

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anemia

Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah di bawah dari nilai normal sesuai dengan kelompok orang tertentu. Anemia berarti defisiensi kadar hemoglobin dalam sel darah merah yang dapat disebabkan oleh kehilangan sel darah merah yang berlebihan atau pembentukan sel darah merah yang lambat (Kowalak dkk, 2003). Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0gram/100ml (Proverawati, 2011).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan akan terjadinya anemia. Dan remaja putri beresiko lebih besar terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami siklus menstruasi pada setiap bulannya. Selain itu, remaja putri ingin tampil ideal sehingga mengharuskan mereka untuk diet yang tidak seimbang membuat kurangnya asupan yang dikonsumsi membuat remaja putri dapat beresiko anemia. Pengetahuan juga merupakan salah satu faktor dari kebiasaan makan pada remaja (Ikhmawati Yulinar,2013).

2.1.1 Tanda-tanda Anemia

Tanda anemia pada umumnya yaitu muka pucat, cepat pusing, nafsu makan berkurang, tidak bertenaga, sesak nafas, selain itu adanya terjadi gangguan epitel pada kuku, mulut, lidah, lambung, dan selaput mata.

2.1.2 Penyebab Anemia

Anemia gizi dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, adapun karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang berperan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang fungsinya sebagai katalisator dalam sintesis hem didalam molekul hemoglobin, vitamin C yang dapat mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang juga mempengaruhi membran sel darah merah (Almatsier, 2009).

Penyebab pada anemia defisiensi zat besi adalah kehilangan darah dengan secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan yang tidak adekuat yang peningkatannya kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah, yang berlangsung pada masa pertumbuhan bayi, masa pubertas, masa kehamilan dan menyusui. Pada laki-laki dewasa, sebagian besar kehilangan darah disebabkan karena proses pendarahan akibat penyakit (trauma), dan bisa karena akibat pengobatan suatu penyakit. Sedangkan dengan wanita terjadi karena kehilangan darah dengan secara alamiah setiap bulan (Arisman, 2010).

2.1.3 Asupan Zat Besi

Zat besi adalah salah satu mineral dalam tubuh yang memiliki kaitan erat dengan ketersediaan darah dalam tubuh manusia. Zat besi mempunyai beberapa fungsi esensial dalam tubuh. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan penyakit anemia, menurunnya tingkat kekebalan tubuh, berkurangnya daya ingat, berkurangnya nafsu makan serta menurunnya kebugaran tubuh. Kekurangan asupan besi selama remaja dapat dapat mengganggu pertumbuhan dan respon kekebalan (Almatsier, 2009).

2.1.4 Sumber Zat Besi

Sumber baik besi adalah makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, sereal tumbuk, kacang – kacang, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Pada umumnya besi didalam daging, ayam, dan ikan mempunyai ketersediaan biologis tinggi, besi didalam sereal dan kacang – kacang mempunyai ketersediaan biologis sedang dan besi didalam sebagian besar sayuran, terutama yang mengandung asam oksalat yang tinggi seperti bayam mempunyai ketersediaan biologis yang rendah (Almatsier, 2009).

Tabel 2.1.4 Sumber Zat Besi

Bahan Makanan	Zat Besi (mg/100g)
Hati	6,0 – 14,0
Daging sapi	2,0 – 4,3
Ikan	0,5 – 1,0
Telur ayam	2,0 – 3,0
Kacang – kacang	1,9 – 14,0
Tepung gandum	1,5 – 7,0
Sayuran hijau daun	0,4 – 18,0
Umbi – umbian	0,3 – 2,0
Buah – buahan	0,2 – 4,0
Susu sapi	0,1 – 0,4

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2008

2.1.5 Kebutuhan Zat Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja dipengaruhi pertumbuhan dan aktivitas fisik. Angka kecukupan zat besi rata-rata yang dianjurkan pada remaja per hari seperti ditunjukkan dalam table.

Tabel 2.15 Kecukupan Gizi Remaja

Jenis Kelamin	Golongan Umur (Tahun)	Zat Besi (Mg)
Laki-laki	13 – 15	11
	16 – 18	11
Perempuan	13 – 15	15
	16 – 18	15

Sumber: AKG,2019

2.1.6 Fungsi Zat Besi

Zat besi mempunyai fungsi esensial dalam tubuh manusia. Besi mempunyai fungsi esensial didalam tubuh yaitu mengangkut oksigen dari paru – paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut electron didalam sel. Dan bagian terpadu berbagai reaksi enzim dalam jaringan tubuh. Meskipun zat besi banyak terdapat pada baham makanan terutama hewani tetapi banyak penduduk di Indonesia yang mengalami anemia gizi besi. Kekurangan zat besi sejak 30 tahun terakhir diakui berpengaruh terhadap produktivitas kerja, penampilan kognitif, dan sistem kekebalan. (Almatsier, 2009).

2.1.7 Pengukuran Asupan Zat Besi

Data pengukuran konsumsi makanan dapat dipergunakan untuk melengkapi data dari pengukuran antropometri. Berdasarkan jenis data yang diperoleh ada 4 metode kualitatif yang digunakan yaitu : Metode *Food Frequency Questioner*, Metode Riwayat Makanan, Metode Telepon, Metode Pendaftaran Makanan. Penggunaan Metode Metode *Food Frequency Questioner* ini bertujuan untuk memperoleh data konsumsi pangan secara kualitatif dan informasi deskriptif (Kusharto,dkk, 2014)

2.1.8 Kriteria Kecukupan Zat Besi

Menurut Gibson (2005) tingkat kecukupan zat gizi dikategorikan, menjadi :

1. Kurang : <77%
2. Cukup : \geq 77%

2.2 Pola Makan

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011).

2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih, (2011) Faktor pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang setiap harinya. Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan seseorang adalah faktor ekonomi, faktor sosial budaya, faktor agama, faktor pendidikan, dan faktor lingkungan.

1. Faktor ekonomi

Dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kualitas dan kuantitas dalam pendapatan menurun dan meningkatnya daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. 7 Pendapatan yang tinggi dapat mencangkup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan yang lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor.

2. Faktor sosial budaya

Merupakan faktor yang memepengaruhi dari budaya, pantangan mengkomsumsi jenis makanan dapat di pengaruhi oleh faktor sosial budaya dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat daerah. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri.

3. Faktor agama

Pola makan mempunyai suatu cara dan bentuk makan dengan baik dan benar. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti bagaimana cara makan, bagaimana pengolahannya, bagaimana Persipan makanan, dan bagaimana penyajian makannya.

4. Faktor Pendidikan

Pola makan adalah salah satu pengetahuan yang di pelajari dan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan di makan dan pengetahuan tentang gizi.

5. Faktor lingkungan

Pola makan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan, dalam lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

2.3 Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya. Diharapkan dengan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi orang yang berpendidikan rendah tidak mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

Pengetahuan dapat berpengaruh terhadap sikap kepatuhan suatu individu, pengetahuan yang yang didapatkan berdasarkan dari pengalaman akan lebih langgeng daripada yang tidar didasari oleh pengetahuan, hal ini dapat

mempengaruhi kepatuhan. Seseorang akan dapat patuh jika ia mengerti atau tahu, jika tidak maka akan sebaliknya, kepatuhan tidak akan terbentuk.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2012). Tingkat Pengetahuan Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012) terdapat 6 tingkat pengetahuan, yaitu:

1. Tahu (Know) Tahu adalah mengingat kembali memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu.
2. Memahami (Comprehension) Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar
3. Aplikasi (Aplication) Aplikasi adalah suatu kemampuan untuk mempraktekkan materi yang sudah dipelajari pada kondisi real (sebenarnya).
4. Analisis (Analysis) Analisis adalah kemampuan menjabarkan atau menjelaskan suatu objek atau materi tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lainnya.
5. Sintesis (Synthesis) Sintesis adalah suatu kemampuan menghubungkan bagianbagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
6. Evaluasi (Evaluation) Evaluasi adalah pengetahuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.3.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2010)

1. Faktor pendidikan

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat diperlukan untuk pengembangan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin

mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

2. Faktor pekerjaan

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek.

3. Faktor Pengalaman

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

4. Keyakinan

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya bisa didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negatif dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

5. Sosial budaya

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

2.3.2 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : < 56 %

2.3.3 Remaja

Menurut World Health Organization (WHO) (2014) remaja atau dalam istilah asing yaitu adolescence yang berarti tumbuh kearah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10- 19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Remaja merupakan proses seseorang mengalami perkembangan semua aspek dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa dimana remaja mengalami kematangan seksual dan organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi. Masa pematangan fisik pada remaja wanita ditandai dengan mulainya haid, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mengalami mimpi basah (Sarwono, 2011).



2.3 Kerangka Teori

