

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. (Istiany, 2013) Selama proses tumbuh kembangnya menuju dewasa berdasarkan kematangan psikososial dan seksual usia remaja dikelompokkan menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal atau dini (early adolescenes) usia 11 – 13 tahun, masa remaja pertengahan (middle adolescenes) usia 14 – 16 tahun, dan masa remaja lanjut (late adolescenes) usia 17 – 20 tahun.

Mengartikan remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial (Kusmiran, 2011).

##### **2. Pertumbuhan Remaja**

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja pada masa ini mengalami masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan yang cepat, timbul ciri-ciri seks sekunder, dan tercapai fertilitas. Perubahan psikososial yang menyertai pubertas disebut adolesen, Adolesen adalah masa dalam kehidupan seseorang dimana masyarakat tidak lagi memandang individu sebagai seorang anak, tetapi

juga belum diakui sebagai seorang dewasa dengan segala hak dan kewajibannya (Briawan, 2014).

Tumbuh kembang adalah peristiwa yang terjadi sejak masa pematangan sampai masa dewasa. Pertumbuhan merupakan suatu proses biologis yang menyebabkan perkembangan fisik yang dapat diukur. Perkembangan merupakan suatu proses seorang individu dalam aspek ketrampilan dan fungsi yang kompleks. Individu berkembang dalam pengaturan neuromuskuler, ketrampilan menggunakan anggota tubuh, serta perkembangan kepribadian, mental, serta emosi.

(Istiany, 2013) Perkembangan remaja dalam perjalanannya dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase remaja awal , fase pertengahan , dan fase akhir.

a. Remaja awal (10-14 tahun)

Remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan fisik dan seksual dengan cepat. Pikiran difokuskan pada keberadaannya dan pada kelompok sebaya. Identitas terutama difokuskan pada perubahan fisik dan perhatian pada keadaan normal. Perilaku seksual remaja pada masa ini lebih bersifat menyelidiki, dan tidak membedakan. Sehingga kontak fisik dengan teman sebaya adalah normal. Remaja pada masa ini berusaha untuk tidak bergantung pada orang lain. Rasa penasaran yang tinggi atas diri sendiri menyebabkan remaja membutuhkan privasi

b. Remaja pertengahan (15-17 tahun)

Remaja pada fase ini mengalami masa sukar baik untuk dirinya sendiri maupun orang dewasa yang berinteraksi dengan dirinya. Proses kognitif remaja pada masa ini lebih rumit. Melalui pemikiran oprasional formal, remaja pertengahan mulai bereksperimen dengan ide, memikirkan apa yang dapat dibuat dengan barang barang yang ada, mengembangkan wawasan, dan merefleksikan perasaan kepada orang lain. Remaja pada fase ini berfokus pada masalah identitas yang

tidak terbatas pada aspek fisik tubuh. Remaja pada fase ini mulai bereksperimen secara seksual, ikut serta dalam perilaku beresiko, dan mulai mengembangkan pekerjaan diluar rumah.

Sebagai akibat dari eksperimen beresiko, remaja pada fase ini dapat mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, kecanduan obat, dan kecelakaan kendaraan bermotor. Usaha remaja fase pertengahan untuk tidak bergantung, menguji batas kemampuan, dan keperluan otonomi mencapai maksimal mengakibatkan berbagai permasalahan yang dengan orang tua, guru, maupun figur yang lain.

c. Remaja akhir (18-21 tahun )

Remaja pada fase ini ditandai dengan pemikiran oprasional formal penuh, termasuk pemikiran mengenai masa depan baik itu pendidikan, kejuruan, dan seksual. Remaja akhir biasanya lebih berkomitmen pada pasangan seksualnya daripada remaja pertengahan. Kecemasan karena perpisahan yang tidak tuntas dari fase sebelumnya dapat muncul pada fase ini ketika mengalami perpisahan fisik dengan keluarganya

Dalam perjalanan kehidupannya, remaja tidak akan lepas dari berbagai macam konflik dalam perkembangannya. Setiap tingkatan memiliki konflik sesuai dengan kondisi perkembangan remaja pada saat itu. Konflik yang sering dihadapi oleh remaja semakin kompleks seiring dengan perubahan yang mereka alami pada berbagai dimensi kehidupan dalam diri mereka yaitu dimensi biologis, dimensi kognitif, dimensi moral dan dimensi psikologis.

### 3. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Kelebihan asupan makanan pada remaja mengakibatkan peningkatan BB, duapertiga

bagian adalah penambahan volume lemak dan sepertiganya berat badan bersih (Estu, 2019).

Masalah gizi yang utama dialami oleh remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas, dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya.

Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya. Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan defisiensi zat besi, antara lain :

- a. Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih baik
- b. Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang zat gizi namun mengidap obesitas

Tidak sedikit survey yang mencatat ketidakcukupan asupan gizi pada remaja. Mereka bukan hanya melewatkan waktu makan pagi dengan alasan sibuk, tetapi juga cenderung mengonsumsi fast food atau junk food

#### 4. Anemia Pada Remaja

Masalah nutrisi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, dan masalah malnutrisi, baik gizi kurang serta perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas yang keduanya seringkali berkaitan dengan perilaku makan. Anemia merupakan suatu keadaan di mana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Kadar hemoglobin normal pada laki-laki adalah 14 – 18 gram % dan eritrosit 4,5 – 5,5 juta/mm<sup>3</sup> , sedangkan pada perempuan hemoglobin normal adalah 12 – 16 gram % dengan eritrosit 3,5 – 4,5 juta/mm<sup>3</sup> .

Remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan pertama, umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit dibandingkan dengan makanan hewani sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Kedua, remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makan. Ketiga, setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feces. Keempat, setiap bulan remaja putri mengalami haid, dimana kehilangan zat besi  $\pm$  1,3 mg perhari sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada laki-laki.

Menurut (Almatsier, 2011) Terdapat empat upaya untuk mencegah anemia pertama, mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan dari bahan nabati (kacangkacangan, tempe) dan sayuran berwarna hijau tua. Kedua, banyak mengonsumsi makanan sumber vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi yaitu: jambu, jeruk, tomat, dan nanas. Ketiga, minum satu tablet penambah darah setiap hari, khususnya saat sedang haid. Keempat, bila merasakan tanda dan gejala anemia segera konsultasi ke dokter untuk diberikan pengobatan.

## **B. Pengetahuan**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda (Marmi, 2014).

## 2. Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmojo, 2010) , pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Over Behavior), pengetahuan yang tercakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

### a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah

### b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

### c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum–hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

### d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata

kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian–penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria–kriteria yang ada (Notoatmojo, 2012)

3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan - tingkatan diatas. Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, kurang. Dikatakan baik (>80%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%) (Khomsan, 2000).

Menurut (Notoatmojo, 2010) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara (pertanyaan-pertanyaan secara langsung) atau melalui angket (pertanyaan-pertanyaan tertulis) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Wawancara (interview) adalah suatu metode yang

dipergunakan untuk mengumpulkan data, di mana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sarana penelitian (responden) atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut (face to face). Angket adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum. Angket ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir-formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Mubarak, 2011) ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

##### a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang tersebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

##### b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

##### c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologi atau mental. Pada aspek psikologi atau mental, taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa.



d. Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman baik ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

f. Kebudayaan Lingkungan Sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

g. Informasi

Suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasim mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang teknologi Informasi).

5. Edukasi Gizi Sebagai Sarana Penambah Pengetahuan

Pemberian informasi atau pengetahuan dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Salah satu dimensi tempat pelaksanaan pendidikan kesehatan dapat dilakukan di sekolah dengan sasaran siswa melalui metode promosi kesehatan (Estu, 2019).

Pendidikan gizi adalah usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku. Perubahan dan modifikasi perilaku berhubungan dengan produksi pangan, persiapan makanan, distribusi makanan dalam keluarga, pencegahan penyakit gizi, dan perawatan anak. Umumnya para edukator gizi menyatakan bahwa pendidikan gizi adalah suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku masyarakat sehingga kebiasaan makan yang baik dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Sediaoetomo, 2008).

Pendidikan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi yang cukup diharapkan mengubah perilaku remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang dan sesuai kebutuhannya. Pengetahuan gizi memberi dampak gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja sehingga mereka sejak dini perlu diberikan pendidikan agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah agar tidak mengakibatkan timbulnya masalah gizi.

Pemberian edukasi gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan remaja. Menurut (Setiadi, 2016), Pemanfaatan internet dalam pembelajaran dapat merangsang remaja untuk belajar secara lebih mandiri serta berkelanjutan sesuai dengan kecakapan serta potensi alami yang dimiliki. Situs jejaring sosial sebenarnya dapat dijadikan sebagai sebuah alternatif baru yang dapat dimanfaatkan dalam dunia pembelajaran. Hal tersebut terkait dengan upaya meningkatkan semangat belajar yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar secara lebih maksimal. Mayoritas siswa, guru dan masyarakat luas sudah memiliki akun jejaring sosial, dan semestinya hal ini dapat dimanfaatkan dengan baik guna mendukung proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran memiliki lebih banyak variasi.

### **C. Penyuluhan Bidang Gizi**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Supriasa, 2016).

Menurut (Depkes, 2008), penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus sebagai berikut.

- a. Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan
- b. Menyebarkan kosep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat

### **D. Anemia**

#### **1. Pengertian Anemia**

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin merupakan zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul, karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani, 2012).

## 2. Macam-macam Anemia

### a. Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi adalah satu jenis anemia yang disebabkan kekurangan zat besi sehingga terjadi penurunan jumlah sel darah merah yang sehat

### b. Anemia Pada Penyakit Kronik

Anemia ini dikenal pula dengan nama *sideropenic anemia with reticuloendothelial siderosis*. Anemia pada penyakit kronik merupakan jenis anemia terbanyak kedua setelah anemia defisiensi besi. Penyakit ini banyak dihubungkan dengan berbagai penyakit infeksi. Seperti infeksi ginjal dan paru

### c. Anemia Pernisiosa

Anemia yang disebabkan karena kekurangan vitamin B<sub>12</sub>

### d. Anemia Defisiensi Asam Folat

Anemia karena kekurangan asam folat. Penurunan absorpsi asam folat jarang ditemukan karena absorpsi terjadi diseluruh saluran cerna. Juga berhubungan dengan serosis hepatitis, karena terdapat penurunan cadangan asam folat.

### e. Anemia Karena Perdarahan

#### 1) Pendarahan Akut

Mungkin timbul renjatan bila pengeluaran darah cukup banyak, sedangkan penurunan kadar Hb baru terjadi beberapa hari kemudian

#### 2) Pendarahan Kronik

Pengeluaran darah biasanya sedikit-sedikit sehingga tidak diketahui pasien. Penyebab yang sering antara lain ulkus peptikum, menometroragia, perdarahan saluran cerna, karena pemakaian analgesik, dan epistaksis.

f. Anemia Hemolitik

Pada anemia hemolitik terjadi penurunan usia sel darah merah (normal 120 hari), baik sementara atau terus menerus. Anemia terjadi hanya bila sumsum tulang telah tidak mampu mengatasinya karena usia sel darah merah sangat pendek, atau bila kemampuannya terganggu.

g. Anemia Hemolitik Autoimun

Anemia hemolitik autoimun (*Autoimmune Hemolytic Anemia, AIHA*) merupakan kelainan darah yang didapat, dimana autoantibodi IgG yang dibentuk terikat pada membran sel darah merah (SDM). Antibodi ini umumnya berhadapan langsung dengan komponen dasar dari sistem Rh dan sebenarnya dapat terlihat pada SDM semua orang.

h. Anemia Aplastik

Anemia ini terjadi karena ketidakmampuan sumsum tulang untuk membentuk sel-sel darah.

3. Penyebab Anemia

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum-minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah. Wilayah perkotaan dan pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan makanan yang pada gilirannya berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi.

Sedangkan penyebab anemia menurut antara lain :

- a. Pendarahan
- b. Kekurangan gizi seperti ; zat besi, vitamin B12, dan asam folat
- c. Penyakit kronik seperti ginjal dan abses paru

- d. Kelainan darah
- e. Ketidaksanggupan sum-sum tulang belakang membentuk sel-sel darah

Adapun faktor – faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada usia remaja adalah adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, pendarahan yang mendadak seperti kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, serta tembaga. Penyerapan zat besi yang rendah, disebabkan komponen penghambat di dalam makanan seperti fitat. Rendahnya zat besi pada bahan makanan nabati menyebabkan zat besi tidak dapat diserap dan digunakan oleh tubuh (Mansjoer, 2007).

#### 4. Tanda dan Gejala Anemia

Tanda- tanda anemia menurut dapat dibedakan menjadi tanda umum dan khusus

##### a. Tanda Umum

Meliputi keupucatan membran mukosa yang timbul bila kadar hemoglobin kurang dari 9-10g/dl. Sebaliknya, warna kulit bukan tanda yang dapat diandalkan. Sirkulasi yang hiperdinamik dapat menunjukkan takikardi, nadi kuat, kardiomegali, dan bising jantung aliran sistolik khususnya pada apeks. Gambaran gagal jantung kongestif mungkin ditemukan, khususnya pada orang tua.

##### b. Tanda Spesifik

Tanda yang spesifik biasanya diakitkan dengan jenis anemia tertentu, misalnya koilonika dengan defisiensi besi, ikterus dengan anemia hemolitik atau megaloblastik, ulkus tungkai dengan anemia sel sabit dan anemia hemolitik lain, deformitas tulang dengan talasemia mayor dan anemia hemolitik kongenital lain yang berat.

## 5. Pencegahan Anemia

Terdapat empat pendekatan dasar pencegahan anemia defisiensi besi menurut (Arisman, 2008), yaitu :

### a. Meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan

Memakan beraneka ragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Peningkatan konsumsi vitamin C sebanyak 25, 50, 100, dan 250 mg dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebesar 2,3,4, dan 5 kali

### b. Suplemen zat besi

Pemberian suplemen besi menguntungkan karena dapat memperbaiki status hemoglobin dalam waktu yang relatif singkat. Di Indonesia pil besi yang umum digunakan dalam suplementasi zat besi adalah ferrosus sulfat.

### c. Fortifikasi zat besi

Fortifikasi adalah penambahan suatu jenis zat gizi ke dalam bahan pangan untuk meningkatkan kualitas pangan. Kesulitan untuk fortifikasi zat besi adalah sifat zat besi yang reaktif dan cenderung mengubah rasa, warna, penampakan dan daya simpan bahan pangan. Selain itu pangan yang difortifikasi adalah yang banyak di konsumsi masyarakat seperti tepung gandum untuk membuat roti.

### d. Penanggulangan penyakit infeksi dan parasit

Infeksi dan parasit merupakan salah satu penyebab anemia gizi besi. Dengan menanggulangi penyakit infeksi dan memberantas parasit, diharapkan bisa meningkatkan status besi tubuh.

## **E. Media Dalam Penyuluhan**

### **1. Pengertian Media**

Media pendidikan atau promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika dan media luar ruang, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan dapat mengubah perilaku ke arah yang positif.

Media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan sebagai manusia, benda ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dalam proses belajar media memiliki arti penting, karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan dari bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara.

### **2. Tujuan Media Promosi Kesehatan**

Tujuan media sangat diperlukan dalam pelaksanaan promosi kesehatan antara lain sebagai berikut.

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi.
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
- c. Dapat memperjelas informasi
- d. Media dapat mempermudah pengertian
- e. Mengurangi komunikasi yang verbalistik
- f. Dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata
- g. Memperlancar komunikasi

### **3. Macam-Macam Media Dalam Penyuluhan**

Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan materi atau pesan kesehatan. Secara garis besarnya ada tiga macam alat bantu pendidikan



- a. Alat bantu lihat (*Visual Aids*) yang berguna membantu menstimuluskan indra mata (pengelihatan) pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Alat ini ada dua bentuk yaitu:
  - 1) Alat yang diproyeksikan, misalnya slide, film, dan film strip
  - 2) Alat-alat yang tidak diproyeksikan yaitu: dua dimensi seperti gambar peta, bagan dan sebagainya, dan tiga dimensi misalnya bola dunia dan boneka
- b. Alat bantu dengar (*Audio Aids*), yaitu alat yang dapat membantu menstimulasi indra pendengaran, pada waktu proses penyampaian bahan penyuluhan misalnya piringan hitam, radio dan pita suara
- c. Alat bantu lihat-dengar (*Audio Visual Aids*), yaitu alat ini dapat berguna dalam menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran pada waktu proses penyuluhan, misalnya televisi dan *video cassette*

#### 4. *TikTok* Sebagai Media Penyuluhan

*TikTok* termasuk salah satu jenis media grafis yaitu media video musik pendek. Aplikasi Tik Tok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi tersebut membolehkan para pemakai untuk membuat video musik pendek mereka sendiri. Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018.

Yusufhadi Miarso dalam (Mahnun, 2012) menyatakan bahwa hal pertama yang harus dilakukan dalam penggunaan media secara efektif adalah mencari, menemukan, dan memilih media yang memenuhi kebutuhan belajar anak, menarik minat anak, sesuai dengan perkembangan kematangan dan pengalamannya serta karakteristik khusus yang ada pada kelompok belajarnya. Karakteristik ini antara lain adalah kematangan anak dan latar belakang pengalamannya serta kondisi mental yang berhubungan dengan usia perkembangannya (Aji, 2018).

Selain masalah ketertarikan terhadap media, keterwakilan pesan yang disampaikan juga hendaknya dipertimbangkan dalam pemilihan

media. Setidaknya ada tiga fungsi yang bergerak bersama dalam keberadaan media. Pertama, fungsi stimulasi yang menimbulkan ketertarikan untuk mempelajari dan mengetahui lebih lanjut segala hal yang ada pada media. Kedua, fungsi mediasi yang merupakan perantara antara guru dan siswa. Dalam hal ini, media menjembatani komunikasi antara guru dan siswa. Ketiga fungsi informasi yang menampilkan penjelasan yang ingin disampaikan guru. Dengan keberadaan media, siswa dapat menangkap keterangan atau penjelasan yang dibutuhkannya atau yang ingin disampaikan oleh guru.

Menurut (Hasiholan, Pratami and Wahid, 2020) Aplikasi Tik Tok bisa menjadi budaya populer di Indonesia, karena beberapa alasan, yakni :

a. Video Pendek yang dekat dengan realitas dan situasi umum

Video dan lagu yang berdurasi pendek yang dibuat oleh creator (sebutan untuk pembuat konten di *TikTok*) memiliki kedekatan realitas masyarakat, dan dibalut dengan hiburan, sains, dan fashion sebagai konten utama sehingga mudah menarik perhatian audiens,

b. Layanan Video Pendek yang sederhana

Pada Tik Tok para creator dibebaskan membuat konten video dengan durasi pendek (15 detik hingga sampai 1 menit), disini creator diberikan kemudahan untuk membuat konten, mulai dari pemilihan lagu yang sudah ada layanan “search” dan pada layanan pemilihan lagu ini juga memberikan kemudahan dengan mengklasifikasikan lagu yang ada, mulai dari genre hingga sampai klasifikasi yang sedang trending saat ini, bila creator tidak tahu judul lagu yang akan digunakannya maka creator bisa langsung memilih judul lagu pada video creator lain yang menggunakannya, sehingga proses produksi konten yang rumit dimasa lalu sudah diminimalisir

c. Antar Muka Aplikasi yang *Friendly*

Dari semua layanan (fitur) yang memanjakan creator dan audience tidak akan maksimal penggunaannya bila tanpa antar muka yang mudah dan user *friendly*, Tik Tok menyediakan kemudahan itu sehingga pengguna Tik Tok dapat memilih antarmuka musik mereka sendiri, menambahkan efek khusus seperti keindahan dan gerak lambat, dan kemudian membuat video pendek musik favorit mereka.

d. Tingkat Produksi yang canggih

Tik Tok dapat mudah berkembang menjadi populer karena mereka menerapkan fungsi mendorong konten yang diproduksi secara akurat sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pengguna, hal ini dapat terwujud karena teknologi yang digunakan cukup mumpuni sehingga video yang disuguhkan pada halaman utama *related* dengan pengguna.

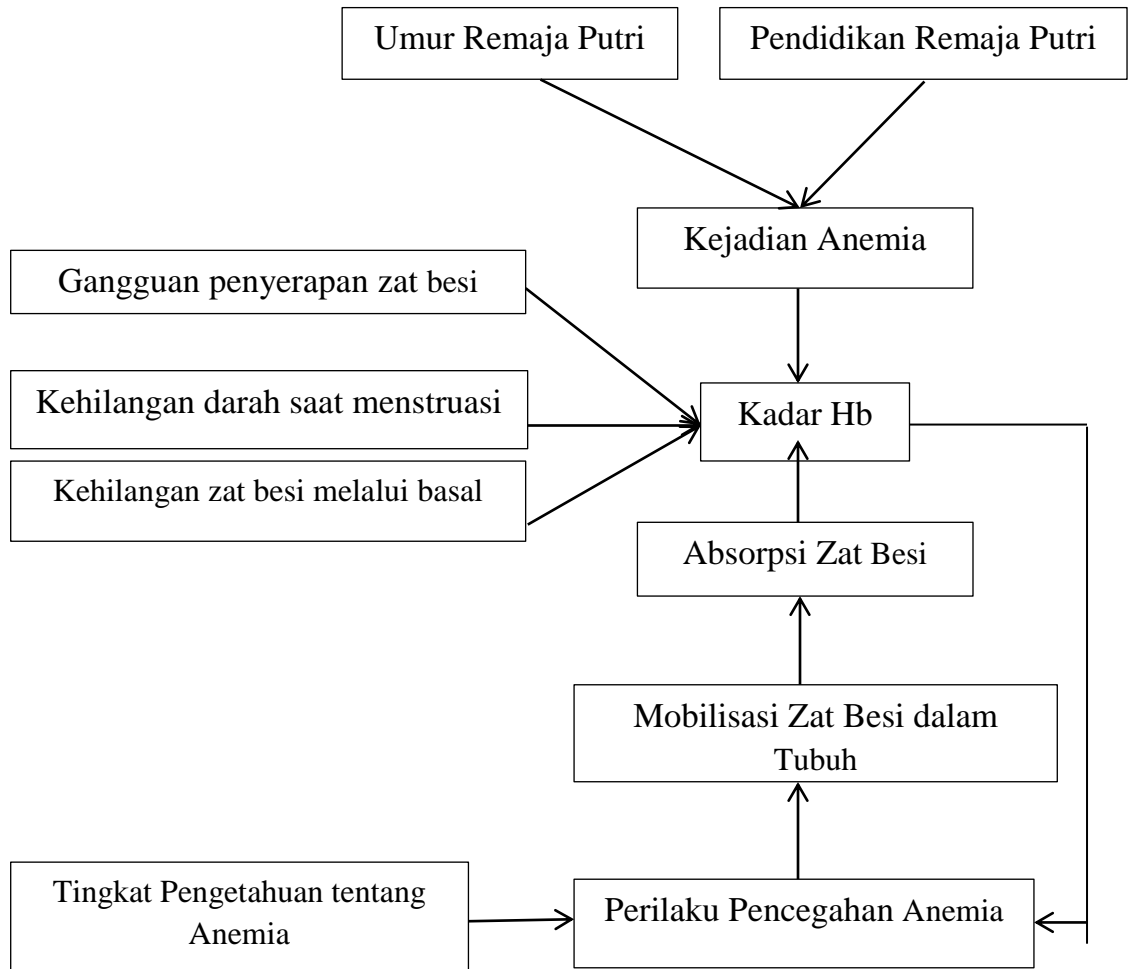
e. Kebebasan untuk Pengguna

Aplikasi Tik Tok memberikan kebebasan bagi para penggunanya sesuai dengan teori komunikasi, yakni membantu masyarakat untuk mengekspresikan diri dan merekam kehidupan yang baik adalah makna dari keberadaan video tersebut. (Mancini dan Hallin, 2012).

f. Pemasaran yang menarik

Tik Tok memasarkan aplikasi mereka dengan menarik, dengan mengurangi biaya ekspresi dan meningkatkan konten yang menyenangkan serta dapat berkontribusi pada penyebaran video dengan cepat (George & Bennet, 2005).

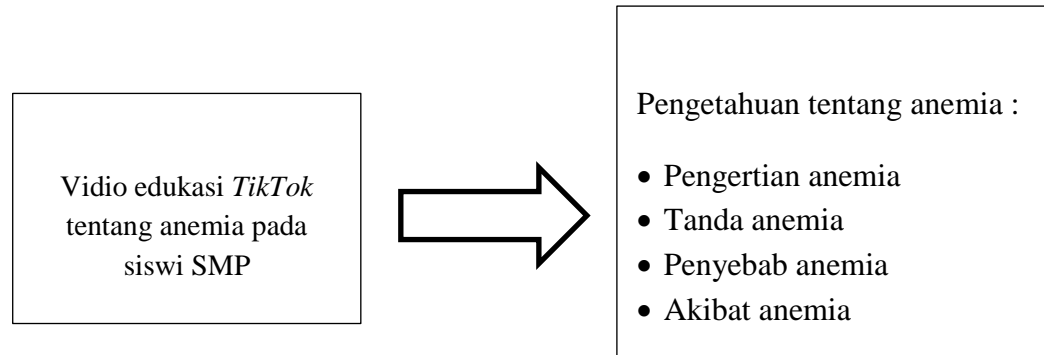
## F. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori “Pengaruh Edukasi *TikTok* Terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja SMP”

Sumber : Setiadi (2013), Noviawati (2012), dan Notoatmodjo (2012)

## G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep “Pengaruh Edukasi *TikTok* Terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja SMP”

## H. Hipotesis

1. Ada pengaruh edukasi media *TikTok* terhadap pengetahuan anemia pada siswi SMP N 1 Godean dan SMP N 2 Godean.
2. Edukasi gizi melalui penyuluhan menggunakan media *TikTok* lebih efektif dibandingkan media *leaflet*.