

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah/ hemoglobin (Hb) dalam darah yang kurang dari normal, yaitu pada wanita/ usia remaja (<12gr/ dL).⁽¹⁵⁾ Kekurangan Fe atau zat besi dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengakibatkan anemia defisiensi besi.⁽⁶⁾

Zat besi dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin).⁽¹⁶⁾ Anemia terjadi karena dampak dari kurangnya zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat mikro (vitamin dan mineral) yang kurang dalam tubuh.⁽¹⁷⁾

2. Tanda-tanda Anemia

Pada remaja putri yang mengalami anemia akan timbul tanda-tanda anemia sebagai berikut:⁽¹⁵⁾

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

3. Penyebab Anemia

a. Faktor yang mendukung terjadinya anemia:

- 1) Makanan yang mengandung zat besi rendah

Kebutuhan zat besi yang meningkat akibat kehilangan darah, misalnya sebagai akibat cedera, perdarahan ulkus peptikum atau hemorroid, atau sebagai akibat epistaksis atau menstruasi yang berlebihan.⁽¹⁸⁾

- 2) Gangguan penyerapan zat besi.

Gangguan penyerapan zat besi seperti terjadi pada kelainan traktus alimentarius tertentu.⁽¹⁸⁾ Penghambat penyerapan zat besi

yang lainnya yaitu kafein, tanin, fitat, zink, kalsium, fosfat dan lain-lain.⁽¹⁷⁾

b. Faktor pendorong anemia pada remaja putri.

1) Setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi.

Siklus menstruasi pada wanita rata-rata sekitar 28 hari selama kurang lebih 7 hari, lama perdarahannya sekitar 3-5 hari dengan jumlah darah yang dikeluarkan sekitar 30-40 cc. Puncak perdarahannya hari ke 2-3 yaitu jumlah pemakaian pembalut sekitar 2-3 buah.⁽¹⁹⁾ Banyaknya darah yang keluar mengakibatkan anemia, karena wanita tidak mempunyai persediaan Fe yang cukup dan absorpsi Fe ke dalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya Fe saat menstruasi.⁽¹⁸⁾

2) Remaja putri sering kali menjaga penampilan, ingin kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan.

Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat penting seperti zat besi. Diet remaja mengandung 6 mg/ 1000 kkal, sehingga pada gadis umumnya membutuhkan kalori yang lebih rendah akan kesulitan untuk mencukupi kebutuhan zat besi atau anemia zat besi.⁽⁶⁾

c. Penyebab utama anemia pada wanita adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe, sedangkan kebutuhan Fe meningkat karena kehilangan darah saat menstruasi.⁽¹⁸⁾ Penyebabnya dapat bermacam-macam, seperti perdarahan hebat, kurangnya kadar zat besi dalam tubuh, kekurangan asam folat, kekurangan vitamin B12, cacangan *leukimia* (kanker darah putih), penyakit kronis dan sebagainya.⁽⁶⁾

d. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kadar Hb turun pada remaja yaitu :⁽¹⁷⁾

1) Penyakit yang kronis, misalnya TBC, Hepatitis, dsb.

- 2) Pola hidup remaja putri berubah dari yang semula serba teratur menjadi kurang teratur, misalnya sering terlambat makan atau kurang tidur.
- e. Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan.⁽²⁰⁾
- f. Rendahnya konsentrasi Hemoglobin (Hb) atau hematokrit nilai ambang batas (*referensi*) yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (*eritrosit*) dan Hb, meningkatnya kerusakan eritrosit (*hemolisis*), atau kehilangan darah yang banyak.⁽²¹⁾
- g. Kehilangan zat besi pada orang sehat terjadi melalui feses (0,6 mg/hari), getah empedu, serta sel-sel mukosa usus yang mengalami *deskuamasi* (lapisan tipis hilangnya), sedikit melalui darah dan sedikit melalui urin, di samping kehilangan basal wanita juga kehilangan zat besi melalui darah menstruasi.⁽¹⁾

4. Dampak Anemia pada Remaja Putri.

Dampak anemia pada remaja putri diantaranya:

- a. Menurunnya kesehatan reproduksi
- b. Terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan
- c. Menurunkan 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⁾
- g. Terhambatnya pertumbuhan, pada masa pertumbuhan tubuh mudah terinfeksi, kebugaran/ kesegaran tubuh menurun, belajar/ prestasi menurun, calon ibu yang berisiko saat kehamilan dan melahirkan, saat melahirkan akan terjadi perdarahan bahkan kematian.⁽¹⁷⁾

5. Pentingnya Zat Besi (Fe) bagi Wanita dan Remaja Putri

Defisiensi merupakan limiting faktor untuk pertumbuhan masa remaja, mengakibatkan tingginya kebutuhan zat besi.⁽¹⁷⁾ Kekurangan Fe dalam makan sehari-hari dapat menimbulkan

kekurangan darah yang dikenal sebagai anemia gizi besi (AGB). Remaja putri lebih rawan terhadap anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami menstruasi/ haid berkala yang mengeluarkan sejumlah zat besi setiap bulan. Oleh sebab itu remaja putri lebih membutuhkan zat besi lebih banyak dari pada remaja laki-laki.⁽⁶⁾

6. Pencegahan Anemia

Menurut teori Lawrence Green terdapat 3 faktor yang mempengaruhi perilaku pencegahan anemia diantaranya:⁽²²⁾

- a. Faktor Predisposisi (*predisposing factor*) yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
- b. Faktor pendukung (*enabling factor*) yaitu berupa fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, alat dan sebagainya.
- c. Faktor pendorong (*reinforcing factor*) yaitu berupa sikap dan perilaku petugas kesehatan dan petugas yang lain yang merupakan kelompok dari perilaku masyarakat.

Anemia gizi dari 3 faktor di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di masyarakat ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, petugas fasilitas kesehatan. ⁽²²⁾ terdapat 3 strategi pencegahan penyakit diantaranya:⁽²³⁾

- a. Pencegahan Primer (promosi kesehatan)

Promosi yang dilakukan pada individu atau masyarakat untuk mendorong perilaku yang meningkatkan kesehatan dengan cara mengurangi faktor risiko dengan cara perubahan lingkungan untuk menyediakan pilihan makanan bergizi, disekolah menjual makanan yang bergizi dan mengandung zat besi seperti berasal dari sayuran dan buah yang segar, informasi gizi di akses di

internet, penjual dan pembeli makanan harus memperhatikan nilai gizi dan tanggal kadaluarsa.

b. Pencegahan Sekunder (Penilaian dan Pengurangan Resiko)

Pencegahan sekunder ini untuk menekankan deteksi dini dan diagnosa penyakit. Pencegahan sekunder dapat dilakukan dengan pemeriksaan sejak dini ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui sejak dini hasil pemeriksaan/ diagnosa anemia diantaranya:

1) Anamnesa/ keluhan.

Dengan anamnesa akan ditemukan keluhan cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang dan tanda anemia lain yang dirasakan.⁽¹⁹⁾

2) Pemeriksaan fisik

Keluhan lemah, kulit pucat, sementara tekanan darah masih dalam batas normal, pucat pada membran mukosa, konjungtiva, pucatnya pada kuku dan jari tangan karena kurangnya sel darah merah.⁽²⁴⁾

3) Pemeriksaan darah

Pemeriksaan Hb untuk meningkatkan derajat anemia dapat dilakukan dengan menggunakan alat test meter MHD-1.⁽¹⁹⁾

c. Pencegahan Tersier (Pengobatan dan Rehabilitasi)

Mencakup pengobatan dan rehabilitasi untuk mencegah kejadian anemia lebih lanjut.⁽²³⁾ Anemia pada remaja putri disebabkan dari faktor kurangnya berbagai macam nutrisi penting dalam pembentukan Hb.⁽¹⁸⁾ Prinsip dasar dalam pencegahan anemia karena defisiensi zat besi adalah memastikan konsumsi zat besi secara teratur untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan untuk meningkatkan kandungan serta *bioavailabilitas* (ketersediaan hayati) zat besi dalam makanan. Ada empat pendekatan utama:⁽²⁵⁾

1) Penyediaan suplemen zat besi

Dosis Tablet Tambah Darah (TTD) adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg Fero Sulfat atau 60

mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi dapat membantu mencegah anemia.⁽²⁵⁾ Cara paling efektif untuk mengatasi anemia defisiensi besi segera setelah diketahui adalah dalam bentuk preparat, terapi juga harus ditujukan kepada keadaan yang mungkin terdapat dibalik anemia tersebut.⁽⁷⁾

2) Makanan yang mengandung zat besi.

Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (heme) seperti daging, ikan, ayam, hati, telur dan bahan makanan nabati (non heme) sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.⁽²⁵⁾

3) Mengurangi yang menghambat penyerapan zat besi yaitu minum teh, kopi, susu, dan minuman beralkohol.⁽¹⁷⁾

4) Edukasi gizi.

Pendekatan berbasis hortikultur untuk memperbaiki ketersediaan hayati zat besi pada bahan pangan yang umum.⁽¹⁾

B. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah orang yang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu sehingga orang tersebut menjadi tahu.⁽²⁶⁾

Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan (mata), indera pendengaran (telinga), indera penciuman (hidung), indera perasa (lidah) dan indera peraba (tangan). Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga.⁽²⁷⁾ Pengetahuan remaja putri tentang anemia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap pencegahan anemia, seperti makan makanan bergizi seimbang, mengonsumsi minuman yang

dapat membantu penyerapan zat besi, megkonsumsi tablet Fe jika perlu, dan menghindari hal yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti megkonsumsi makanan dengan minum teh, kopi dan susu. ⁽²⁴⁾

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang cukup dalam dominan kognitif mempunyai 6 tingkat pengetahuan yaitu :

a. *Know* (Tahu)

Tahu dapat diartikan dengan mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya dan mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang di pelajari. ⁽²⁶⁾

b. *Comprehension* (Memahami)

Mampu menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. ⁽²⁷⁾

c. *Application* (Aplikasi)

Kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi yang sebenarnya (*riil*), dengan menggunakan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan lain sebagainya dalam konteks atau situasi lain. ⁽²⁶⁾

d. *Analysis* (Analisa)

Kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen yang ada, tetapi masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja. ⁽²⁷⁾

e. *Synthesis* (sintesis)

Suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. ⁽²⁶⁾

f. *Evaluation* (evaluasi)

Kemampuan untuk penelitian terhadap suatu objek. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada. ⁽²⁷⁾

3. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pada remaja putri yang memiliki tingkat pendidikan SMA akan memberikan jawaban lebih rasional dibandingkan remaja putri yang pendidikan SMP.⁽²⁶⁾

b. Informasi

Seorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi tentang anemia pada remaja biasanya didapat dari teman, keluarga, tetangga, media sosial seperti iklan TV, informasi melalui Hp, brosur dan spanduk dll.⁽²⁷⁾

c. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan meliputi sikap dan kepercayaan, pada hal ini remaja putri akan percaya dengan orang yang lebih di tuakan dan mengikuti kebiasaan yang sudah ada, jika pada jaman orang tua dahulu mengkonsumsi makanan dengan seadanya maka kebiasaan tersebut akan diikuti oleh remaja putri seperti makan asal kenyang tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.⁽²⁶⁾

d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal. Pada pengalaman ini remaja putri akan mencontoh dari pengalaman baik dari pengalaman dirinya sendiri atau juga didapatkan dari pengalaman orang lain. Misalnya pengalaman orang lain yaitu mengkonsumsi daging akan membuat tambah gendut, dari pengalaman temannya tersebut remaja putri akan merasa takut mengkonsumsi daging.⁽²⁷⁾

e. Sosial Ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat ekonomi akan menambah pengetahuan. Sosial ekonomi ini mempengaruhi akan zat gizi pada remaja putri, jika sosial ekonomi semakin tinggi biasanya akan semakin tinggi juga kualitas makanan dengan gizi seimbang akan terpenuhi, sebaliknya jika sosial ekonomi rendah maka akan enggan memenuhi gizi seimbangnya.⁽²⁶⁾

f. Umur

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik tentang pentingnya kebutuhan zat gizi seimbang untuk remaja putri, biasanya disini yang lebih berperan adalah ibu yang memasak untuk anaknya.⁽²⁷⁾

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Macam cara yang digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, yaitu :

a. Cara memperoleh kebenaran non ilmiah

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini dilakukan dengan menggunakan beberapa cara untuk memecahkan masalah, dan apabila cara tersebut tidak berhasil, dicoba cara yang lain.⁽²⁶⁾

2) Secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi secara tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.⁽²⁷⁾

3) Cara kekuasaan atau *otoritas*

Sumber pengetahuan dapat berupa tokoh masyarakat misalnya ahli agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya, pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada otoritas dan kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan.⁽²⁶⁾

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau pengalaman untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, misalnya dari pengalaman pernah gagal meraih sesuatu menjadi pengalaman dan pengetahuan baru. ⁽²⁷⁾

5) Cara akal sehat (*commonsense*)

Akal sehat atau *commonsense* ini dapat menemukan teori atau kebenaran. ⁽²⁶⁾

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi, kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan. ⁽²⁷⁾

7) Kebenaran secara intuitif

Diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses diluar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berfikir. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intuisi atau suara hati atau bisikan hati saja. ⁽²⁶⁾

8) Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya. ⁽²⁷⁾

9) Induksi

Merupakan proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. ⁽²⁶⁾

10) Deduksi

Merupakan pembuatan kesimpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus, dalam proses berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum pada kelas tertentu, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi pada setiap yang termasuk dalam kelas itu. ⁽²⁷⁾

b. Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*), diadakan penelitian langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan, kemudian diambil kesimpulan umum kemudian dijadikan dasar untuk mengembangkan metode penelitian yang lebih praktis. ⁽²⁶⁾

5. Sumber Pengetahuan

Sumber pengetahuan sebagai berikut:

a. Kepercayaan berdasarkan tradisi, adat dan agama.

Berbentuk norma dan kaidah baku yang berlaku di dalam kehidupan sehari-hari. ⁽²⁶⁾

b. Pengetahuan yang berdasarkan pada otoritas kesaksian orang lain.

Pengetahuan yang berdasarkan pada otoritas kesaksian orang lain diantaranya yaitu orang tua, guru, ulama, orang yang dituakan, dan sebagainya. ⁽²⁷⁾

c. Pengalaman

Pengalaman adalah kejadian hidup sehari-hari yang disaksikan dengan mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit, orang bisa menyaksikan secara langsung atau yang melakukannya sendiri. ⁽²⁶⁾

d. Akal pikiran

Akal pikiran memiliki sifat lebih rohani, akal pikiran menangkap hal-hal yang seragam dan yang bersifat tetap dan cenderung memberikan pengetahuan yang lebih umum, objektif dan pasti. ⁽²⁷⁾

e. Intuisi

Pengetahuan yang bersumber dari intuisi merupakan pengalaman batin atau gerak hati yang bersifat langsung. ⁽²⁶⁾

6. Pengetahuan tentang anemia

Pengetahuan tentang anemia dari penelitian Martini tahun 2015 hasil dari penelitian ini ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia, remaja dengan pengetahuan yang kurang mempunyai risiko 2,3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang berpengetahuan baik, perilaku remaja putri yang kurang kearah positif, teori Green mengatakan perilaku tidak selalu mengikuti urutan tertentu sehingga terbentuk perilaku positif yang selalu dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap positif.⁽⁸⁾

7. Cara mengukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan diatas.⁽²⁶⁾

Pengukuran pengetahuan dibagi dua kategori yaitu menggunakan pertanyaan subjektif misalnya jenis pertanyaan *essay* dan pertanyaan objektif seperti pertanyaan pilihan ganda, pertanyaan benar salah, dan pertanyaan menjodohkan.

Kategori pengetahuan:

- a. Kategori Baik dengan nilai >75
- b. Kategori cukup dengan nilai 60-75%
- c. Kategori kurang dengan nilai kurang dari <60%.⁽²⁷⁾

C. Sikap

1. Pengertian

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya.⁽²⁸⁾ Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu objek.⁽²⁷⁾

2. Komponen Sikap

Struktur sikap dibagi menjadi 3 komponen yang saling menunjang yaitu dalam bagian Allport (1954): ⁽²⁹⁾

- a. kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*)
- d. Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku bagi remaja putri misalnya mempunyai keyakinan bahwa masih muda sakitnya tidak akan parah dan akan baik-baik saja. Komponen affektif menyangkut masalah emosional dan komponen konatif menunjukkan bagaimana kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang yang berkaitan dengan sikap yang dihadapinya.

3. Tingkatan Sikap

- a. Menerima (*receiving*)
Mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek)
- b. Merespons (*responding*)
Menjawab apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. ⁽²⁷⁾
- c. Menghargai (*valuing*)
Ajakan kepada orang lain atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya remaja putrid mengajak temanya yang lain untuk mengajak remaja lain mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi. ⁽²⁸⁾
- d. Bertanggung jawab (*responsible*)
Bertanggung jawab atas segala keputusan yang diambil. Misalnya remaja putri yang mengajak mengkonsumsi tablet Fe harus bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi. ⁽²⁷⁾

1. Pengukuran sikap

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. ⁽³⁰⁾ Pemberian skor sikap antara lain:

- a. Pertanyaan favourabel
 - 1) Sangat setuju skor 4
 - 2) Setuju skor 3
 - 3) Tidak setuju skor 2
 - 4) Sangat tidak setuju skor 1
- b. Pertanyaan unfavourabel
 - 1) Sangat setuju skor 4
 - 2) Setuju skor 3
 - 3) Tidak setuju skor 2
 - 4) Sangat tidak setuju skor 1

D. Perilaku

1. Pengertian

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas seseorang yang bersangkutan atau suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. ⁽²⁷⁾ Perilaku merupakan segala bentuk tanggapan terhadap lingkungannya. ⁽³¹⁾

2. Bentuk Perilaku:

- a. Bentuk pasif (*respon internal*) terjadi dalam diri manusia dan tidak terlihat oleh orang lain. ⁽²⁷⁾ Remaja putri tahu bahwa tablet Fe dapat membantu mencegah anemia akan tetapi ia sendiri tidak meminumnya.
- b. Bentuk aktif merupakan perilaku yang dapat di buktikan secara langsung. ⁽²⁷⁾ Misalnya remaja putri tahu bahwa tablet Fe dapat membantu mencegah anemia akan ia meminumnya saat menstruasi untuk mencegah anemia.

c. Perubahan perilaku: ⁽³²⁾

1) Perubahan alamiah (*natural Change*)

Perubahan perilaku pada manusia selalu berubah dalam menghadapi suatu perubahan kondisi.

2) Perubahan rencana (*planned change*).

Perubahan perilaku ini memang direncanakan sendiri, misalnya remaja putri sudah terkena anemia, remaja tersebut memutuskan untuk rutin mengkonsumsi makanan bergizi dan minum tablet Fe.

3) Kesiapan untuk berubah (*readiness to change*)

Perubahan perilaku dikarenakan suatu program dalam masyarakat.

d. Perilaku kesehatan. ⁽²⁷⁾

1) Suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan makanan serta lingkungan sesuai dengan tingkat pencegahan penyakit.

2) Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (*health promotion behavior*). Misalnya makan makanan bergizi, olahraga dan sebagainya.

3) Perilaku pencegahan penyakit (*health prevention behavior*) merupakan respon untuk pencegahan penyakit misalnya makan yang bergizi, minum tablet Fe untuk mencegah anemia.

4) Perilaku sehubungan dengan pencarian pengobatan (*health seeking behavior*) merupakan perilaku untuk mencari penyembuhan dan pengobatan misalnya kedokter, bidan dan pelayanan kesehatan lainnya.

5) Perilaku sehubungan dengan pemulihan (*health rehabilitation behavior*) merupakan perilaku yang berusaha untuk pemulihan kesehatan setelah sembuh dari penyakit misalnya

mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, makan makanan yang bergizi untuk mempertahankan kesehatan.

3. Teori perubahan perilaku.

a. Teori stimulus-Organisme Respon (S-O-R)

Teori ini berdasarkan penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung pada kualitas rangsang (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme (kualitas dari sumber pembicara) misal kredibilitas, kepemimpinan dan gaya berbicara seseorang menentukan keberhasilan perubahan perilaku. ⁽²⁷⁾

b. Teori Festiger (*dissonance theory*)

Banyak pengaruh dalam kehidupan social (konsep *I'm balance* / tidak seimbang) merupakan keadaan tidak seimbanganya psikologis yang diliputi oleh ketegangan diri yang berusaha untuk mencapai keseimbangan kembalian antara keseimbangan pengetahuan, pendapat atau keyakinan. ⁽²²⁾

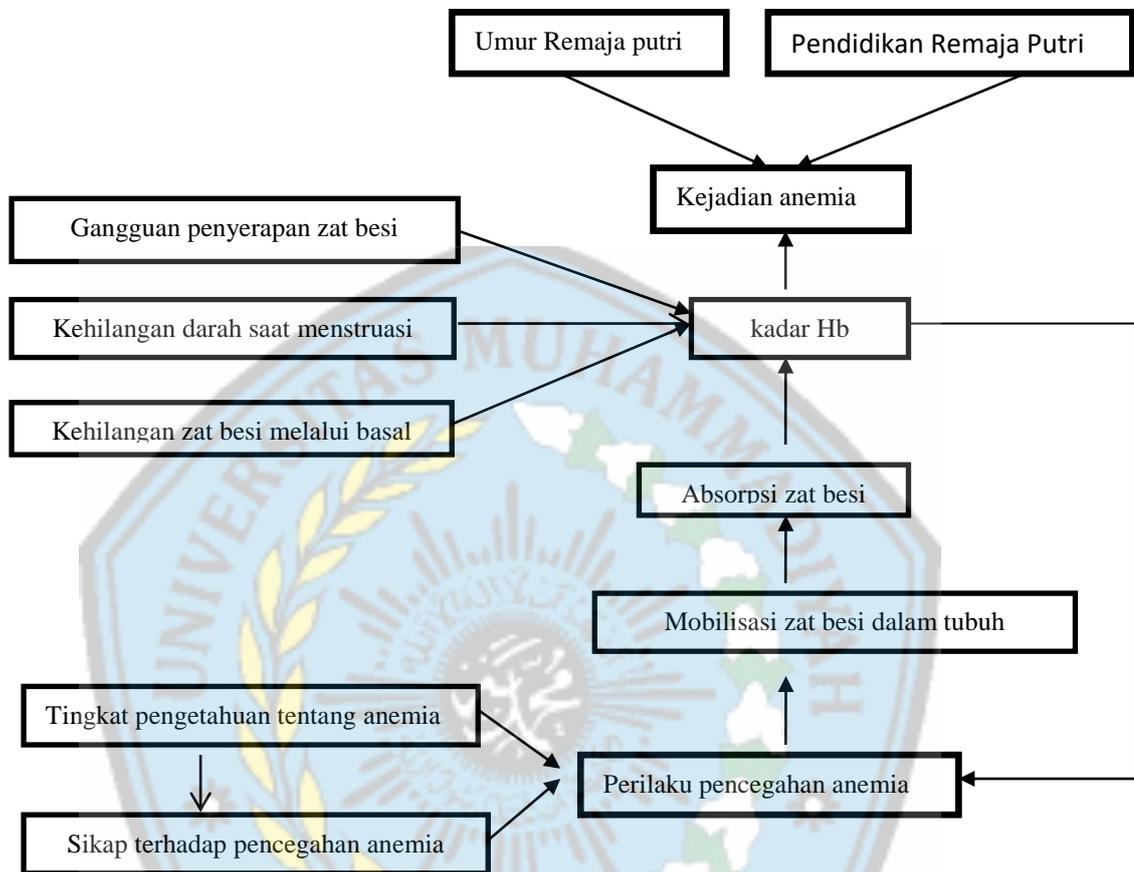
c. Teori Fungsi

Anggapan bahwa perubahan perilaku individu itu tergantung pada kebutuhan. ⁽²⁷⁾ Misalnya remaja putri yang sudah terkena anemia akan mengonsumsi makanan tinggi besi untuk penyembuhan ataupun pencegahan. ⁽³²⁾

d. Teori Kurth Lewin

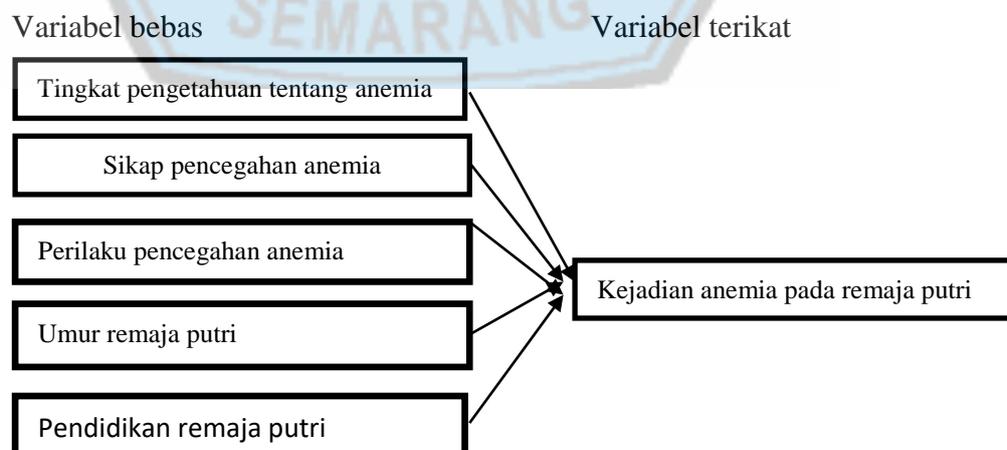
Perilaku manusia merupakan keadaan seimbang antara kekuatan pendorong (*driving forces*) dan kekuatan penahan (*restrining forces*), dapat berubah apabila kekuatan pendorong dan kekuatan penahan tidak seimbang. ⁽²⁷⁾

E. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori (1, 8, 18)

F. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

1. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri.
2. Ada hubungan sikap dengan kejadian anemia remaja putri.
3. Ada hubungan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri.
4. Ada hubungan umur dengan kejadian anemia remaja putri.
5. Ada hubungan pendidikan dengan kejadian anemia remaja putri.

