

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kumpulan informasi yang berhubungan dengan pemahaman serta kemampuan untuk melakukan tindakan, sehingga menjadi bagian dari cara berpikir seseorang (Norlita et al., 2023). Pengetahuan memiliki peranan yang krusial dalam perkembangan suatu negara. Tinggi rendahnya tingkat peradaban suatu negara dipengaruhi oleh besarnya perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Sejarah berbagai peradaban di dunia menunjukkan bahwa kemajuan suatu negara terbentuk atas dasar pemikiran dan karakter bangsa pada masa itu (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Tingkat pemahaman pada kalangan remaja sangat penting karena mempengaruhi cara pandang dan tindakan mereka dalam mengambil langkah-langkah yang konstruktif untuk mencegah anemia pada perempuan muda. Informasi dan perilaku individu seputar upaya pencegahan anemia berperan dalam menciptakan kebiasaan yang mendorong penggunaan suplemen zat besi. Di sisi lain, tingkat pemahaman remaja juga berperan dalam menentukan sikap dan tindakan mereka (Azizah & Fatah, 2023).

b. Tingkat Pengetahuan Dalam Domain Kognitif

Menurut Kholid dan Notoadmojo (2012) dalam kutipan (Nurriski et al., 2021) Tingkat pemahaman individu mengenai suatu subjek berbeda-beda antar orang. Umumnya, pemahaman bagian menjadi enam kategori, yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Pengetahuan merupakan kemampuan untuk menarik kembali informasi yang diperoleh melalui pengamatan. Tingkat penguasaan pengetahuan seseorang dapat dinilai dari sejauh mana ia mampu menjelaskan, mendeskripsikan, mengenali, dan menyusun ulang konten yang telah dipelajarinya.

2) Memahami (*Comprehension*)

Pemahaman Merujuk pada kemampuan individu untuk menyampaikan kembali informasi yang telah diketahuinya dengan akurat dan tepat.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Penerapan Merujuk pada kemampuan untuk menerapkan apa yang telah dipelajari dalam situasi yang sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan keterampilan dalam memecah atau menjelaskan suatu entitas atau kondisi yang terdapat dalam struktur organisasi dan memiliki hubungan interaksi timbal balik dengan pihak-pihak lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis berkaitan dengan keterampilan mengintegrasikan beragam elemen atau segmen menjadi satu kesatuan yang berbeda.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi mengacu pada kemampuan untuk mengukur atau mempertimbangkan suatu benda berdasarkan standar tertentu.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Menurut Notoatmodjo (2020) dalam kutipan (Susilawati, Rahma¹ Fika, 2022) Faktor-faktor berikut ini berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan:

1) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan yang dimaksudkan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk mengubah perilaku positif dan berkembang lebih lanjut.

2) Informasi

Pengetahuan seseorang diperluas ketika mereka mendapatkan lebih banyak informasi. Ibu ayah, sahabat, publikasi, sastra, dan tenaga medis-semua itu adalah sumber pengetahuan yang dapat diakses.

3) Pengalaman

Pengalaman tidak selalu berasal dari pengalaman pribadi; mereka juga dapat berasal dari mendengar atau melihat sesuatu. Pengalaman informal dapat membantu seseorang memperluas pengetahuan mereka.

4) Budaya

Tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan mereka melibatkan unsur-unsur berupa sikap dan kepercayaan.

5) Sosio ekonomi

Jika seseorang memiliki sumber daya keuangan yang memadai, kemungkinan besar mereka akan mengalokasikan sebagian dana tersebut saat memenuhi kebutuhan hidup untuk memperoleh informasi yang bermanfaat guna memperluas wawasan mereka.

b. Kriteria Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) dalam kutipan (Lestari et al., 2022) Pengetahuan seseorang dapat dikategorikan berdasarkan skala yang termasuk dalam kategori kualitatif, yaitu :

- 1) Baik : jika skor responden lebih besar dari $(\text{Mean} + \text{SD})$
- 2) Cukup : : jika skor responden lebih besar dari $(\text{Mean} - \text{SD})$ sampai $(\text{Mean} + \text{SD})$
- 3) Kurang : jika skor responden lebih besar dari $(\text{Mean} - \text{SD})$

2. Kepatuhan

a. Pengertian Kepatuhan

Tingkat kepatuhan merupakan indikator untuk menilai sejauh mana suatu kegiatan dilaksanakan sesuai dengan prosedur atau tahapan yang telah ditetapkan. Pengukuran tingkat kepatuhan dapat digunakan untuk memastikan bahwa pelaksana program telah menjalankan kegiatan sesuai dengan standar yang berlaku (Fe, 2021).

Kepatuhan diartikan sebagai sejauh mana perilaku seseorang sesuai dengan anjuran dari tenaga kesehatan, seperti mengonsumsi obat, mengikuti pola diet, dan menerapkan perubahan gaya hidup (Muhammad Hasbi Sahbani, 2020).

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat dipandang sebagai suatu bentuk perilaku yang dapat dianalisis menggunakan Theory of Planned Behavior (TPB). Berdasarkan teori tersebut, niat atau intensi individu menjadi faktor utama yang memengaruhi terjadinya suatu perilaku. Setiap komponen dalam TPB berperan dalam memperkirakan kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu. Secara spesifik, keinginan individu untuk menunjukkan tindakan tertentu dipengaruhi oleh pandangan, norma pribadi, dan pandangan tentang kendali atas tindakan tersebut (Ilmu et al., 2023).

b. Faktor faktor yang mempengaruhi kepatuhan

Menurut (Larasati et al., 2021), Menurut pendapat Lawrence Green, ketaatan seseorang dipengaruhi oleh tiga unsur: unsur predisposisi, unsur fasilitator, dan unsur penguat.

1) *Faktor Prediposing* (Faktor Prediposisi)

Faktor-faktor yang dimaksud meliputi umur, tingkat pendidikan, dan pendapatan, bersama dengan pemahaman tentang anemia serta cara pencegahannya. Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa umur dan pendapatan tidak berpengaruh terhadap kepatuhan mengonsumsi suplemen yang meningkatkan kadar darah, sedangkan pendidikan dan pengetahuan memiliki dampak yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman di kalangan remaja putri mengenai keuntungan dari suplemen tersebut dan karakteristik anemia berkontribusi pada rendahnya tingkat pemenuhan (Larasati et al., 2021).

2) *Faktor Enabling* (Faktor Pendukung)

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi terdiri dari jumlah konsumsi suplemen zat besi, penerimaan atas suplemen tersebut, serta adanya efek samping. Jumlah suplemen zat besi yang diberikan dapat berpengaruh pada kepatuhan pasien terhadap terapi. Distribusi suplemen zat besi di Indonesia masih belum

berjalan dengan baik. Di beberapa institusi pendidikan, pemberian suplemen tidak dilaksanakan sesuai pedoman, yang mengharuskan satu tablet per minggu. Situasi ini berpengaruh pada kepatuhan remaja perempuan dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Selain itu, efek samping yang muncul setelah mengonsumsi suplemen zat besi bisa menjadi penghalang bagi kepatuhan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa efek samping yang dialami remaja perempuan antara lain mual, konstipasi, dan perubahan warna tinja menjadi gelap; hal-hal ini berkontribusi pada rendahnya tingkat kepatuhan (Larasati et al., 2021).

3) *Faktor Reinforcing* (Faktor Penguat)

Faktor-faktor ini berhubungan dengan konteks sekitar, yang mencakup bantuan dari pengajar, orang tua, dan teman-teman, dan juga ketersediaan suplemen zat besi. Bantuan seperti itu bisa meningkatkan motivasi gadis remaja untuk mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Gadis remaja yang menerima dukungan dari pengajarnya memiliki kemungkinan 4,7 kali lebih tinggi untuk secara rutin mengonsumsi suplemen zat besi dibandingkan dengan mereka yang tidak memperoleh dukungan tersebut (Larasati et al., 2021).

3. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan yang ditandai dengan jumlah sel darah merah yang sehat yang rendah atau tidak berfungsinya eritrosit dengan baik di dalam tubuh manusia (Nsgs et al., 2025). Dalam situasi anemia, kadar hemoglobin atau sel darah merah dalam sirkulasi darah berada di bawah ambang batas yang normal (Regitta Maharani et al., 2025).

Hemoglobin adalah senyawa dalam eritrosit yang memiliki fungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan membawa karbon dioksida dari jaringan kembali ke paru-paru untuk dihilangkan. Hemoglobin tersusun atas empat rantai polipeptida, masing-masing dilengkapi dengan gugus heme yang berfungsi sebagai ikatan untuk oksigen. Nilai hemoglobin normal dapat berbeda-beda tergantung pada usia serta jenis kelamin individu; kisaran normal untuk pria dewasa berada di sekitar 13,8–17,2 gram per desiliter (Wijaya et al., 2024).

b. Penyebab Anemia

Menurut (Kemenkes, 2018), Sebagian besar kasus besar anemia yang terjadi di Indonesia disebabkan oleh kekurangan zat besi, yaitu mineral yang diperlukan untuk menghasilkan hemoglobin (Hb), sehingga kondisi ini dikenal sebagai anemia akibat

kekurangan besi “ Anemia Gizi Besi (AGB)”. Penurunan kadar zat besi dalam tubuh dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya:

- 1) Asupan makanan yang mengandung zat besi masih rendah, khususnya dari sumber pangan hewani.
- 2) Kebutuhan besi yang meningkat, seperti yang terlihat pada masa kehamilan, menstruasi pada perempuan, serta masa pertumbuhan dan perkembangan pada balita maupun remaja.
- 3) Infeksi yang dapat menghalangi tubuh dalam menyerap zat besi, misalnya infeksi parasit, atau infeksi yang dapat merusak sel darah merah (hemolisis), contohnya malaria.
- 4) Kehilangan zat besi yang berlebihan akibat pendarahan, termasuk menstruasi yang berat dan seringnya melahirkan.
- 5) Diet yang minim zat besi tanpa disertai tambahan suplemen zat besi sesuai dengan saran.

c. Tanda dan Gejala Anemia

Menurut (Kemenkes, 2023), Tanda dan ciri-ciri anemia, Umumnya, tanda dan ciri-ciri anemia muncul akibat berkurangnya aliran oksigen ke jaringan tubuh yang disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin (Hb). Kondisi tersebut menyebabkan jaringan tubuh tidak memperoleh oksigen yang cukup sehingga fungsi tubuh dapat terganggu dan menimbulkan berbagai gejala anemia. Anemia umumnya berkembang secara bertahap, sehingga gejalanya sering kali tidak disadari pada tahap awal. Ketika tanda-tanda awal muncul,

kondisi anemia umumnya sudah dalam tingkat yang cukup serius. Ciri-ciri dan tanda-tanda anemia yang paling umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Anemia Ringan

Pada fase awal, anemia biasanya tidak menampilkan gejala yang mencolok, sehingga sering kali penderitanya tidak menyadarinya. Ketika suplai oksigen ke otot tidak mencukupi kebutuhan tubuh, seseorang dapat mengalami kelelahan dan lebih mudah merasa lemah saat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Sementara itu, berkurangnya pasokan oksigen ke otak dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, mudah lupa, dan kurang waspada. Keluhan tersebut sering dikenal dengan istilah gejala 5L, yaitu lesu, letih, lemah, lelah, dan lalai.

2) Anemia Sedang

Pada fase ini, tanda-tanda anemia semakin jelas dan dirasakan dalam kegiatan sehari-hari. Gejala yang mungkin muncul termasuk detak jantung yang tidak teratur, cepat merasa lelah bahkan saat melakukan kegiatan yang ringan atau biasa kesulitan bernapas, serta warna kulit yang terlihat lebih pucat dari biasanya.

3) Anemia Berat

Pada tahap ini, anemia dapat menyebabkan reaksi yang lebih parah, seperti kelelahan yang tidak berpindah-pindah,

keringat dingin, detak jantung yang cepat, kulit yang sangat pucat, dan kesulitan bernapas.

d. Dampak Anemia

Anemia dapat menimbulkan sejumlah efek merugikan bagi gadis remaja dan wanita dalam masa reproduksi, antara lain (Kemenkes, 2016):

- 1) Menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga remaja putri dan wanita usia subur yang mengalami anemia lebih rentan terhadap berbagai penyakit infeksi.
- 2) Mengurangi tingkat kebugaran serta kemampuan berpikir dan berkonsentrasi, akibat berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan otot dan otak.
- 3) Menurunkan pencapaian akademik dan produktivitas dalam bekerja, karena kondisi tubuh yang mudah lelah dan kemampuan konsentrasi yang berkurang.

Dampak kekurangan hemoglobin yang mulai terlihat pada masa remaja hingga gadis-gadis dan wanita dalam usia reproduktif bisa terus berlanjut selama kehamilan. Jika tidak diobati, kondisi ini pada ibu yang sedang hamil dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk:

- 1) Meningkatnya risiko terjadinya hambatan pertumbuhan janin (FGR), kelahiran prematur, berat badan rendah lahir (BBLR),

serta gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti stunting dan disfungsi neurokognitif.

- 2) Terjadi peningkatan pendarahan sebelum dan saat proses melahirkan, yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi.
- 3) Keadaan ini mengakibatkan bayi terlahir dengan simpanan zat besi (Fe) yang rendah, yang selanjutnya meningkatkan kemungkinan terkena anemia dari masa bayi hingga awal masa anak-anak.
- 4) Situasi ini juga meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan dan kematian selama periode neonatal dan masa bayi.

e. Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Menurut (Kemenkes, 2016), Langkah-langkah untuk menghindari dan menangani anemia pada remaja dan wanita di masa subur. Anemia pada remaja perempuan serta wanita di usia reproduksi bisa dihindari dan dikelola dengan memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh, yang mendukung produksi hemoglobin yang maksimal. Tindakan yang dapat diambil mencakup:

1) Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi

Pola makan yang seimbang yang mencakup berbagai jenis makanan, terutama dari sumber hewani, dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Zat besi heme, yang terdapat dalam produk hewani, membantu dalam proses penyerapan yang lebih baik. Konsumsi zat besi juga perlu disesuaikan dengan

kebutuhan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Selain pangan hewani, sumber zat besi non-heme dari bahan pangan nabati juga perlu dikonsumsi, meskipun penyerapannya dalam tubuh relatif lebih rendah.

Sumber zat besi dari hewan termasuk hati, ikan, daging, serta ayam, sementara sumber dari tumbuhan terdiri dari sayuran hijau gelap dan berbagai macam kacang. Penyerapan zat besi dari sumber tumbuhan dapat diperbaiki dengan mengonsumsi makanan yang tinggi vitamin C, misalnya jeruk dan jambu biji. Di sisi lain, penyerapan zat besi dapat dipengaruhi oleh beberapa komponen dalam makanan, seperti tanin, fosfor, serat, dan kalsium.

2) Fortifikasi Bahan Makanan

Fortifikasi makanan merupakan langkah menambahkan satu atau lebih nutrisi ke dalam produk makanan agar kandungan gizinya lebih baik. Biasanya, langkah ini dilakukan oleh sektor industri makanan; oleh karena itu, disarankan bagi konsumen untuk memeriksa label produk demi memastikan bahwa makanan yang mereka pilih mengandung jumlah zat besi yang tepat. Di Indonesia, contoh makanan yang mengalami fortifikasi mencakup tepung terigu, beras, minyak goreng, mentega, dan berbagai jenis snack.

3) Suplementasi zat besi

Fortifikasi makanan merupakan langkah penambahan satu atau lebih nutrisi ke produk pangan dengan tujuan meningkatkan kandungan gizi. Umumnya, proses ini dikerjakan oleh produsen makanan; oleh karena itu, disarankan bagi konsumen untuk memeriksa informasi yang tertera pada kemasan produk untuk memastikan bahwa makanan yang mereka nikmati mengandung zat besi. Di Indonesia misalnya tepung terigu, nasi, minyak, mentega, dan berbagai macam snack termasuk dalam kelompok makanan yang difortifikasi.

4. Tablet Tambah Darah

a. Pengertian Tablet Tambah Darah

Tablet peningkat kadar darah merupakan suplemen nutrisi yang memiliki kandungan 60,1 mg zat besi elemental dan 400 mcg folat (Kemenkes, 2018).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan berperan dalam mendukung pembentukan sel darah merah (eritrosit) serta meningkatkan kadar hemoglobin (Hb). Pemberian TTD bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi anemia (Luh et al., 2020).

b. Upaya Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Menurut (Kemenkes, 2018), Tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di Indonesia masih tergolong rendah. Kondisi tersebut salah satunya berkaitan dengan kurangnya pengetahuan mengenai TTD, yang dapat mencakup beberapa aspek sebagai berikut:

1) Efek samping minum tablet tambah darah

Bagi beberapa orang, mengonsumsi suplemen zat besi (TTD) mungkin menimbulkan efek samping seperti mual, ketidaknyamanan atau sakit perut, muntah, diare, atau konstipasi. Mual juga sering dialami oleh wanita hamil terutama pada trimester pertama sehingga keluhan ini tidak selalu berhubungan dengan penggunaan TTD. Oleh karena itu, penting untuk menekankan bahwa mual yang dialami ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh TTD. Salah satu metode untuk mengurangi mual dan ketidaknyamanan perut adalah dengan mengonsumsi TTD di malam hari sebelum tidur.

2) Meningkatkan penyerapan besi.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen besi bersamaan dengan makanan atau buah yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi seperti jeruk, pepaya, mangga, dan jambu biji. Mengonsumsi suplemen tersebut juga dapat digabungkan

dengan sumber protein dari hewan, seperti daging, ikan, atau unggas, yang dapat mendukung peningkatan penggunaan zat besi oleh tubuh.

- 3) Makanan dan obat-obatan yang mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi.

Hindari mengambil suplemen zat besi bersamaan dengan:

- a) Produk susu, terutama susu dari hewan, karena tingginya kalsium yang dapat mengganggu proses penyerapannya di dalam sistem pencernaan.
 - b) Teh dan kopi memiliki tanin serta fitat yang terikat pada zat besi, menciptakan kompleks yang menghalangi tubuh dalam penyerapan zat besi dengan efektif.
 - c) Mengambil suplemen kalsium dalam dosis tinggi dapat mengganggu kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi karena kadar kalsium yang terlalu tinggi.
 - d) Obat untuk mengatasi gangguan lambung (antasida), terutama yang bekerja dengan melapisi atau mengubah kondisi permukaan lambung, karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Hambatan penyerapan dapat semakin besar apabila obat lambung tersebut mengandung kalsium.
- c. Keyakinan yang tidak sesuai dengan kaidah kesehatan.

Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) tidak menyebabkan bayi lahir dengan ukuran terlalu besar, meningkatkan tekanan darah,

ataupun menyebabkan jumlah darah dalam tubuh menjadi berlebihan. Ketiga kondisi tersebut pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak berkaitan dengan konsumsi TTD. Selain itu, masih terdapat anggapan di masyarakat bahwa TTD merupakan obat. Pemahaman tersebut dapat memengaruhi kepatuhan dalam mengonsumsinya, karena obat umumnya dianggap dapat segera menghilangkan gejala setelah dikonsumsi. Sementara itu, manfaat TTD tidak selalu dapat dirasakan secara langsung. TTD perlu dikonsumsi secara teratur dalam jangka waktu tertentu sesuai anjuran, misalnya selama masa kehamilan, meskipun kondisi tubuh sudah terasa lebih baik.

d. Manfaat Tablet Tambah Darah

Menurut (Norlita et al., 2023), Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki beberapa manfaat bagi remaja putri dan wanita, antara lain:

- 1) Menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi, terutama akibat keluarnya darah secara rutin setiap bulan.
- 2) Memenuhi peningkatan kebutuhan zat besi pada wanita hamil dan menyusui, sehingga pemenuhan kebutuhan zat besi sebaiknya telah diperhatikan sejak masa remaja.
- 3) Membantu mencegah dan mengatasi anemia pada wanita dan remaja putri yang mengalami kekurangan zat besi.

- 4) Mendukung kemampuan belajar dan produktivitas kerja, sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia serta generasi yang akan datang.
- 5) Membantu meningkatkan status gizi dan menjaga kesehatan remaja putri.

e. Ketepatan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Menurut (Kemenkes, 2016), Hindarilah untuk mengonsumsi suplemen zat besi (TTD) bersamaan dengan makanan, minuman, atau obat-obatan tertentu yang dapat mengganggu penyerapan zat besi, seperti:

- 1) Kopi dan teh, yang memiliki kandungan tannin serta fitat dapat berinteraksi dengan besi dan membentuk senyawa yang kompleks, sehingga hal ini menghalangi tubuh dalam menyerap zat besi.
- 2) Susu dan suplemen kalsium dengan dosis tinggi, karena kadar kalsium yang melimpah dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam sistem pencernaan.
- 3) Obat untuk mengurangi masalah lambung, terutama yang menciptakan lapisan pelindung di dinding lambung, karena dapat menurunkan penyerapan zat besi. Hambatan tersebut dapat semakin besar apabila obat lambung yang digunakan mengandung kalsium.

5. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa muda adalah fase krusial dalam kehidupan yang diwujudkan oleh transformasi fisik, emosional, dan sosial yang besar. Generasi muda sering kali menghadapi tantangan kesehatan mental yang disebabkan oleh kemiskinan, perlakuan tidak baik, atau kekerasan; oleh karena itu, sangat penting untuk mendukung kesehatan mental mereka dan melindungi mereka dari pengalaman-pengalaman yang merugikan (Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, 2023).

b. Tahap-tahap Masa Remaja

Menurut Hurlock (2003) dalam kutipan (Atiqah et al., 2024) Menyatakan bahwa kata pemuda berasal dari istilah Latin *adolescentia*, yang berarti proses menjadi dewasa atau berproses menuju kedewasaan. Masa muda adalah tahap perkembangan dalam kehidupan manusia yang meliputi usia antara 10 sampai 24 tahun. Berdasarkan kategori usianya, masa muda dapat dipisahkan menjadi tiga klasifikasi, yaitu:

1) Usia remaja awal (10- 13 tahun)

Anak-anak biasanya memulai masa pubertas sekitar usia sepuluh tahun, sebuah tahapan yang biasanya berlangsung antara sepuluh hingga tiga belas tahun. Dalam periode ini, pertumbuhan fisik menjadi lebih cepat dan pubertas dimulai.

Remaja baik laki-laki maupun perempuan mengalami serangkaian perubahan fisik, seperti perkembangan payudara pada perempuan dan pembesaran testis pada laki-laki, serta mulai munculnya rambut di wilayah ketiak dan daerah genital. Secara keseluruhan, pertumbuhan fisik umumnya terjadi lebih cepat pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

2) Usia remaja pertengahan atau madya (14-16 tahun)

Masa pertengahan remaja biasa terjadi antara usia 14 sampai 16 tahun. Bagi remaja perempuan, perubahan tersebut mencakup peningkatan ukuran pinggul, pinggang, dan bokong, dimulainya siklus menstruasi yang teratur. Di sisi lain, remaja laki-laki mengalami pertumbuhan fisik yang cepat seperti peningkatan tinggi badan dan berat serta munculnya jerawat, peningkatan massa otot, pelebaran dada dan bahu, perubahan suara, perkembangan organ reproduksi, serta pertumbuhan rambut di area wajah di atas bibir dan dagu.

3) Usia remaja akhir (17-21 tahun)

Remaja akhir berada pada rentang usia 17–21 tahun. Pada fase ini, perkembangan fisik remaja umumnya sudah mencapai tahap yang hampir maksimal. Selain itu, pola pikir mereka juga lebih matang dibandingkan dengan remaja pertengahan. Remaja mulai memiliki fokus yang lebih jelas

terhadap tujuan yang ingin dicapai dan mampu mengambil keputusan sesuai dengan rencana serta harapannya. Pada tahap ini, mereka mulai menentukan prioritas dalam kehidupan, seperti menyelesaikan pendidikan, meraih cita-cita, serta menjaga hubungan dengan teman, pasangan, dan keluarga. Mereka juga mulai lebih selektif dalam memilih orang yang dipercaya untuk berbagi cerita atau menyampaikan masalah, seperti ibu dan saudara.

c. Kondisi yang Mempengaruhi Fisik Remaja

Menurut (Norlita et al., 2023), Pertumbuhan fisik memiliki hubungan yang erat dengan kondisi remaja. Kondisi yang baik dapat mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, sedangkan kondisi yang kurang baik dapat menghambat proses pertumbuhan. Beberapa kondisi yang dapat memengaruhi pertumbuhan fisik remaja antara lain sebagai berikut :

1) Pengaruh Keluarga

Dampak dari keluarga meliputi aspek keturunan dan juga lingkungan. Aspek keturunan mempengaruhi tinggi badan seorang anak. Seorang anak kemungkinan besar akan memiliki badan yang tinggi dan berat lebih jika orang tua serta kakek-neneknya memiliki tubuh yang tinggi.

2) Pengaruh Gizi

Anak-anak yang mendapatkan asupan nutrisi yang memadai umumnya lebih tinggi dan mencapai usia dewasa sedikit lebih awal dibandingkan anak-anak yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang memadai.

3) Gangguan Emosional

Peningkatan produksi steroid adrenal secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan sekresi hormon pertumbuhan di kelenjar pituitary.

4) Jenis Kelamin

Secara umum anak laki-laki memiliki tinggi dan berat badan lebih besar dibandingkan anak perempuan. Namun pada usia 12-15 tahun, anak perempuan cenderung memiliki tinggi dan berat badan yang sedikit lebih tinggi. Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan struktur tulang dan otot, serta tingkat kematangan yang lebih cepat pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki.

5) Status Sosial Ekonomi

Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah biasanya memiliki badan tinggi yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi.

6) Kesehatan

Kondisi kesehatan berpengaruh besar terhadap perkembangan fisik pada remaja. Remaja yang dalam keadaan sehat dan tidak sering mengalami sakit umumnya memiliki tinggi dan berat badan yang lebih besar dibandingkan dengan yang sering terserang penyakit.

7) Pengaruh Bentuk Tubuh

Kesehatan memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan fisik remaja. Remaja dengan kondisi kesehatan baik dan jarang mengalami sakit cenderung memiliki tinggi dan berat badan lebih besar dibandingkan remaja yang sering sakit.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja

1) Waktu istirahat

Sekresi hormon pertumbuhan mencapai puncaknya pada saat tidur. Oleh karena itu remaja perlu memenuhi kebutuhan tidur yang cukup. Kekurangan tidur dapat menghambat proses pertumbuhan fisik secara optimal.

2) Nutrisi

Asupan gizi yang buruk pada usia dini berkontribusi terhadap terjadinya stunting. Hal tersebut mengakibatkan berat badan anak kurang dan selanjutnya menghambat pertumbuhan tinggi badan.

3) Genetik

Tinggi badan anak dipengaruhi oleh faktor genetik dan aktivitas fisik yang dapat membantu tumbuh kembang.

4) Hormonal

Ketidakseimbangan hormon dapat memengaruhi berat dan tinggi badan anak. Kadar tiroid rendah dan hormon pertumbuhan kurang dapat menghambat perkembangan remaja (Hamidah & Rizal, 2022).

e. Faktor-faktor Kesehatan Remaja

Menteri Kesehatan Indonesia, Nila F. Moeloek, telah menekankan sejumlah isu kesehatan yang berdampak pada kaum muda di Indonesia dan berpotensi membahayakan masa depan mereka. Di antara empat isu kesehatan yang paling umum dialami oleh generasi muda Indonesia, misalnya, adalah (Sayyidah et al., 2022) :

1) Kurang zat besi (anemia)

Anemia merupakan situasi di mana tubuh tidak memiliki jumlah yang cukup dari sel darah merah. Hal ini terjadi karena kehilangan sel darah merah yang berlebihan atau produksi sel darah merah yang tidak mampu akibat dari kerusakan sel darah merah yang terjadi dengan cepat (Ami Dwinanda Rudeva & Ardi, 2025).

2) Kurang Tinggi Badan (Stunting)

Stunting adalah keadaan yang mencerminkan masalah pertumbuhan dan perkembangan yang muncul akibat kekurangan nutrisi secara terus-menerus, yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak cukup, infeksi yang berulang, serta kondisi pengasuhan yang tidak optimal (Khairani et al., 2024).

3) Kurang energi kronis (kurus)

Kekurangan energi kronis terjadi pada remaja putri dan wanita usia subur yang mengalami kekurangan asupan energi, kalori, dan protein secara terus-menerus. Kondisi ini dapat menimbulkan masalah kesehatan karena tubuh kekurangan nutrisi. Remaja putri dikategorikan kekurangan energi kronis apabila hasil pengukuran LILA $< 18,5$ cm (Basaria & Mulyani, 2023).

4) Kurang asupan gizi

Gizi kurang didefinisikan sebagai keadaan berat badan menurut umur yang tidak memenuhi standar berdasarkan kelompok usia (Melsi et al., 2022).

Obesitas didefinisikan sebagai peningkatan jumlah jaringan adiposa dalam tubuh melebihi standar normal. Overweight adalah kondisi berat badan berlebih yang dipengaruhi oleh faktor lemak tubuh, otot, tulang, atau penumpukan cairan (Sumarni & Bangkele, 2023).

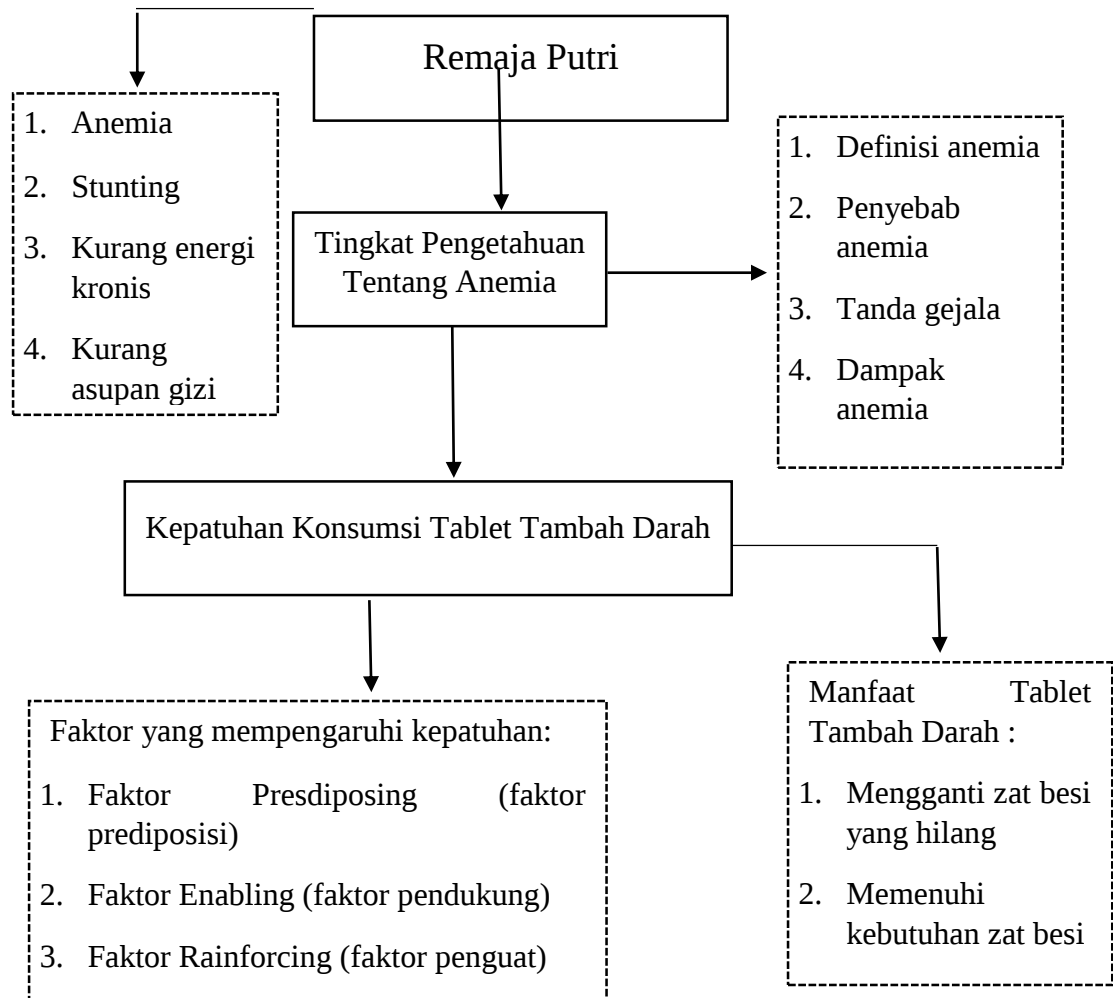
6. Faktor faktor pengetahuan yang mempengaruhi kepatuhan

Pemerintah telah meluncurkan inisiatif untuk mencegah dan menangani anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi (PPAGB) khususnya bagi wanita dalam usia reproduktif, dengan tujuan mengurangi angka anemia di antara siswa sekolah menengah pertama dan atas. Program ini terdiri dari dua komponen utama: penyampaian informasi, pendidikan, dan bimbingan (KIE) melalui kegiatan belajar, promosi, serta kampanye yang berhubungan dengan anemia, dan distribusi suplemen zat besi (TTD) secara teratur (Kementerian Kesehatan, 2016). Namun, pelaksanaan program ini belum sepenuhnya efektif karena kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi (TTD) masih rendah. Tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi TTD menjadi salah satu ukuran untuk menilai keberhasilan program tersebut (Larasati et al., 2021),

Berdasarkan penelitian Putri (2018), Tingkat pemahaman tentang anemia di kalangan gadis remaja masih tergolong minim. Dari 39 partisipan, 23 di antaranya atau 59% menunjukkan wawasan yang kurang mengenai anemia (Larasati et al., 2021). Di SMAN 1 Wirosari terdapat 81,3% mengetahui apa itu anemia, namun juga sebanyak 87,5% remaja putri yang tidak memenuhi anjuran konsumsi tablet tambah darah (Nathasya, 2024). Sedangkan di SMPN 1 Tawangharjo terdapat 66,6% remaja tidak mengetahui anemia dan terdapat 86,6% remaja tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah.

Pemberian suplemen zat besi dan asam folat setiap minggu adalah pendekatan untuk menghindari anemia pada kalangan remaja. Hal ini tertuang dalam Perpres Nomor 72 Tahun 2021 tentang Pelayanan Kesehatan Anak Sekolah dan Remaja dengan target 26 tablet per tahun. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu (2024) menunjukkan hanya 63,7% remaja putri yang mengonsumsi, belum memenuhi target 90%(Norlita et al., 2023).

B. Kerangka Teori



Sumber : (Norlita et al., 2023), (BD et al., 2025).

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Keterangan :

Diteliti :

Tidak Diteliti :