

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit (Rismawanti *et al.*, 2022). Pada orang sehat butir-butir darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh. Kadar Hb normal antara laki-laki dan perempuan berbeda. Kadar Hb untuk pria anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada wanita kurang dari 12 g/dl (Astuti, 2023).

b. Klasifikasi Anemia

Berdasarkan penyebabnya, ada dua klasifikasi anemia menurut (Chasanah *et al.*, 2019) yaitu sebagai berikut:

1) Anemia karena penurunan produksi sel eritrosit, dibagi menjadi lima jenis yaitu:

a) Anemia defisiensi besi merupakan keadaan konsentrasi hemoglobin kurang, mikrositik yang disebabkan oleh suplai besi kurang dalam tubuh.

- b) *Anemia Megaloblastik* adalah anemia yang disebabkan karena kerusakan sintesis DNA yang mengakibatkan tidak sempurnanya sel darah merah. Keadaan ini disebabkan karena defisiensi vitamin B12 dan asam folat.
 - c) *Anemia Defisiensi Vitamin B12* terjadi karena tidak adanya *intrinsic factor* (IF) yang diproduksi di sel parietal lambung sehingga terjadi gangguan absorpsi vitamin B12.
 - d) *Anemia Defisiensi Asam Folat*, keadaan ini disebabkan karena *sindrom malabsorpsi*.
 - e) *Anemia Aplastik*, terjadi akibat ketidakmampuan sumsum tulang membentuk sel-sel darah. Kegagalan tersebut disebabkan oleh adanya kerusakan *primer system* sel yang mengakibatkan anemia, *leukopenia* dan *thrombocytopenia* (*pansitopenia*).
- 2) *Anemia* karena meningkatnya kerusakan sel eritrosit, dibagi menjadi dua jenis yaitu:
- a) *Anemia Hemolitik*, terjadi ketika peningkatan *hemolysis* dari eritrosit, sehingga usianya lebih pendek.
 - b) *Anemia Sel Sabit* adalah anemia hemolitik berat ditandai sel darah merah kecil sabit, dan pembesaran limpa akibat molekul hemoglobin.
- c. Etiologi Anemia

Pemicu umum dari anemia antara lain yaitu kelangkaan zat besi, pendarahan, usus, kelangkaan vitamin B12, genetik, kekurangan asam

folat, menstruasi dan uzur sumsum tulang. Menurut (Melinda, 2022), secara garis besar anemia dapat disebabkan oleh adanya:

- 1) Kenaikan destruksi eritrosit, misalnya pada penyakit kelangkaan sistem imun, dan talasemia.
- 2) Menurunnya produksi eritrosit, misalnya pada penyakit anemia aplastik, kekurangan nutrisi.
- 3) Hilangnya darah dalam kapasitas besar, misalnya akibat perdarahan akut, perdarahan kronis, menstruasi, ulserasi kronis lalu trauma.
- 4) Asupan konsumsi yang tidak cukup inferior dampak diet buruk tanpa suplementasi.

d. Gejala Anemia

Manifestasi klinis pada anemia timbul akibat respon tubuh terhadap hipoksia (kekurangan oksigen dalam darah). Manifestasi klinis tergantung dari kecepatan kehilangan darah, akut atau kronik anemia, umur dan ada atau tidaknya penyakit misalnya penyakit jantung. Manifestasi klinis biasanya terjadi apabila Hb antara 6-10 g/dl diantaranya dyspnea (kesulitan bernafas, nafas pendek), palpitasi, keringat banyak, kelelahan (Chasanah *et al.*, 2019). Gejala umum yang sering dijumpai penderita anemia adalah 5L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai dengan sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, mudah lelah dan sulit untuk berkonsentrasi dan secara klinis, penderita anemia memiliki ciri-ciri “pucat” pada wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Putri, 2022).

Gejala yang biasanya muncul pada penderita anemia menurut (Melinda, 2022) adalah sebagai berikut:

- 1) Pasien terlihat pucat terutama pada telapak tangan dan lidah.
 - 2) Denyut nadi pasien cepat dan nadi biasanya kaku.
 - 3) Tekanan darah normal, tetapi tekanan diastolik rendah.
 - 4) Menderita dispnea biasanya parah.
 - 5) Auskultasi sering membuat suara berdengung terus menerus di pembuluh darah leher di atas tulang selangka.
 - 6) Jantung mengalami bunyi yang amat keras (bising sistolik), terutama pada daerah aorta dan aorta pulmonalis. Keadaan ini disebabkan pada aliran darah yang kencang, sehingga menimbulkan efek turbulensi, kondisi seperti ini, pemeriksaan laboratorium menemukan bahwa konsentrasi hemoglobin rendah.
- e. Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja Putri

Menurut Astuti (2023) faktor yang mempengaruhi kejadian anemia adalah menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing. Hal itu berhubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dan berhubungan antara pola makan dengan kejadian anemia, yang artinya kejadian anemia pada remaja berhubungan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan pola makan.

Sedangkan menurut Putri (2022) faktor penyebab yang berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri adalah sebagai berikut:

1) Asupan Zat Gizi

a) Zat Besi (Fe)

Remaja putri membutuhkan asupan zat besi tambahan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah yang keluar ketika mengalami menstruasi setiap bulannya. Berdasarkan sumbernya, zat besi ada 2 jenis yaitu berasal dari sumber pangan nabati disebut *non-heme* dan zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani disebut *heme* (Putri *et al.*, 2022).

b) Vitamin C

Vitamin C dapat menaikkan kemampuan untuk mengabsorpsi zat besi dengan cara mengubah zat besi yang masih dalam bentuk ferri menjadi bentuk ferro sehingga lebih mudah untuk diserap tubuh dan melawan efek fitat dan tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Krisnanda, 2020).

c) Energi

Menurut Khumaidi (1989) untuk menilai kebutuhan konsumsi makanan yaitu dengan menilai kecukupan konsumsi energi. Jika kebutuhan energi sudah terpenuhi dari berbagai jenis makanan, maka kebutuhan zat gizi lainnya akan terpenuhi, seperti protein, vitamin, dan mineral.

d) Protein

Protein menjadi salah satu zat gizi yang penting karena berperan sebagai zat pembangun dan pengatur tubuh. Asupan protein

yang tidak mencukupi dapat memberikan hambatan pada transportasi zat besi yang akan menjadi defisiensi besi (Salsabil *et al.*, 2023).

2) Perilaku Makan dan Minum

a) Perilaku Sarapan Pagi Remaja

Tidak rutin sarapan pagi menyebabkan tidak terpenuhinya asupan zat besi pada remaja dan beresiko terjadinya masalah nutrisi seperti anemia. Sarapan pagi bermanfaat untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar serta untuk mencukupi zat gizi (Merlisia *et al.*, 2024).

b) Perilaku minum teh atau kopi

Teh dan kopi memiliki kandungan senyawa fitat, tanin dan kafein yang mampu mempengaruhi proses penyerapan zat besi dalam tubuh apabila dikonsumsi kurang dari satu jam setelah makan. Senyawa tanin mengikat zat besi dalam makanan dan menurunkan proses penyerapan zat besi hingga 85%. Senyawa kafein dapat merusak dan mengganggu proses penyerapan zat besi dengan cepat, sehingga mengurangi jumlah sel darah merah di dalam tubuh yang mengakibatkan penurunan kemampuan tubuh dalam menyimpan dan mengantarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh (Marini *et al.*, 2024).

3) Kehilangan darah

a) Penyakit infeksi

Penyebab langsung terjadinya anemia disebabkan dari penyakit infeksi, yaitu cacingan, TBC, dan malaria, karena terjadi kerusakan/pecahnya pembuluh darah (Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah, 2023).

b) Menstruasi

Kadar hemoglobin pada perempuan cenderung lebih rendah karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, kadar hemoglobin pada perempuan juga dipengaruhi kondisi hormon dimana hormon estrogen pada perempuan menghambat kerja *eritropoetin*.

4) Sosial dan Ekonomi

a) Pendidikan Orang Tua

Pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang dalam menyerap informasi dan mengimplementasikan perilaku serta gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi.

b) Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua

Pekerjaan orang tua mempengaruhi kejadian anemia, karena orang tua yang memiliki pekerjaan tetap dapat memenuhi kebutuhan makanan yang bermutu pada keluarganya, sehingga

kejadian anemia lebih banyak terjadi pada kelompok orang tua yang berpenghasilan tidak tetap (Naldaroza *et al.*, 2024).

5) Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan.

6) Status Gizi

Status gizi mempunyai korelasi positif dengan konsentrasi hemoglobin (Hb), artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar hemoglobinnya.

2. Konsep Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Putri, 2022). Pengetahuan kognitif adalah faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan (Okzala, 2021).

Pengetahuan tentang anemia dari penelitian terdahulu (Izdihar *et al.*, 2022) didapatkan hasil ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia, remaja putri dengan pengetahuan yang baik, tentu berpengaruh terhadap kepatuhan dalam berperilaku positif

dalam mencegah anemia. Sebaliknya remaja putri dengan pengetahuan kurang akan cenderung menyebabkan tindakan pencegahan anemia negatif. Tidak dapat dipastikan bahwa pengetahuan menyebabkan berubahnya perilaku seseorang, tetapi pengetahuan merupakan salah satu aspek terpenting yang membuat seseorang mampu melakukan perubahan perilaku, salah satunya dalam perilaku pencegahan anemia.

b. Komponen Pengetahuan

Pengetahuan ilmiah adalah hasil dari pemecahan masalah ilmiah. Jika tidak ada masalah, maka tidak ada pemecahan masalah, dengan demikian tidak ada pengetahuan ilmiah. Untuk menjadi ilmiah, maka seseorang harus memiliki kemauan untuk mencoba memecahkan masalah. Menurut Bahm dikutip dalam (Darsini *et al.*, 2019), definisi ilmu pengetahuan melibatkan enam macam komponen utama, yaitu masalah (*problem*), sikap (*attitude*), metode (*method*), aktivitas (*activity*), kesimpulan (*conclusion*), dan pengaruh (*effects*).

1) Masalah (*Problem*)

Ada tiga karakteristik yang harus dipenuhi untuk menunjukkan bahwa suatu masalah bersifat *scientific*, yaitu bahwa masalah adalah sesuatu untuk dikomunikasikan, memiliki sikap ilmiah, dan harus dapat diuji.

2) Sikap (*Attitude*)

Karakteristik yang harus dipenuhi antara lain adanya rasa ingin tahu tentang sesuatu; ilmuwan harus mempunyai usaha untuk

memecahkan masalah; bersikap dan bertindak objektif, dan sabar dalam melakukan observasi.

3) Metode (*Method*)

Metode ini berkaitan dengan hipotesis yang kemudian diuji. Esensi *science* terletak pada metodenya. *Science* merupakan sesuatu yang selalu berubah, demikian juga metode, bukan merupakan sesuatu yang absolut atau mutlak.

4) Aktivitas (*Activity*)

Science adalah suatu lahan yang dikerjakan oleh *scientific* melalui *scientific research*, yang terdiri dari aspek individual dan sosial.

5) Kesimpulan (*Conclusion*)

Science merupakan *a body of knowledge*. Kesimpulan yang merupakan pemahaman yang dicapai sebagai hasil pemecahan masalah adalah tujuan dari *science*, yang diakhiri dengan pembenaran dari sikap, metode, dan aktivitas.

6) Pengaruh (*Effects*)

Apa yang dihasilkan melalui *science* akan memberikan pengaruh berupa pengaruh ilmu terhadap ekologi (*applied science*) dan pengaruh ilmu terhadap masyarakat dengan membudayakannya menjadi berbagai macam nilai.

c. Tingkatan Pengetahuan

Benyamin Bloom (1908) mengemukakan konsep pengetahuan dan konsep Taksonomi Bloom dalam Nafiati (2021), yaitu:

1) Pengetahuan Dalam Ranah Kognitif (Intelektual)

Ranah ini meliputi kemampuan menyatakan kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari, yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, kompetensi memperoleh pengetahuan, pengenalan, pemahaman, konseptualisasi, penentuan, dan penalaran. Tujuan pembelajaran dalam ranah kognitif atau yang menurut Bloom merupakan segala aktivitas yang menyangkut otak dibagi menjadi 6 tingkatan sesuai dengan jenjang terendah sampai tertinggi yang dilambangkan dengan C (*Cognitive*) yaitu:

a) C1 (Pengetahuan/*Knowledge*)

Pengetahuan menekankan pada kemampuan dalam mengingat kembali materi yang telah dipelajari, seperti pengetahuan tentang istilah, fakta khusus, konvensi, kecenderungan dan urutan, klasifikasi dan kategori, kriteria serta metodologi. Di jenjang ini, peserta didik menjawab pertanyaan berdasarkan dengan hafalan saja.

b) C2 (Pemahaman/*Comprehension*)

Pemahaman diartikan sebagai kemampuan dalam memahami materi tertentu yang dipelajari. Kemampuan-kemampuan tersebut yaitu: Translasi (kemampuan mengubah simbol dari satu bentuk ke bentuk lain), Interpretasi (kemampuan menjelaskan materi), serta Ekstrapolasi (kemampuan memperluas arti). Di jenjang ini, peserta didik menjawab

pertanyaan dengan kata-katanya sendiri dan dengan memberikan contoh baik prinsip maupun konsep.

c) C3 (Penerapan/*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata, dimana peserta didik mampu menerapkan pemahamannya dengan cara menggunakannya secara nyata. Di jenjang ini, peserta didik dituntut untuk dapat menerapkan konsep dan prinsip yang ia miliki pada situasi baru yang belum pernah diberikan sebelumnya.

d) C4 (Analisis/*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan menguraikan suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas. Kemampuan ini dapat berupa: analisis elemen/unsur (analisis bagian-bagian materi), analisis hubungan (identifikasi hubungan), serta analisis pengorganisasian prinsip (identifikasi organisasi). Di jenjang ini, peserta didik diminta untuk menguraikan informasi ke dalam beberapa bagian menemukan asumsi, dan membedakan pendapat dan fakta serta menemukan hubungan sebab akibat.

e) C5 (Sintesis/*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan memproduksi dan mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk sebuah struktur yang unik. Kemampuan ini dapat berupa

memproduksi komunikasi yang unik, rencana atau kegiatan yang utuh, dan seperangkat hubungan abstrak. Di jenjang ini, peserta didik dituntut menghasilkan hipotesis atau teorinya sendiri dengan memadukan berbagai ilmu dan pengetahuan.

f) C6 (Evaluasi/*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan menilai manfaat suatu hal untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria yang jelas. Kegiatan ini berkenaan dengan nilai suatu ide, kreasi, cara atau metode. Pada jenjang ini seseorang dipandu untuk mendapatkan pengetahuan baru, pemahaman yang lebih baik, penerapan baru serta cara baru yang unik dalam analisis dan sintesis.

2) Pengetahuan Dalam Ranah Afektif

Ranah afektif adalah ranah yang berhubungan dengan sikap, nilai, perasaan, emosi serta derajat penerimaan atau penolakan suatu objek dalam kegiatan belajar mengajar. Kartwohl & Bloom membagi ranah afektif menjadi 5 kategori yaitu:

a) *Receiving/Attending*/Penerimaan

Penerimaan adalah semacam kepekaan dalam menerima rangsangan atau stimulasi dari luar yang datang pada diri peserta didik.

b) *Responding*/Menanggapi

Menanggapi adalah suatu sikap yang menunjukkan adanya partisipasi aktif untuk mengikutsertakan dirinya dalam

fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara.

c) *Valuing*/Penilaian

Kategori ini berkenaan dengan memberikan nilai, penghargaan dan kepercayaan terhadap suatu gejala atau stimulus tertentu. Peserta didik tidak hanya mau menerima nilai yang diajarkan akan tetapi berkemampuan pula untuk menilai fenomena itu baik atau buruk.

d) *Organization*/Organisasi/Mengelola

Kategori ini meliputi konseptualisasi nilai-nilai menjadi sistem nilai, serta pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimiliki. Hal ini dapat dicontohkan dengan kemampuan menimbang akibat positif dan negatif dari suatu kemajuan sains terhadap kehidupan manusia.

e) *Characterization*/Karakteristik

Kategori ini berkenaan dengan keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya. Proses internalisasi nilai menempati urutan tertinggi dalam hierarki nilai.

3) Pengetahuan Dalam Ranah Psikomotor

Ranah ini meliputi kompetensi melakukan pekerjaan dengan melibatkan anggota badan serta kompetensi yang berkaitan dengan gerak fisik (motorik) yang terdiri dari gerakan refleks,

keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, ketepatan, keterampilan kompleks, serta ekspresif dan interpretatif.

Kategori yang termasuk dalam ranah ini adalah:

a) Meniru

Meniru merupakan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan contoh yang diamatinya walaupun belum dimengerti makna ataupun hakikatnya dari keterampilan itu.

b) Manipulasi

Manipulasi merupakan kemampuan dalam memilih dan melakukan suatu tindakan dari apa yang sudah diajarkan.

c) Pengalamiahan

Pengalamiahan merupakan suatu penampilan tindakan yang diajarkan dijadikan sebagai contoh telah menjadi suatu kebiasaan dan gerakan-gerakan yang ditampilkan lebih meyakinkan.

d) Artikulasi

Artikulasi merupakan tahap seseorang dapat melakukan suatu keterampilan yang lebih kompleks terutama yang berhubungan dengan gerakan interpretatif. Artikulasi menjadi suatu hal yang penting dalam komunikasi verbal.

d. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) dalam Ramadhesia (2022), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

a) Umur

Semakin bertambahnya umur seseorang, akan bertambah pula daya ingat seseorang. Umur seseorang akan berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang dimilikinya, tetapi pada tingkatan umur tertentu atau semakin bertambahnya umur perkembangan tidak akan secepat seperti saat berusia belasan tahun.

b) Intelegasi

Suatu kemampuan untuk berfikir yang berguna untuk beradaptasi di situasi yang baru. Setiap orang memiliki perbedaan intelegensi sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang dimiliki.

c) Lingkungan

Lingkungan yang kondusif dan baik dengan lingkungan yang buruk akan mempengaruhi pada cara berfikir seseorang.

d) Sosial Budaya

Kebudayaan yang dimiliki setiap orang beragam sehingga pengetahuan yang dimiliki setiap orang dapat berbeda.

e) Pendidikan

Pendidikan adalah kegiatan atau proses pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan seseorang.

f) Informasi

Pengetahuan seseorang dapat meningkat dan berkembang karena melibatkan informasi yang baik dari berbagai media massa. Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun

mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

g) Pengalaman

Pengalaman merupakan faktor penting yang mempengaruhi pengetahuan. Permasalahan yang dimiliki setiap orang dapat terpecahkan dengan pengalaman yang telah dihadapi pada masa lalu.

h) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan menentukan gaya hidup serta kebiasaan dari masing-masing individu dalam hal ini pekerjaan mempunyai peranan yang penting dan berkaitan dengan pemikiran seseorang.

e. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) dalam (Ramadhesia, 2022), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yaitu menanyakan materi yang akan diukur kepada responden atau juga melalui wawancara langsung dengan objek penelitian. Cara mengukur tingkat pengetahuan yaitu dengan memberikan responden sebuah pertanyaan, membuat penilaian nilai 1 untuk jawaban yang benar dan 0 untuk jawaban yang salah berdasarkan kategori baik, cukup, dan kurang yang dapat dibagi menjadi kategori:

- 1) Kurang ($\leq 55\%$)
- 2) Cukup (56%-75%)
- 3) Baik (76%-100%)

3. Konsep Perilaku

a. Pengertian Perilaku

Walgito dan Notoatmodjo mengungkapkan pengertian mengenai perilaku atau aktivitas. Aktivitas adalah perilaku yang nampak (*over behavior*) dan juga perilaku yang tidak nampak (*inert behavior*). Perilaku merupakan hasil dari pengalaman-pengalaman hidup dalam berinteraksi dengan lingkungan. Perilaku manusia ditinjau dari sudut pandang apakah perilaku itu tepat dan sesuai dengan situasi kehidupannya atau tidak tepat dan salah (*maladjusted*), harus dikatakan bahwa baik tingkah laku tepat maupun tingkah laku salah merupakan hasil dari proses belajar, karena tingkah laku yang salah itu juga dapat dihapus dan diganti dengan tingkah laku yang tepat melalui suatu proses belajar (Qoni'ah, 2023).

Menurut Notoatmodjo (2010) perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan manusia. Pemeliharaan Kesehatan mencakup upaya mencegah atau melindungi diri dari penyakit serta masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan dan mencari penyembuhan apabila sakit. Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan. Salah satu perilaku kesehatan yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) adalah perilaku atau usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan ketika sakit (Fitriyani *et al.*, 2023).

b. Klasifikasi Perilaku

Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, menurut Qoni'ah (2023) klasifikasi perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup terjadi bila respon terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk perilaku tertutup yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

2) Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka ini terjadi bila respon terhadap stimulus tersebut sudah berupa tindakan atau praktik ini dapat diamati orang lain dari luar atau "*observable behavior*". Bentuk perilaku terbuka diantaranya berupa tindakan nyata atau dalam bentuk praktik.

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Berdasarkan teori dasar dari Lawrence Green yang dikutip dalam Notoatmodjo (2010) dan Pakpahan (2021) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor dalam teori *Preceed-Proceed*, yakni:

- a) Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*) yakni faktor-faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini

terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, norma sosial, budaya, dan faktor sosiodemografi.

b) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*) yakni faktor-faktor yang memfasilitasi suatu perilaku, yang termasuk kedalam faktor pendukung adalah sarana dan prasarana kesehatan.

c) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*) yakni faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya suatu perilaku. Faktor-faktor ini terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi perilaku masyarakat.

d. Proses Pembentukan Perilaku

Proses pembentukan dan perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dan luar individu. Faktor dari dalam individu mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, sikap, emosi dan motivasi yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Faktor dari luar individu meliputi lingkungan sekitar, baik fisik maupun non fisik seperti iklim, manusia, sosial, ekonomi, budaya, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017 ; Fitriyani *et al.*, 2023).

Perilaku manusia terjadi melalui suatu proses yang berurutan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru, didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yaitu:

1) *Awareness* (kesadaran), yaitu orang tersebut menyadari atau mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.

- 2) *Interest* (tertarik), yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus.
- 3) *Evaluation* (menimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya).

Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

- 4) *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru
- 5) *Adoption*, subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus. Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan.

4. Konsep Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescent* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Syahrir, 2023). Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa pada umumnya (Juniarti, 2021).

Menurut WHO, masa remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun dimana remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah fase anak-anak dan sebelum fase dewasa. Sedangkan, menurut Badan

Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun. Ciri-ciri yang bisa dilihat yaitu adanya perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi seperti perubahan buah dada, melebarnya pinggang untuk anak perempuan sedangkan anak laki-laki tumbuhnya kumis, jakun, jenggot, serta perubahan suara yang semakin dalam. Perubahan mental juga mengalami perkembangan, dimana pada fase ini identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin matang, abstrak dan ideal (Putri, 2022).

b. Ciri-Ciri Remaja

Remaja menjadi orang dewasa yang utuh dalam segala hal (kognitif, afektif, interpersonal, dan fisik). Tahap kehidupan ketika seseorang berkembang menjadi dewasa dan memiliki rasa ingin tahu yang besar. Beberapa ciri-ciri dari remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Masa remaja sebagai waktu yang krusial karena pada usia inilah tubuh dan pikiran manusia mengalami perubahan yang signifikan.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Remaja berada pada titik penting dalam hidup mereka, ketika mereka bereksperimen dengan berbagai cara hidup untuk menemukan yang paling sesuai dengan kepribadian mereka.
- 3) Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Remaja pada titik kehidupan ini, ingin menetapkan identitas unik mereka sendiri, bukan sekedar menyesuaikan diri dengan identitas teman sebayanya. Perasaan diri remaja dipicu oleh masalah yang sedang dialaminya.

- 4) Masa remaja sebagai perubahan. Keadaan mental dan emosional remaja sedang mengalami transformasi cepat yang sejalan dengan tubuh mereka.

c. Klasifikasi Remaja

Ada tiga tahap perkembangan remaja (Syahrir, 2023), yaitu:

- 1) Remaja awal (*early adolescence*) terjadi pada usia 12-14 tahun. Anak-anak mengalami perkembangan fisik yang pesat, pertumbuhan yang dipercepat, perubahan susunan tubuh, dan timbulnya pertumbuhan seks sekunder pada tahap awal masa remaja. masa pubertas. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan psikologis, termasuk krisis identitas, ketidakstabilan jiwa, kekasaran sesekali, kecenderungan untuk berperilaku kekanak-kanakan, dan tekanan sosial pada kepentingan dan penampilan.
- 2) Remaja pertengahan (*middle adolescence*) terjadi pada usia 15-17 tahun, yang ditandai dengan ditandai dengan perubahan seperti mengeluh tentang seberapa banyak orang tua ikut campur dalam kehidupan, memberikan banyak perhatian pada penampilan, mencoba mencari teman baru, dan sering mengalami depresi.
- 3) Remaja akhir (*late adolescence*) dimulai pada usia 18 tahun ditandai dengan tercapainya maturitas fisik secara sempurna dan ditandai dengan tercapainya perkembangan tubuh secara penuh. Identitas diri yang lebih kuat, kemampuan untuk menalar dan mengartikulasikan emosi secara verbal, lebih menghargai orang lain, lebih konsisten

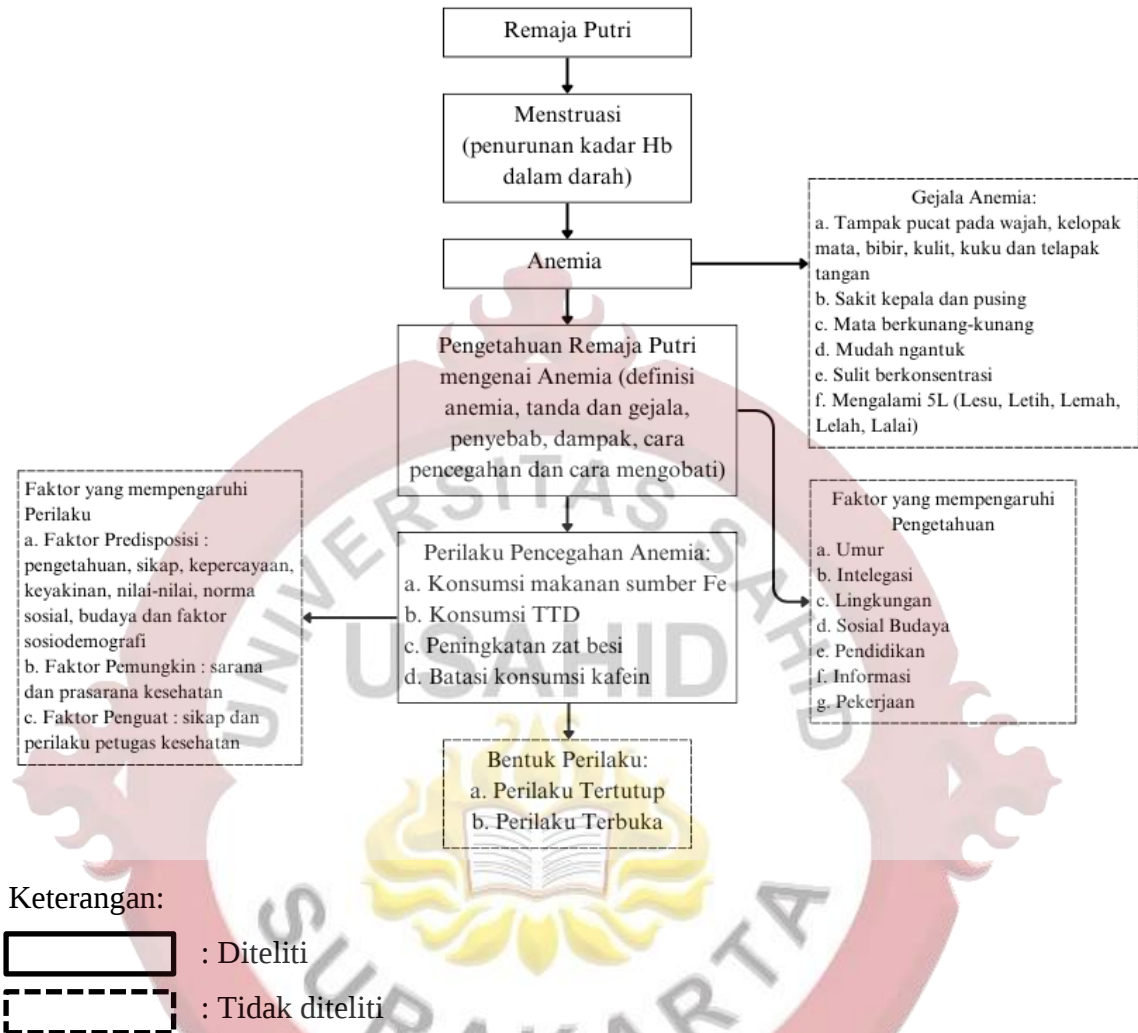
dengan tujuan seseorang, dan emosi yang lebih stabil adalah beberapa perubahan psikososial yang dialami.

d. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Hurlock (2003) dalam (Suryana *et al.*, 2022), berikut ini adalah tugas perkembangan masa remaja secara umum :

- 1) Terima kondisi fisiknya
- 2) Penerimaan peran masyarakat yang diakui
- 3) Mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis dibutuhkan mulai dari awal untuk memahami apa itu lawan jenis dan bagaimana bergaul dengan mereka.
- 4) Upaya untuk mandiri secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Memperoleh kemandirian finansial.
- 6) Pada pengembangan kemampuan dan konsep intelektual yang penting untuk keterampilan sosial.
- 7) Kenali dan serap nilai-nilai dewasa dan orangtua.
- 8) Praktikkan tanggung jawab sosial
- 9) Mempersiapkan diri untuk pernikahan.
- 10) Bersiaplah untuk berbagai tugas dan kewajiban yang datang dengan kehidupan keluarga.

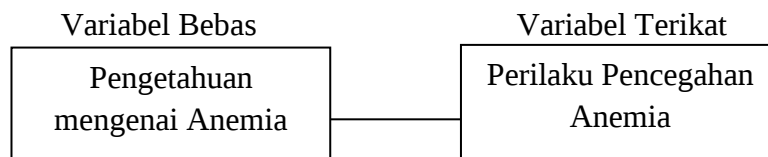
B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Notoatmodjo, 2010; Pakpahan *et al.*, 2021; Ramadhesia, 2022; Qoni'ah, 2023; Putri, 2022)

C. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku pencegahan anemia di SMP Negeri 1 Surakarta.