

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TELAAH PUSTAKA

1. Konsep Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana sel darah merah (hemoglobin) pada tubuh kurang dari normal. Kadar normal sel darah merah antara laki-laki dan perempuan berbeda. Kadar Hb laki-laki yaitu kurang dari 13,5 gram/100 ml dan kadar Hb pada perempuan yaitu kurang dari 12,0 gram/100 ml (Proverawati, 2011).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal, hal ini menyebabkan kurangnya pasokan oksigen bagi tubuh . Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi, di dunia diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi (Savitry, Arifin, & Asnawati, 2017).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja yang mengalami anemia biasanya sering pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau

bergairah dalam beraktivitas. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. Ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh. Sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (Budiman, 2016).

b. Penyebab Anemia

Anemia disebabkan karena jumlah sel darah merah dalam tubuh kurang dari jumlah normal, hal ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain yaitu menstruasi pada remaja putri setiap bulannya, hancurnya sel darah merah yang berlebihan, dan gagal ginjal. Jika jumlah sel darah merah kurang dari normal hal ini dapat menyebabkan kurangnya pasokan oksigen keseluruh tubuh dan mengakibatkan seseorang mudah lelah. (Subratha, Ariyanti, 2020).

c. Tanda dan gejala anemia.

1. Anemia Ringan

Pada kondisi ini jumlah sel darah merah dalam tubuh kurang, hal ini mengakibatkan minimnya pasokan oksigen ke seluruh jaringan dalam tubuh. Pada anemia ringan biasanya menyebabkan gejala yang ringan namun tidak semua orang tidak semua penderita dapat

mengetahuinnnya, sehingga gejala tersebut menyebabkan terjadinya anemia berat (Proverawati, 2011).

Beberapa kondisi anemia ringan yang akan dialami penderita yaitu kelelahan, turunnya energi, lemas, nafas sesak, jantung terasa seperti ada yang memukul dan pucat.

2. Anemia Berat

Beberapa gejala yang mungkin dialami seseorang bila terkena anemia berat yaitu berubahnya warna tinja, jantung berdenyut cepat, tekanan darah rendah, pernafasan cepat, pucat, kulit terlihat kuning, murmur jantung, membesarnya kelenjar getah bening hal ini disebabkan pada anemia tertent, dada terasa nyeri, pusing saat berdiri, mudah lelah, sakit kepala, dan susah untuk berkonsentras.

d. Dampak anemia

Anemia memiliki dampak pada pada daya tahan tubuh seseorang melemah. Hal ini menyebabkan, penderita lebih mudah terpapar infeksi, batuk pilek, flu, infeksi saluran pernafasan, dan jantung akan mudah lelah, dal ini menyebabkan jantung harus bekerja lebuu keras. Anemia juga dapat mengganggu proses tumbuh kembang bahkan perkembangan berfikir juga akan terganggu dan jika pada kasus kehamilan maka akan beresiko tinggi melahirkan dengan (BBLR).

e. Pencegahan Pada Anemia

Anemia dapat dicegah dengan cara mengonsumsi makanan yang memiliki kadar zat besi tinggi seperti daging, dan sayuran yang berwarna hijau sesuai kebutuhan. Penderita juga harus melakukan tes laboratorium hal ini berguna untuk mengetahui kualitas sel darah merah (hemoglobin). Penderita juga disarankan untuk istirahat yang cukup dan melakukan kebiasaan hidup sehat (Proverawati, 2011).

Menurut Almatzeir (2009), beberapa cara untuk mencegah anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Makanan yang mengandung zat besi seperti makanan hewani dan nabati seperti daging, kacang-kacangan, ikan, sayuran berwarna hijau tua, ayam, hati, telur, tempe, makanan sayur dan buah yang mengandung vitamin C hal ini berguna untuk memudahkan zat besi cepat terserap dalam usus.

f. Penatalaksanaan Pada Anemia

Penatalaksanaan yang umum dapat dilaksanakan yaitu minum obat-obatan yang berfungsi menekan kekebalan tubuh seperti suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat, atau vitamin dan mineral, dan obat yang merangsang sumsum tulang membuat sel-sel darah, dan tranfusi darah. (Proverawati, 2011).

2. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan seseorang yang berusia 15 tahun – 18 tahun. Seorang remaja ini sudah tidak bisa dikatakan anak-anak lagi tetapi masih belum bisa untuk dikatakan dewasa. Pada masa remaja ini mereka sedang mencari pola jati diri mereka yang sesuai baginya dan ini sering dilakukan dengan metode coba-coba walaupun metode ini masih banyak kesalahannya, kesalahan yang dilakukan ini akan menimbulkan perasaan kekhawatiran dan ketidak nyaman di lingkungan dan orangtuanya. Secara psikologis, masa remaja ini usia dimana anak-anak tidak lagi merasa dibawah tingkat pada orang-orang yang lebih tua melainkan pada tingkat yang sama atau sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Hurlock, 2014).

Remaja ialah mereka yang akan menuju kemasadewasaan atau dimasa pubertas seseorang, dimana terjadinya pertumbuhan hormon-hormon yang memicu perasaan baik itu fisik maupun emosional dan juga terjadinya peningkatan alat reproduksi. Sehingga dimasa remaja ini mereka sudah bisa merasakan hawa nafsu.

b. Fase-Fase remaja

Menurut Alex Sobur (2003), fase remaja dikelompokkan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang pendek. Di masa ini remaja masih sukar untuk berkomunikasi dan cenderung berfikir yang negative. Di masa ini juga akan mengalami perubahan hormonal sehingga ia akan menunjukkan suasana hati yang tidak terduga karena memang sifatnya belum ada kematangan.

2. Remaja awal (13 atau 14 tahun – 17 tahun)

Pada fase ini awal terjadinya masa-masa puncak pubertas. Dimana terjadinya ketidakseimbangan perasaan. Dan difase ini anak akan perlahan menunjukkan jati diri mereka dan identitas yang menonjol.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Pada fase ini anak mulai mempunyai pikiran yang kritis dan mempunyai semangat yang sangat tinggi dan mulai memantapkan jati dirinya.

3. Konsep Dasar Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu manusia, yang sekedar menjawab “what”. Pengetahuan hanya dapat menjawab apa sesuatu itu (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Notoatmodjo, (2014) Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra perasa. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya seseorang.

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan, yaitu:

1. Tahu (know)

Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga tingkatan pengetahuan pada tahap ini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkat ini adalah menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

2. Memahami (comprehension)

Pengetahuan yang diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang paham atas pelajaran dan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan.

3. Aplikasi (application)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya.

4. Analisis (analysis)

Kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dimiliki seperti dapat menggambarkan (sebuah bagan), memisahkan dan mengelompokkan, membedakan atau membandingkan.

5. Sintesis (synthesis)

Yaitu sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Seperti menyusun,

merencanakan, mengategorikan, mendesain, dan menciptakan.

6. Evaluasi (evaluation)

Pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek. Yang berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri melalui kriteria-kriteria yang ada.

c. Cara memperoleh pengetahuan

Didalam cara memperoleh pengetahuan ini biasanya didapatkan dari pengalaman seseorang dari beberapa macam sumber yang ia dapatkan, misalnya: buku majalah, media televisi, dari petugas kesehatan, dan bisa juga dari orang terdekat. Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan ini ada 2 cara untuk memperoleh pengetahuan, yakni :

1. Cara tradisional atau non ilmiah

a. Cara coba-coba (trial and error)

Cara ini memperoleh pengetahuan dari cara coba-coba supaya mendapatkan hasil tujuan yang sesuai dan mencari sebuah solusi untuk yang benar melalui berbagai sumber dan jika ada kesalahan atau keliruan maka dapat dikurangi atau dihilangkan.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Biasanya cara ini sudah menjadi turun-temurun dari generasi ke generasi karena sudah menjadi kebiasaan dikalangan masyarakat. Pengetahuan ini biasanya berasal dari pemimpin masyarakat yang memiliki kekuasaan jabatan.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Ada bunyi pepatah mengatakan “pengalaman adalah guru yang terbaik”, pepatah ini mengandung arti bahwa pengalaman itu ialah sumber pengetahuan atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan.

2. Cara modern

Cara ini ialah cara baru untuk memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini juga disebut sebagai metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut dengan metodologi penelitian. Cara ini juga lebih praktis dan mudah dipahami karena mengambil dari beberapa sumber kajian ilmiah.

d. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

1. Tingkat pendidikan

Pendidikan ialah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian seseorang agar orang tersebut dapat memiliki kemampuan yang baik. Pendidikan ini mempengaruhi sikap dan tata laku seseorang untuk mendewasakan melalui pengajaran. Semakin tinggi pendidikan yang diperoleh seseorang maka semakin banyak pengetahuan informasi yang ia dapatkan.

2. Informasi/media massa

Informasi ialah suatu pengetahuan yang didapatkan dari pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Informasi ini juga sebenarnya dapat ditemui didalam kehidupan sehari-hari karena informasi ini bisa kita jumpai disekitar lingkungan kita baik itu keluarga, kerabat, atau media lainnya.

3. Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi ini dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apa yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian, status ekonomi juga akan menentukan tersediaannya suatu fasilitas yang

diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan ialah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik itu lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan juga berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan pada seseorang.

5. Usia

Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

e. Pengukuran pengetahuan

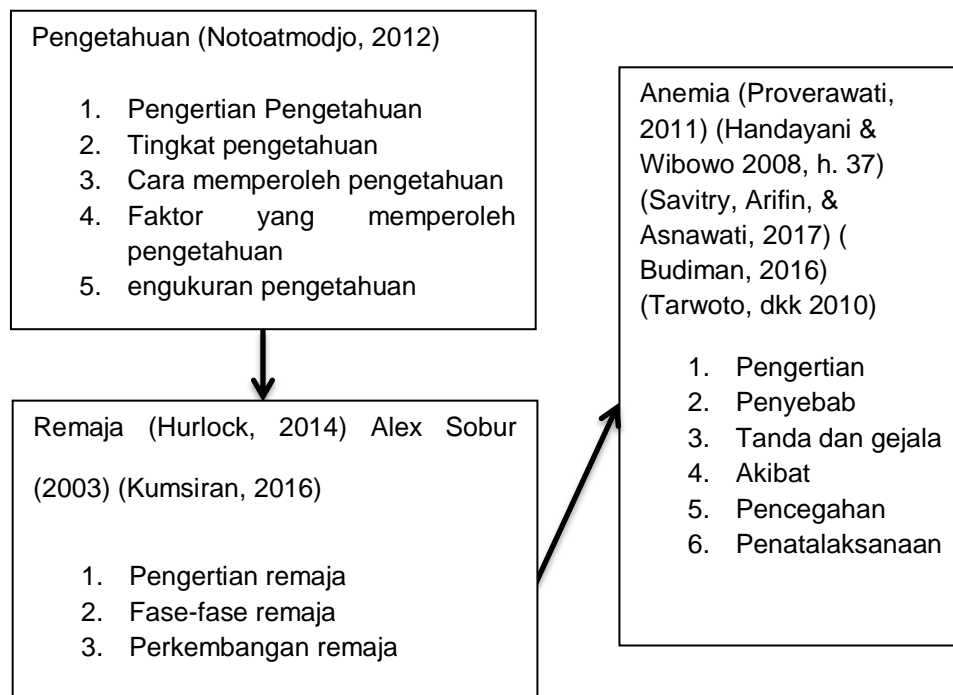
Menurut Notoatmodjo (2012:56), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket ataupun kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur pengetahuannya.

Sedangkan, Menurut Skinner, bila seseorang dapat menjawab mengenai materi tersebut baik secara lisan maupun tulisan, maka dikatakan seseorang tersebut memiliki pengetahuan.

1. Pengetahuan baik jika dapat menjawab pertanyaan 76-100% dengan benar.

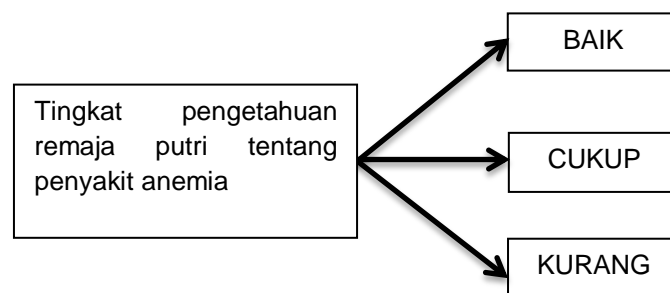
2. Pengetahuan cukup jika dapat menjawab pertanyaan 56-75% dengan benar.
3. Pengetahuan kurang baik jika dapat menjawab pertanyaan <55% dari total pertanyaan.

B. KERANGKA TEORI PENELITIAN



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. KERANGKA KONSEP PENELITIAN



Gambar 2.2 kerangka konsep