

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep remaja

2.1.1 Pengertian remaja

Masa remaja adalah perubahan periode manusia dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Permatasari, 2016). Remaja adalah individu yang sedang mencari identitas dalam dirinya. Mereka meniru idola yang mereka kagumi sehingga dalam hal memilih makanan tidak lagi memperhatikan pada kandungan gizi pada makanan tersebut. Hal ini mempengaruhi keadaan gizi para remaja. (Dieny, 2021)

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan mengalami anemia khususnya remaja putri yang memiliki risiko sepuluh kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini remaja putri mulai mengalami menstruasi di setiap bulannya sehingga memerlukan asupan zat besi lebih banyak dari biasanya. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat mementingkan bentuk tubuh, dengan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap beberapa makanan. Keadaan seperti ini akan memacu terjadinya anemia. Klasifikasi masa remaja terbagi menjadi 3 yaitu:

- a) Remaja Awal (usia 11-14 tahun),
- b) Pertengahan (usia 15-17 tahun) dan
- c) Remaja Akhir (usia 18- 20 tahun). (Suharjiman & Iden, 2016)

2.1.2 Gizi seimbang remaja

Gizi seimbang merupakan susunan dari makanan sehari-hari yang mengandung berbagai macam zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk berkembang dan tumbuh sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan 4 pilar gizi seimbang yaitu: konsumsi makanan yang beragam, perilaku hidup bersih aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal secara teratur. Gizi Seimbang yang diperlukan untuk remaja adalah kelompok usia perubahan periode dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi karena pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, mengalami menstruasi dan mulai sadar terhadap penampilan tubuh pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi dimasa ini harus memperhatikan keadaan tersebut. Khusus pada remaja putri perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan sebelum menikah. (Kementerian Kesehatan, 2014)

2.1.3 Status gizi remaja

Status gizi adalah takaran kesuksesan dalam terpenuhinya kebutuhan nutrisi bagi remaja yang ditunjukkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan mengalami pertumbuhan yang membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk kegiatan sehari-hari. Asupan makanan dan gizi tersebut berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya, energi yang diperoleh akan menggantikan asupan energi yang telah dikeluarkan oleh tubuh (Winarsih, 2019).

Remaja sering kali tidak memperhatikan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan yang dapat mengakibatkan permasalahan gizi seperti kekurangan gizi ataupun penambahan berat badan apabila makanan yang dikonsumsi terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan aktivitas lainnya. Masalah gizi remaja yang banyak terjadi karena sikap ketidakseimbangan seperti kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan anemia, obesitas, kurang energi kronik (Mardalena, 2017). Salah satu aturan untuk menunjukkan status gizi dengan membandingkan Berat Badan dan Tinggi Badan.

$IMT = \text{Berat Badan (kg)}/TB^2$ (dalam meter).

Untuk Perempuan :

- a. Kurus : $< 17 \text{ kg/m}^2$
- b. Normal : $17 - 23 \text{ kg/m}^2$
- c. Kegemukan : $23 - 27 \text{ kg/m}^2$
- d. Obesitas : $> 27 \text{ kg/m}^2$

2.1.4 Anemia remaja

Anemia adalah penyakit di mana jumlah sel darah merah (eritrosit) dan jumlah hemoglobin di dalam sel darah merah berada di bawah normal. Salah satu kelompok yang rawan kekurangan gizi adalah kelompok usia muda, karena mereka berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan lebih banyak zat gizi mikro dan makro. Sel darah merah dan hemoglobin yang dikandungnya sangat penting untuk pengangkutan dan pengiriman oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Tanpa oksigenasi yang

memadai, banyak jaringan dan organ di seluruh tubuh dapat terganggu (Lewa, 2016).

2.1.5 Klasifikasi anemia pada remaja

Adapun kadar hemoglobin yang menandakan anemia menurut umur dan jenis kelamin berdasarkan WHO 2011 dalam (Kemenkes, 2014)

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Anak 5 – 11 tahun	11.5	11.0 – 11.4	8.0 – 10.9	< 8.0
Anak 12 – 14 tahun	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	< 8.0

Tabel 2.1 klasifikasi anemia

2.1.6 Etiologi anemia

Anemia defisiensi besi dapat disebabkan karena rendahnya zat besi yang masuk ke dalam tubuh, gangguan absorpsi serta faktor nutrisi akibat kurangnya jumlah besi total dalam makanan, zat besi yang tidak baik (makanan banyak serat, rendah vitamin C, dan rendah daging). Seseorang yang berisiko mengalami anemia defisiensi zat besi:

- Wanita atau remaja putri menstruasi yang berlebihan
- Bayi, anak-anak dan remaja yang merupakan masa pertumbuhan yang cepat
- Orang yang kurang makan makanan yang mengandung zat besi, jarang makan daging dan telur selama bertahun-tahun.

- Vegetarian karena tidak mengonsumsi daging, akan tetapi dapat digantikan dengan brokoli dan bayam (Pradiyadnya, 2017).

2.1.7 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Anemia

Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah:

1. Status gizi

Seluruh aktivitas yang dilakukan pasti memerlukan energi, semakin banyak aktivitas yang dijalankan makan semakin banyak pula sumber energi yang dibutuhkan. Kelompok remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangan harus memiliki asupan kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti, karbohidrat, lemak, protein dan mineral untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu sehingga status terpenuhi dan tidak mengalami anemia (Martini, 2015).

2. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Seseorang yang mengalami anemia dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi atau minum tablet tambah darah, namun hal itu juga tidak dilakukan karena mereka belum mengetahui secara jelas mengenai anemia. makanan (Isnaeni, 2012).

3. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan tenaga dan memerlukan energi dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik remaja dapat dinilai selama 24 jam dalam sehari dengan cara bagaimana remaja membagi waktunya untuk melakukan segala kegiatan secara rutin dan berulang-ulang. Dalam melakukan aktivitas fisik secara optimal dan rutin akan berdampak positif bagi kesehatan jasmani dan rohani agar terhindar dari segala penyakit. (Tahji, 2022)

4. Lama menstruasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Setianingsih (2017) bahwa remaja putri dengan siklus menstruasi yang tidak normal akan berisiko mengalami anemia dua kali lipat lebih besar dibandingkan remaja putri dengan siklus menstruasi normal. Sehingga siklus dan lama menstruasi remaja putri yang tidak teratur dapat menjadi faktor risiko terjadinya anemia karena remaja putri kehilangan darah selama masa ini.

5. Asupan gizi tidak adekuat

Asupan zat gizi sangat penting bagi pemenuhan gizi tiap harinya, zat gizi baik harus memiliki asupan karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Asupan karbohidrat protein dan zink berkaitan dengan status gizi pada remaja putri karena hal tersebut mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah merah, sehingga

apabila asupan gizi terpenuhi risiko seseorang mengalami anemia akan lebih kecil. kebutuhan asupan zat besi dalam tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi makanan zat besi, namun juga dipengaruhi oleh variasi penyerapan zat besi (Isnaeni, 2012)

6. Pendidikan gizi

Pendidikan gizi adalah proses pembelajaran untuk memberikan informasi dan meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku berkaitan dengan produksi pangan, penyaluran makanan, pencegahan masalah gizi. Tujuan pendidikan gizi menurut Poerwo Soedarmo dalam (Supariasa, 2014) adalah membuat masyarakat Nutrition-minded yang memiliki arti masyarakat paham hubungan antara makanan sehari-hari dengan kesehatan agar masyarakat mengerti seperti apa susunan makanan yang tepat dan sesuai untuk kebutuhan sehari-hari.

2.1.8 Dampak Anemia Pada Remaja

Anemia pada remaja dapat mengakibatkan dampak yang dialami seperti:

1. Penurunan sistem imunitas tubuh
2. Gangguan pada konsentrasi belajar
3. Penurunan tingkat prestasi belajar
4. Mengganggu kebugaran dan produktivitas sehari-hari
5. Meningkatkan risiko kematian saat kehamilan dan proses melahirkan

6. Salah satu penyebab bayi lahir dengan prematur dan berat bayi rendah (kementrian kesehatan, 2022)

2.2 Konsep Sikap

2.2.1 Pengertian Sikap

Sikap yakni suatu respons yang masih tertutup dalam diri seseorang mengenai suatu objek atau stimulus (Notoatmodjo S, 2010). Bentuk sikap terbagi atas 3 komponen menurut (Azwar, 2022) yaitu :

- a. Komponen kognitif (cognitive) ialah kepercayaan seseorang mengenai sesuatu yang berlaku bagi objek sikap.
- b. Komponen afektif (affective) ialah berhubungan dengan emosional seseorang mengenai suatu objek atau komponen ini diibaratkan dengan perasaan yang di miliki terhadap sesuatu.
- c. Komponen konatif (conative) ialah bentuk sikap yang ditunjukkan dengan bagaimana perilaku yang ada dalam diri dengan objek sikap yang dihadapinya. Hal ini didasari oleh asumsi bahwa perasaan dan kepercayaan banyak mempengaruhi perilaku.

2.2.2 Tingkatan Sikap

Menurut (Notoatmodjo, 2010) seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu :

1. Menerima (receiving) dikatakan menerima berarti seseorang (subjek) tersebut memperhatikan stimulus yang telah diberikan (objek).

2. Merespon (responding) dikatakan merespons berarti seseorang dapat memberikan jawaban ketika diminta untuk melakukan dan menyelesaikan suatu tugas tertentu. Ini merupakan indikasi sikap, karena upaya untuk menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas tertentu, apakah jawabannya benar atau salah, berarti orang tersebut menerima ide tersebut.
3. Menghargai (valuing) dikatakan menghargai berarti seseorang tersebut memengaruhi orang lain untuk mengerjakan suatu pertanyaan adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
4. Bertanggung jawab (responsible) dikatakan seseorang bertanggung jawab berarti segala sesuatu yang telah diambil dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Menurut (Azwar, 2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap dalam seseorang yaitu :

a. Pengalaman pribadi

Sesuatu yang sudah dan sedang dialami akan mengiringi, membentuk dan mempengaruhi penghayatan terhadap stimulus sosial. Salah satu dasar terbentuknya sikap adalah seseorang harus mempunyai tanggapan di mana tanggapan tersebut diperoleh dari pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis.

b. Kebudayaan

Pembentukan sikap dapat dipengaruhi oleh kebudayaan yang ada di sekitar kita. Apabila kita hidup dengan kebudayaan sosial yang menjunjung tinggi atau mengutamakan kehidupan berkelompok, maka dapat memungkinkan kita memiliki sikap negatif terhadap kehidupan individu yang mengutamakan kepentingan perorangan dibandingkan kepentingan bersama.

c. Orang lain yang dianggap penting

Di dalam kehidupan setiap orang akan hidup berdampingan di antara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap seseorang. Komponen tersebut bisa dari orang yang kita anggap penting, seseorang yang diharapkan persetujuannya seperti orang tua, guru, teman sebaya, seseorang yang status sosialnya lebih tinggi dan lain-lain.

d. Media massa

Berbagai macam media massa seperti, surat kabar, majalah, poster, televisi, telepon genggam memiliki pengaruh besar dalam pembentukan penilaian atau sikap seseorang. Penyajian informasi yang disampaikan akan membawa pesan-pesan yang mengandung arti atau makna yang dapat mengarahkan pemahaman seseorang terhadap suatu hal dan memberikan landasan kognitif baru dalam pembentukan sikap.

e. Faktor emosi dalam diri individu

Pembentukan sikap seseorang tidak hanya di pengaruhi dari luar seperti keadaan lingkungan namun pengalaman pribadi dan faktor emosi dalam diri seseorang juga dapat mempengaruhi. Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan dari seseorang yang dilandasi oleh emosi seperti pencurahan frustrasi atau pelimpahan bentuk mekanisme dari pertahanan ego seseorang.

2.2.4 Pengukuran Sikap

Menurut (Notoatmodjo S, 2010) dalam pengukuran sikap dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dengan memberikan pertanyaan bagaimana persepsi atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Sedangkan pengukuran secara tidak langsung dilakukan dengan memberikan pernyataan hipotesis yang di dinyatakan responden melalui kuesioner. Kuesioner merujuk pada skala likert dengan bentuk jawaban pernyataan terdiri dari jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Sikap dapat bersifat positif dan negatif (Azwar, 2022) :

- a. Sikap positif adalah tindakan yang menunjukkan sikap mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu
- b. Sikap negatif adalah tindakan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

$$\text{Indeks prosentase sikap (\%)} = \left(\frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor Maksimum}} \right) \times 100\%$$

Penilaian sikap menggunakan rumus standart skala likert yaitu skor-T (Azwar, 2022)

$$\text{Mean T} = \frac{\text{T total}}{\text{jumlah responden}}$$

Setelah dihitung dengan rumus dilanjut dengan mengategorikan hasil menjadi:

- Positif = nilai $T > \text{mean T}$
- Negatif = nilai $T \leq \text{mean T}$

2.3 Konsep Edukasi Gizi

2.3.1 Pengertian Edukasi

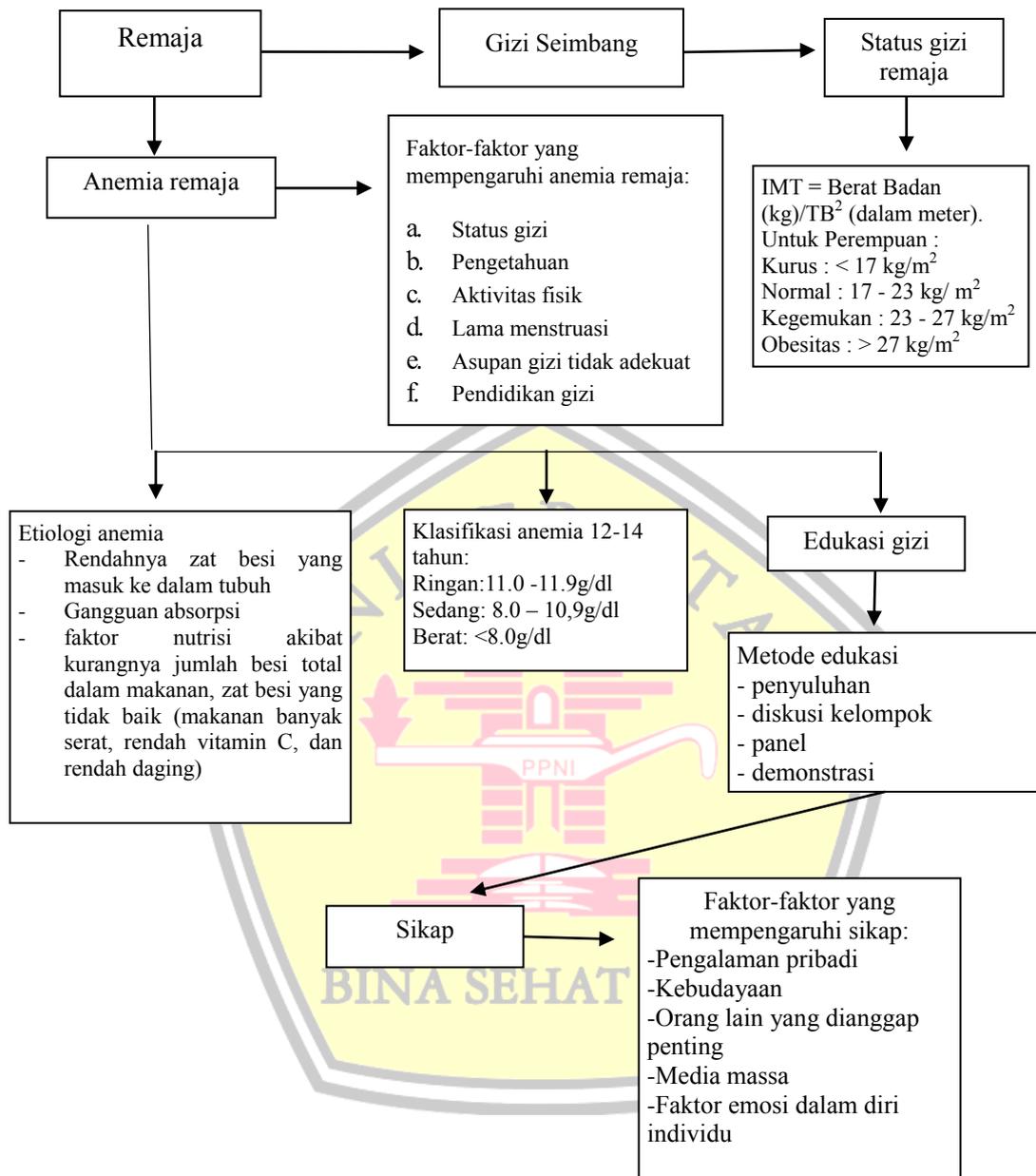
Edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Pendidikan gizi adalah pelatihan yang merupakan upaya terencana seseorang untuk meningkatkan pengetahuannya tentang gizi, mengembangkan sikap dan perilaku sehat dengan memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi gizi serta peningkatan kesehatan dan status gizi. Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Adapun manfaat edukasi gizi yaitu: untuk menambah wawasan tentang pengetahuan gizi, dapat mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih baik, untuk mengajarkan hal-hal positif dalam pemenuhan gizi (Supariasa, 2014).

2.3.2 Metode Edukasi

Metode yang dapat digunakan untuk edukasi menurut (Sanjaya, 2015) adalah:

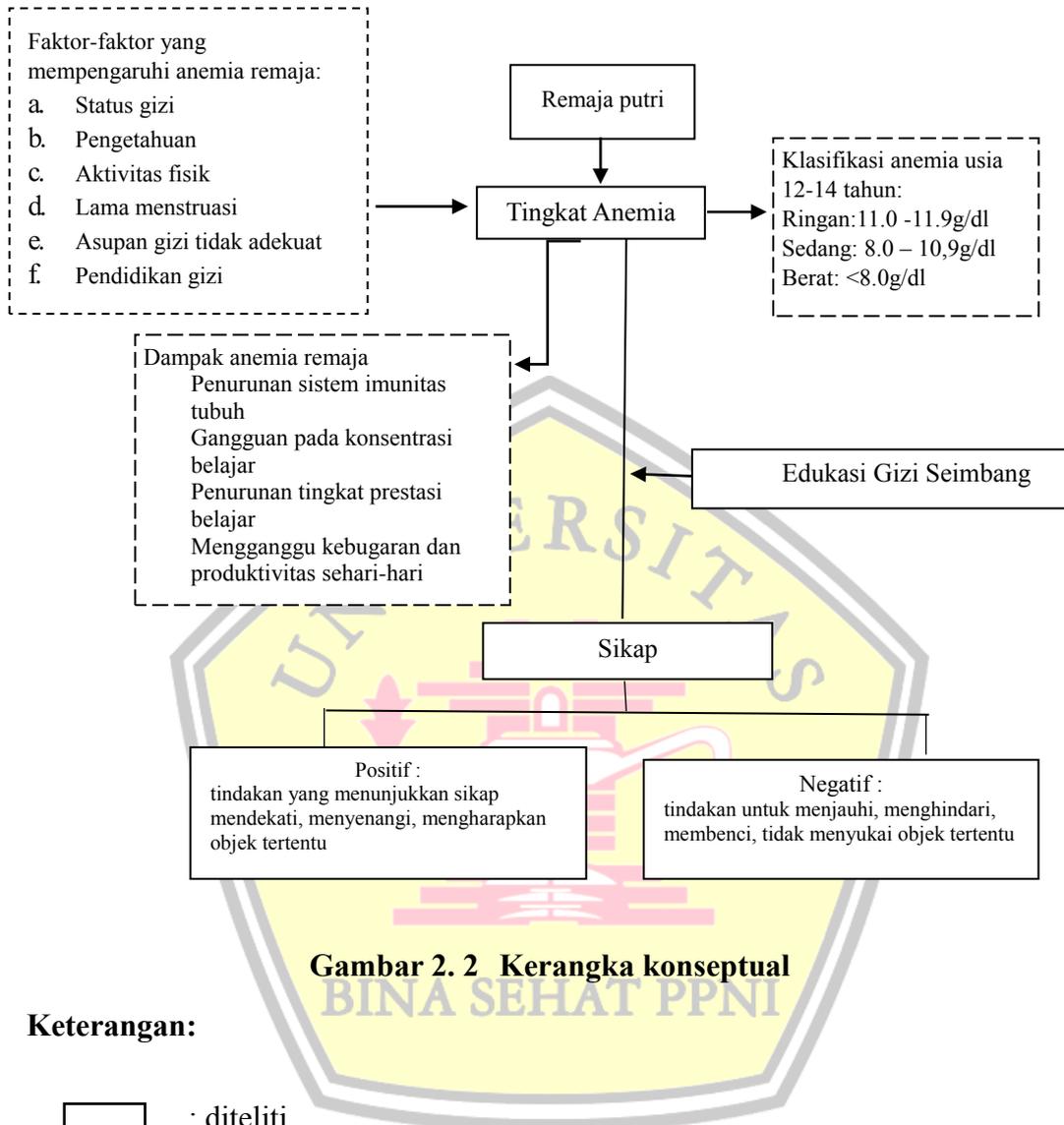
1. Metode penyuluhan ialah penyajian pembelajaran yang dilakukan dengan cara penjelasan langsung kepada kelompok peserta didik.
2. Metode diskusi kelompok adalah penyajian pembelajaran yang direncanakan atau dipersiapkan antara tiga orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin untuk memecahkan suatu masalah dan mengambil keputusan.
3. Metode panel adalah penyajian pembelajaran yang direncanakan di depan pendengar atau peserta diskusi tentang sebuah topik dan diperlukan tiga panelis atau lebih serta memerlukan seorang pemimpin. Dalam metode ini pendengar atau peserta diskusi tidak berperan secara langsung, tetapi berperan sebagai peninjau para panelis yang sedang berdiskusi.
4. Metode demonstrasi adalah penyajian pembelajaran dengan menirukan atau mempertunjukkan kepada pendengar atau peserta diskusi tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekadar tiruan (Ansori, 2018).

2.4 Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka konseptual



Gambar 2. 2 Kerangka konseptual

Keterangan:



: diteliti



: tidak diteliti

2.6 Hipotesis

H1:

Ada pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Jatirejo

H0:

Tidak ada pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang terhadap sikap tentang anemia pada remaja putri di SMPN 2 Jatirejo

