kemudian penggabungan video tersebut dilakukan dengan membahas Prevalensi anemia pada tahun 2018 sebanyak 32% remaja putri di indonesia mengalami anemia dan dijelaskan pengertian anemia yang mana ialah kurangnya kadar hemoglobin pada darah kemudian menjelaskan tentang hemoglobin yang ada di dalam darah dan juga fungsinya sebagai pengikat oksigen yang kemudian di edarkan ke seluruh tubuh kadar normal hemoglobin

darah pada remaja putri adalah 12-16 gr/dL dan disebutkan didalam tabel kadar hemoglobin dan pengelompokkan anemia.

Selanjutnya membahas tentang penyebab anemia diantaranya ialah kekurangan zat besi, perdarahan, dan juga hemolitik. Kemudian menjelaskan tanda gejala yang dialami oleh remaja putri di antaranya 5L (lemah, letih, lesu, lunglai,lalai), sulit berkonsentrasi, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk. Kemudian juga membahas tentang mengapa remaja putri cenderung terkena anemia dikarenakan mengalami menstruasi setiap bulannya dan kehilangan darah dan zat besi, diet yang keliru pada remaja putri dengan mengurangi asupan protein hewani ,kemudian membahas resiko anemia diantaranya adalah menurunnya daya kekebalan tubuh dan juga menurunnya konsentrasi belajar yang berdampak pada produktifitas di sekolah.

Pembahasan yang selanjutnya adalah dampak resiko anemia pada ibu hamil yang mengalami anemia adalah memperberat kondisi ibu jika perdarahan yang dapat mengancam keselamatan bayi, pertumbuhan janin terhambat yang dapat menyebabkan Bayi berat lahir rendah dan berujung dengan stunting, serta bayi dengan cadangan zat besi yang rendah akan menderita anemia pada usia bayi dan usia dini. Cara menanggulangi anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi diantaranya ialah protein hewani dan protein nabati. Konsumsi vitamin C diantaranya adalah buah jeruk, jambu, nanas vitamin c dapat membantu penyerapan zat besi, dan juga rutin mengkonsumsi Tablet Tambah Darah pada saat menstruasi, menjaga pola makan yang sehat. hindari mengkonsumsi teh,kopi,coklat, kalsium pada susu dapat menghambat penyerapan zat besi. Konsumsi tablet tambah darah dianjurkan didalam tablet tambah darah rekomendasi who yang ideal mengandung zat besi dan asam folat. bagaimana cara mengkonsumsi tablet tambah darah dengan benar, dengan minum dibarengi dengan air putih, mengkonsumsi teh, kopi, coklat atau susu minimal 2 jam sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet tambah darah, sebaiknya

diminum 1-2 jam setelah makan pada saat lambung tidak terasa kosong dan tidak terasa penuh. Konsumsi Tablet Tambah darah terus menerus tidak akan menyebabkan keracunan karena tubuh mempunyai sistem autoregulasi zat besi.

D. Remaja Putri

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, dimana terjadi perubahan fisik, psikologi, dan fungsional. Menurut UU Perlindungan Anak, usia remaja adalah 10-18 tahun. Menurut WHO, remaja adalah usia 10-19 tahun. Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup karena sedang dalam fase pertumbuhan pesat. Kekurangan gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti defisiensi vitamin dan energi.

a) Batas usia remaja

Banyak para ahli mengemukakan berbagai pendapat mengenai batasan usia remaja. Menurut (Diorarta & Mustikasari, 2020) ,remaja dapat dibagi menjadi 3 sub fase:

- a. Remaja awal (early adolescence) Usia masa remaja awal antara 11 – 14 tahun. Karakter remaja pada masa ini adalah suka membandingkan diri dengan orang lain, sangat mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan lebih senang bergaul dengan teman sejenis.
- b. Remaja tengah (middle adolescence) Usia masa remaja tengah antara 15 – 17 tahun. Masa remaja ini lebih nyaman dengan keadaan sendiri, suka berdiskusi, mulai berteman dengan lawan jenis dan mengembangkan rencana masa depan.
- c. Remaja akhir (late adolescence) Usia antara 18 – 21 tahun, mulai memisahkan diri dari keluarga, bersifat keras tetapi tidak berontak. Masa remaja akhir menganggap teman sebaya tidak penting, berteman dengan lawan jenis secara dekat dan lebih terfokus pada rencana karir masa depan.

b) Gizi pada remaja

Ada peningkatan konsumsi makanan di luar rumah, yang berdampak pada kebiasaan makan, aktivitas, dan perilaku remaja yang

mudah dipengaruhi oleh teman sebaya. Perbedaan jenis kelamin memengaruhi kebutuhan nutrisi, di mana remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak zat gizi. Remaja memerlukan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas fisik, dengan remaja laki-laki membutuhkan lebih banyak kalori daripada remaja perempuan

c) Alasan remaja putri cenderung anemia

Faktor penyebab anemia pada remaja putri dibagi menjadi tiga

a. Penyebab langsung

Yaitu dikarena ketidakcukupan zat besi dan infeksi penyakit. Kurangnya zat besi dalam tubuh disebabkan karena kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup, namun bioavailabilitas rendah, serta makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorpsi besi. Infeksi penyakit yang umumnya memperbesar risiko anemia adalah cacing dan malaria.

b. Penyebab tidak langsung

Yaitu rendahnya perhatian keluarga terhadap wanita, aktivitas wanita tinggi, pola distribusi makanan dalam keluarga dimana ibu dan anak wanita tidak menjadi prioritas.

c. Penyebab mendasar

Yaitu masalah ekonomi, antara lain rendahnya pendidikan, rendahnya pendapatan, status sosial yang rendah dan lokasi geografis yang sulit.

Pada umumnya terdapat tiga penyebab anemia defisiensi besi, antara lain:

A. Kehilangan darah secara kronis (menstruasi)

B. Diet ketat

C. Masa pertumbuhan

Pada masa pubertas dimana masa tersebut sedang dalam fase yang sedang membutuhkan banyak asupan zat gizi, kebutuhan zat gizi inilah yang meningkat, selain itu kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada saat usia 14-15 tahun (Dieny, 2021).

E. Efektivitas Video Edukasi Anemia Gizi Besi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di Bantul

Menurut penelitian (Dwiningrum dan Fauzi 2022) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan antara sebelum diberikan edukasi dengan sesudah diberikan edukasi yang berarti ada efektivitas edukasi anemia gizi besi berbasis video terhadap tingkat pengetahuan mengenai anemia gizi besi, Rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai anemia sebelum diberikan intervensi adalah 6,78. Rata-rata skor pengetahuan remaja mengenai anemia sesudah diberikan intervensi adalah 8,56. 4. Beda skor rata-rata pengetahuan remaja mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 1,78. Media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dengan adanya perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah.