

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Prestasi belajar**

###### **a. Pengertian**

Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran di tunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru. Hasil belajar yang dicapai siswa mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah terutama nilai aspek koqnitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesa dan evaluasi.<sup>13</sup>

Prestasi belajar adalah hasil pencapaian yang maksimal menurut kemampuan siswa pada waktu tertentu pada sesuatu yang dipelajari, dikerjakan, dimengerti dan diterapkan.

###### **b. Belajar**

Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Menurut teori belajar adalah input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Stimulus adalah apa saja yang diberikan guru kepada pelajar, sedangkan respon berupa reaksi atau tanggapan pelajar terhadap stimulus yang diberikan oleh guru tersebut. Proses yang terjadi antara stimulus dan respon tidak penting untuk diperhatikan karena tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur, yang dapat diamati adalah stimulus dan respon, oleh karena itu apa yang diberikan oleh guru stimulus dan apa yang diterima oleh pelajar respon harus dapat diamati dan diukur.<sup>13</sup>

### **c. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar**

#### 1) Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor faktor yang berasal dari sendiri dan dapat mempengaruhi terhadap belajarnya.

##### a) Faktor Kesehatan

Sehat berarti dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian – bagiannya/bebas dari penyakit. Kesehatan adalah keadaan atau hal sehat. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya karena proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan/kelainan kelainan alat inderanya serta tubuhnya. Agar seseorang dapat belajar dengan baik haruslah mengusahakan kesehatan badannya tetap terjamin dengan cara selalu mengindahkan ketentuan-ketentuan tentang bekerja, belajar, istirahat, tidur, makan olah raga, rekreasi dan ibadah.

##### b) Intelegensi/kecerdasan

Intelegensi adalah kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan ke dalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui atau menggunakan konsep – konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat. Kecerdasan merupakan salah satu aspek penting, dan sangat menentukan berhasil tidaknya studi seseorang. Kalau seorang murid mempunyai tingkat kecerdasan normal atau diatas normal maka secara potensial dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Namun dalam kenyataan kadang-kadang kita menjumpai murid yang mempunyai tingkat kecerdasan diatas normal tetapi prestasi belajarnya rendah sekali bahkan ada yang gagal sama sekali.

c) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan sebaik – baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Siswa segan – segan untuk belajar, dan tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa lebih mudah dipelajari dan disimpan, karena minat menambah kegiatan siswa.

d) Bakat

Adalah potensi atau kemampuan kalau diberi kesempatan untuk dikembangkan melalui belajar, akan menjadi kecakapan yang nyata. Seseorang yang tidak berbakat akan sukar untuk mempelajari sesuatu secara mendalam. Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar atau berlatih. Jika bahan pelajaran yang dipelajari siswa sesuai dengan bakatnya, maka hasil belajarnya akan lebih baik karena ia senang belajar dan pastilah selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajarnya itu. Mengetahui bakat yang dimiliki siswa itu sangat penting karena dengan mengetahuinya, maka akan dapat menempatkan siswa tersebut belajar di sekolah sesuai dengan bakatnya.

e) Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang mendasari dan mempunyai setiap usaha serta kegiatan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang mempunyai motivasi belajar yang kuat. Hal ini akan memperbesar kegiatan dan usahanya untuk mencapai prestasi yang tinggi. Motivasi erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai. Di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya pemgerak. Motif yang kuat perlu didalam belajar dilaksanakan dengan adanya latihan-latihan.

f) Cara belajar

Cara belajar seseorang mempunyai pencapaian hasil belajarnya. Belajar tanpa memperhatikan teknik, faktor fisiologis, psikologis, dan ilmu kesehatan akan mempengaruhi hasil yang kurang memuaskan. Ada seseorang yang sangat rajin belajar, siang dan malam tanpa istirahat yang cukup, cara belajar seperti ini tidak baik. Belajar harus ada istirahat untuk memberi kesempatan kepada mata, otak serta organ tubuh yang lainnya untuk memperoleh tenaga kembali.

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor faktor yang berasal dari lingkungan luar dan dapat mempengaruhi terhadap belajarnya.

a) Cara Orang Tua Mendidik

Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan utama.

Orang tua yang kurang/tidak memperhatikan pendidikan anaknya, misalnya mereka acuh tak acuh terhadap belajar anaknya, tidak memperhatikan sama sekali akan kepentingan – kepentingan dan kebutuhan – kebutuhan anaknya dalam belajar, tidak mengatur waktu belajarnya, tidak menyediakan/melengkapi alat belajarnya, tidak memperhatikan apakah anak belajar atau tidak, tidak mau tahu bagaimanakah kemajuan belajar anaknya, kesulitan – kesulitan yang dialami dalam belajar dan lain – lain, dapat menyebabkan anak tidak/kurang berhasil dalam belajarnya.

b) Keadaan Ekonomi Keluarga

Keadaan ekonomi keluarga erat kaitannya dengan belajar seorang individu. Individu yang sedang belajar selain harus terpenuhi kebutuhan pokoknya juga membutuhkan fasilitas belajar seperti ruang belajar, buku, alat belajar dan lain sebagainya. Fasilitas tersebut hanya dapat terpenuhi jika keluarga mempunyai cukup uang. Apabila individu hidup dalam keluarga yang miskin, kebutuhan pokok individu kurang terpenuhi sehingga kesehatan anak terganggu. Akibat yang lain individu selalu dirundung kesedihan sehingga individu merasa minder dengan teman yang lain, hal ini tentu akan mengganggu belajar individu. Bahkan, mungkin anak harus bekerja mencari nafkah sebagai pembantu orang tuanya walaupun sebenarnya belum saatnya untuk bekerja.

Hubungan orang tua hidup dalam status social ekonomi serta cukup dan kurang mengalami tekanan-takanan fundamental seperti dalam memperoleh nafkah hidup yang memadai. Orang tua dapat mencurahkan perhatian yang lebih mendalam kepada pendidikan anaknya apabila ia tidak dengan perkara kebutuhan-kebutuhan primer kehidupan manusia.<sup>24,25</sup>

Menghitung besarnya pendapatan dengan menjumlahkan pengeluaran yang dilakukan oleh suatu unit ekonomi. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan pendapatan yaitu mengumpulkan data dari pendapatan orang tua yaitu dari pendapatan bapak dan pendapatan ibu agar dapat mengetahui besarnya pendapatan orang tua. Pendapatan orang tua dibedakan menjadi 4 golongan yaitu golongan pendapatan sangat tinggi, golongan pendapatan tinggi, golongan pendapatan sedang, dan golongan pendapatan rendah.<sup>23</sup>

Penggolongan pendapatan orang tua dapat dicari dengan:

**Tabel 2. Penggolongan Pendapatan**

No	Interval	Kategori
1	$\geq$ Rp.3.500.000	Sangat Tinggi
2	Rp.2.500.000 - Rp.3.500.000	Tinggi
3	Rp 1.500.000 – Rp. 2.500.000	Sedang
4	$\geq$ Rp. 1.500.000	Rendah

Sumber BPS 2008

c) Perhatian Orang Tua

Anak belajar perlu dorongan dan perhatian orang tua.

**Poltekkes Kemenkes Yogyakarta**

Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas – tugas di rumah, kadang – kadang anak mengalami lemah semangat, orang tua wajib memberi pengertian dan mendorongnya dan membantu sedapat mungkin kesulitan yang dialami anak di sekolah, kalau perlu menghubungi guru anaknya untuk mengetahui perkembangannya.

d) Teman Bergaul

Pengaruh – pengaruh dari teman bergaul siswa lebih dapat masuk dalam jiwanya daripada yang kita duga. Teman bergaul yang baik akan berpengaruh baik terhadap diri siswa, begitu juga sebaliknya, teman bergaul yang jelek pasti mempengaruhi yang bersifat buruk juga.

e) Sekolah

Keadaan sekolah, kualitas guru, metode mengajar, kesesuaian kurikulum, fasilitas sekolah, keadaan ruangan, jumlah murid setiap kelas, pelaksanaan tata tertib turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar.

f) Lingkungan sekitar

Keadaan lingkungan, bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan sebagainya. Misalnya bangunan rumah penduduk yang sangat sempit, lalu lintas yang membisingkan, suasana hiruk pikuk orang disekitar, suara pabrik, polusi udara, iklim yang terlalu panas, semuanya akan mempengaruhi gairah dan minat belajar. Sebaliknya tempat yang sepi dengan iklim yang sejuk, ini akan menunjang proses belajar.

Keadaan alam yang tenang dengan udara yang sejuk ikut mempengaruhi kesegaran jiwa murid sehingga memungkinkan hasil belajarnya akan lebih tinggi daripada lingkungan yang gaduh dengan udara yang panas.<sup>13</sup>

## 2) Pengukuran Prestasi Belajar

Prestasi belajar dapat di ketahui melalui pelaksanaan evaluasi, pada prinsipnya evaluasi pendidikan dapat di kelompokkan kedalam tiga cakupan penting, yaitu evaluasi pembelajaran, evaluasi program, dan evaluasi sistem. Sesuai dengan UU RI No. 20 tahun 2003 pasal 57 ayat 2, evaluasi dilakukan terhadap peserta didik, lembaga, dan program pendidikan pada jalur formal dan nonformal untuk semua jenjang satuan dan jenis pendidikan. Evaluasi pembelajaran merupakan evaluasi yang kegiatannya dalam lingkup kelas atau dalam lingkup proses belajar mengajar. Bagi seorang guru evaluasi pembelajaran adalah media yang tidak terpisahkan dari kegiatan mengajar, karena melalui evaluasi akan mendapatkan informasi tentang pencapaian hasil belajar. Cakupan yang paling penting dari evaluasi pembelajaran adalah usaha eksplorasi informasi tentang pencapaian akademik. Secara definitif pencapaian akademik diartikan sebagai pencapaian siswa dalam cakupan semua mata pelajaran.

Mencakup semua instrumen evaluasi yang direncanakan secara sistematis guna menentukan derajat dimana seorang siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang telah ditentukan.



Nilai atau *grade* dapat di artikan derajat atau angka yang merupakan bagian program instruksional disekolah, dan menggambarkan kinerja siswa dalam periode satu tahun. Menurut Johnson *grade* sebagai simbol yang mungkin berupa huruf, atau angka yang menggambarkan pertimbangan nilai relatif pencapaian hasil belajar selama waktu tertentu. *Grade* tunggal merupakan sistem penentuan *grade* yang bentuknya paling sederhana dan paling banyak di gunakan dengan acuan huruf atau sistem abjad dan memiliki kelebihan :

- a) Memberikan pesan yang ringkas tentang pencapaian hasil belajar
- b) Lebih mudah dipahami
- c) Memberikan hasil prediksi keberhasilan siswa dalam belajar
- d) Memberikan motivasi untuk belajar lebih baik.

**Tabel 2. *Grade* hasil belajar siswa**

<b>Grade Yang</b>		
<b>Dicapai</b>	<b>Makna Huruf</b>	<b>Poin</b>
A	Sangat Baik	4
B	Baik	3
C	cukup	2
D	kurang	1
E	gagal	0

(Sumber: Kurikulum SMK 1 Kokap, 2015).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 104 Pasal 7 Tahun 2014 tentang penilaian hasil belajar menetapkan:

- 1) Penilaian hasil belajar oleh pendidik untuk kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan menggunakan skala penilaian
- 2) Skala penilaian sebagaimana dimaksud pada ayat 1 untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan menggunakan rentang angka dan huruf sebagaimana pada tabel berikut :

**Tabel 3. Penilaian hasil belajar**

Skala 100	Skala 4	Huruf
86 – 100	3,85 – 4,00	A
81–85	3,51 – 3,84	A-
76–80	3,18 – 3,50	B+
71–75	2,85 – 3,17	B
66–70	2,51 – 2,84	B-
61–65	2,18 – 2,50	C+
56–60	1,85 – 2,17	C
51–55	1,51 – 1,84	C-
46–50	1,18 – 1,50	D+
0–45	1,00 – 1,17	D
Skala 100	Skala 4	Huruf

*(Sumber: Kurikulum SMK 1 Kokap (2015)).*

## 2. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan sosial. Menurut WHO batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*Early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*Middle adolescence*) berusia 14-16 tahun. Meskipun rentang usia rentang usia remaja bervariasi terkait dengan lingkungan, budaya dan historinya.<sup>14</sup>

1) Remaja awal (*Early adolescence*)

Pada tahap ini remaja mengalami perubahan yang terjadi pada tubuhnya, dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut, mengembangkan pikiran baru, kepekaan dan mudah tertarik pada lawan jenis, sulit mengendalikan egoisme sehingga sulit dimengerti oleh orang dewasa.

2) Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman, ada kecenderungan narcissistic yaitu mencintai diri sendiri, selain itu pada remaja tengah berada pada kondisi kebingungan, tidak peduli, idealis atau materialis.

3) Remaja akhir (*Late adolescence*)

Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal seperti minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dengan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual dan tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

**b. Klasifikasi Remaja**

Menurut WHO yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Tetapi berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas:<sup>(15)</sup>

- 1) Masa remaja awal (10-13 tahun)
- 2) Masa remaja tengah (14-16 tahun)
- 3) Masa remaja akhir (17-19 tahun)

**c. Fase – fase Remaja**

Fase remaja dibagi menjadi 3 masa diantaranya :

- 1) Masa Pra Pubertas (12-13 tahun)

Masa ini disebut masa pueral dimana terjadi peralihan dari anak-anak keremaja, pada anak perempuan masa ini lebih singkat dari pada anak laki-laki. Dalam masa peralihan terjadi perubahan besar yaitu meningkatnya hormon seksualitas dan mulai berkembangnya organ-organ seksual serta organ reproduksi. Remaja tidak ingin diperlakukan sebagai anak kecil lagi dan cenderung lebih berani dalam mengkritik dan mengutarakan keinginan hatinya.<sup>15</sup>

2) Masa Pubertas (14-16 tahun)

Masa ini disebut dengan masa remaja awal dimana terjadi perkembangan fisik yang menonjol dan emosi remaja biasanya menjadisaangat labil akibat dari perkembangan hormon-hormon seksual yang begitu pesat. Pada remaja wanita akan ditandai dengan terjadi menarche sedangkan laki-laki ditandai dengan mimpi basah.<sup>(15)</sup>

4) Masa akhir pubertas (17-18)

Pada masa ini remaja melewati masa sebelumnya dengan baik akan dapat menerima kodratnya dan bangga denganperubahannya yang terjadi pada tubuh mereka masa ini berlangsung sangat singkat, umumnya kematangan fisik dan seksualitas mereka sudah tercapai sepenuhnya, namun psikologisnya belum mencapai tingkat kematangan.<sup>15</sup>

5) Periode remaja adilesensi (19-20)

Periode ini remaja sudah mengalami tingkat kematangan yang sesempurna baik fisik, seksual, maupun psikologis. Mereka sudah menyadari bahwa mengkritik lebih mudah dari pada menjalankan Arah kehidupan serta sifat-sifat yang akan jelas menonjol.<sup>15</sup>

#### **d. Pertumbuhan Organ Reproduksi Remaja Perempuan**

Remaja perempuan tanda pubertas pertama pada umumnya adalah pertumbuhan payudara stadium 2 atau disebut breast bud yaitu terdiri dari puting disertai pembesaran daerah areola sekitar umur 8 sampai 12 tahun. Haid pertama atau menarche terjadi pada stadium lanjut dari pubertas dan sangat bervariasi pada umur berapa masing-masing individu mengalaminya, rata-rata pada umur 10,5-15,5 tahun. Menarche adalah haid pertama kali yang dialami perempuan dan biasa terjadi pada usia sekitar 14 tahun, *menarche* menjadi pertanda akhirnya masa pubertas dan menjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa.<sup>15</sup> Hubungan antara menarche dan pacu tumbuh tinggi badan sangat erat, menarche ini pada setiap anak perempuan terjadi bila kecepatan tinggi badan mulai menurun/deselerasi. Penjelasan hormonal, bagaimana ini bisa terjadi belum diketahui. Keadaan ini sering menimbulkan masalah tentang kematangan yang terlambat dirasakan oleh para remaja perempuan, karena mereka belum menarche padahal pacu tinggi badannya telah tercapai, sehingga mereka merasa badannya terlalu tinggi. Sedangkan kecemasan yang sering terjadi pada remaja laki-laki bila belum tiba pada pacu tinggi badannya, padahal teman sebaya yang perempuan sudah mencapainya.<sup>15</sup>

#### **e. Perubahan fisik remaja putri**

Perubahan fisik remaja yaitu perubahan secara biologis yang ditandai dengan kematangan organ sex primer dan sekunder, dimana kondisi tersebut dipengaruhi oleh kematangan hormon seksual.<sup>22</sup>

Menurut latifah (2008, dalam Febrianti, 2014), ciri-ciri sex sekunder meliputi perubahan pada payudara, pertumbuhan bulu-bulu pad abgian tertentu tuuh, serta makin dalam suaranya. Perubahan ini erat kaitannya dengan perubahan hormonal.

Hormon adalah zat kimia yang diproduksi oleh kelenjer endokrin, kemudian melalui alirandarah menuju berbagaiorgan tubuh. Kelenjer sexks wanita (ovaries) hormon ini berperan penting dalam pematangan seksual.

Kelenjer pituitary ( yang berada dalam otak) meransang testis dan ovaries untuk memproduksi hormon yang dibutuhkan proses ini diatur oleh hypothalamus yang berada diatas batang otak.<sup>23</sup>

**f. Hubungan Remaja Putri dengan Anemia**

Remaja perempuan, setelah mengalami pubertas, risiko mengalami anemia defisiensi besi semakin tinggi dibanding pria. Hal ini terjadi karena pada remaja perempuan mengalami proses menstruasi. Hubungan antara remaja putri dengan anemia karena remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mengganti kehilangan darah selama periode menstruasinya.<sup>1</sup>

**g. Perkembangan Remaja**

Perkembangan merupakan proses belajar sosial yang berkesinambungan. Perkembangan remaja ditandai dengan perubahan fisik, koqnitif, maupun psikososialnya.<sup>1</sup>

1) Perubahan fisik

Perubahan fisik remaja merupakan perubahan secara biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer maupun sekunder, yang di pengaruhi oleh kematangan hormon seksual. Percepatan pertumbuhan badan terlihat pada pertumbuhan tinggi badan, berat badan, dan hormon.

2) Perkembangan psikolog

Pertumbuhan fisik terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan baruseperti perasaan cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

Pada perkembangan emosinya menunjukkan sifat dan sensitif dan reaktif yang kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental yaitu mudah tersinggung dan sedih.

3) Perkembangan sosial

Perkembangan sosial remaja di pengaruhi oleh pengalaman sosial, remaja mulai memisahkan diri dari orang tua dan mulai memperluas hubungan dengan teman sebaya (*Peer group*).

4) Perkembangan Kognitif

Perkembangan cara berpikir pada fase ini cara berpikir konkrit yang di tunjukkan pada masa anak-anak sudah di tinggalkan. Kekuatan pemikiran remaja yang sedang berkembang membuka cakrawala kognitif dan cakrawala sosial yang baru. Pemikiran remaja semakin abstrak, logis, idealis, lebih mampu menguji pemikiran diri sendiri, pemikiran orang lain, dan apa yang orang lain pikirkan tentang diri mereka.

a) Permasalahan pada remaja

1) Perkembangan fisik dan motorik

Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara body image dengan self picture) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, perkembangan fisik yang tidak proporsional.

Kematangan organ reproduksi pada masa remaja membutuhkan upaya pemuasan dan jika tidak terbimbing oleh norma-norma dapat menjurus pada penyimpangan perilaku seksual.<sup>1</sup>

2) Perkembangan kognitif dan bahasa

Pada masa remaja awal ditandai dengan perkembangan kemampuan intelektual yang pesat. Namun ketika, si remaja tidak kemampuan intelektual yang pesat. Namun ketika, si remaja tidak mendapatkan kesempatan pengembangan kemampuan intelektual, terutama melalui pendidikan di sekolah, maka boleh jadi potensi intelektualnya tidak akan berkembang optimal. Begitu juga masa remaja, terutama remaja awal merupakan masa terbaik untuk mengenal dan mendalami bahasa asing. Namun dikarenakan keterbatasan kesempatan dan sarana dan pra sarana, menyebabkan si remaja kesulitan untuk menguasai bahasa asing. Tidak bisa dipungkiri, dalam era globalisasi sekarang ini, penguasaan bahasa asing merupakan hal yang penting untuk menunjang kesuksesan hidup dan karier seseorang. Namun dengan adanya hambatan dalam pengembangan ketidakmampuan berbahasa asing tentunya akan sedikit-banyak berpengaruh terhadap kesuksesan hidup dan kariernya. Terhambatnya perkembangan kognitif dan bahasa dapat berakibat pula pada aspek emosional, sosial, dan aspek-aspek perilaku dan kepribadian lainnya.

3) Perilaku sosial, moralitas dan keagamaan

Masa remaja disebut pula sebagai masa social hunger (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan untuk bergaul dan diterima di lingkungan kelompok sebayanya (peer group).



Penolakan dari peer group dapat menimbulkan frustrasi dan menjadikan dia sebagai isolated dan merasa rendah diri. Namun sebaliknya apabila remaja dapat diterima oleh rekan sebayanya dan bahkan menjadi idola tentunya ia akan merasa bangga dan memiliki kehormatan dalam dirinya. Problema perilaku sosial remaja tidak hanya terjadi dengan kelompok sebayanya, namun juga dapat terjadi dengan orang tua dan dewasa lainnya, termasuk dengan guru di sekolah. Hal ini disebabkan pada masa remaja, khususnya remaja awal akan ditandai adanya keinginan yang ambivalen, di satu sisi adanya keinginan untuk melepaskan ketergantungan dan dapat menentukan pilihannya sendiri, namun di sisi lain dia masih membutuhkan orang tua, terutama secara ekonomis. Sejalan dengan pertumbuhan organ reproduksi, hubungan sosial yang dikembangkan pada masa remaja ditandai pula dengan adanya keinginan untuk menjalin hubungan khusus dengan lain jenis dan jika tidak terbimbing dapat menjurus tindakan penyimpangan perilaku sosial dan perilaku seksual. Pada masa remaja juga ditandai dengan adanya keinginan untuk mencoba-coba dan menguji kemapuan norma yang ada, jika tidak terbimbing, mungkin saja akan berkembang menjadi konflik nilai dalam dirinya maupun dengan lingkungannya.

#### 4) Kepribadian, dan emosional

Masa remaja disebut juga masa untuk menemukan identitas diri (self identity). Usaha pencarian identitas pun, banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi.

Ketika remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas atau identity confusion, sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Dia menjadi sering merasa tertekan dan bermuram durja atau justru dia menjadi orang yang berperilaku agresif. Pertengkaran dan perkelahian seringkali terjadi akibat dari ketidakstabilan emosinya.

### **3. Anemia**

#### **a. Pengertian Anemia**

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari norma. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Kadar hemoglobin normal untuk perempuan dewasa yang tidak sedang hamil adalah 12 g/dL, sehingga apabila seorang wanita memiliki kadar Hb kurang dari angka tersebut, dikategorikan sebagai anemia.<sup>4</sup>

Untuk memastikan apakah seseorang menderita anemia atau kekurangan gizi besi perlu dilakukan pemeriksaan darah di laboratorium.

Anemia didiagnosis dengan pemeriksaan kadar Hb dalam darah, sedangkan anemia defisiensi gizi besi perlu dilakukan pemeriksaan tambahan seperti Serum Ferritin dan CRP. Diagnosis anemia kekurangan gizi besi ditegakkan jika kadar Hb dan Serum Ferritin dibawah normal. Batas ambang Serum Ferritin normal pada remaja putri dan WUS adalah 15 mcg/L.<sup>12</sup>

**b. Anemia pada Remaja Putri**

Pada remaja perempuan, setelah mengalami pubertas, risiko mengalami anemia defisiensi besi semakin tinggi dibanding pria karena remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mengganti kehilangan darah selama periode menstruasinya. Selain itu perubahan fisik yang terjadi juga menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Oleh sebab itu, remaja putri dianjurkan untuk memperhatikan pola nutrisi dan konsumsi zat besi mereka.<sup>10</sup>

**c. Diagnosis Anemia**

Penegakkan diagnosis anemia dilakukan dengan pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin/Hb dalam darah dengan menggunakan metode *Cyanmethemoglobin*. Hal ini sesuai dengan Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat. Rematri dan WUS menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL.

**Tabel 4. Klasifikasi Anemia menurut Kelompok Umur**

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 ( $\geq 15$ 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 $\geq 15$ Tahun	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	<8.0

*Sumber : WHO, 2011*

#### **d. Penyebab Anemia**

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutamadisebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun.

Ada 3 penyebab anemia, yaitu:

##### 1) Defisiensi zat gizi

- a) Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B12.
- b) Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.
- c) Perdarahan (*Loss of blood volume*)
  - 1) Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.
  - 2) Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan

- 3) Hemolitik Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (*hemosiderosis*) di organ tubuh, seperti hati dan limpa.
- 4) Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

**e. Gejala Anemia**

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing (“kepala muter”), mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capai serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan “pucat” pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan.

**f. Etiologi anemia**

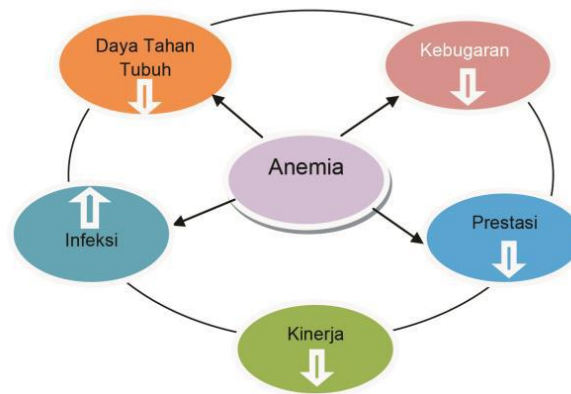
Rematri dan WUS lebih mudah menderita anemia, karena :

- 1) Rematri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya.
- 2) Rematri seringkali melakukan diet yang keliru yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, diantaranya mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.
- 3) Rematri dan WUS yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Rematri dan WUS juga terkadang mengalami gangguan haid seperti haid yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid yang keluar lebih banyak dari biasanya.

### g. Dampak anemia

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada rematri dan WUS, diantaranya:

- 1) Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi.
- 2) Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
- 3) Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.



Gambar 1. Dampak Anemia

Sumber : Indriastuti, 2004

### h. Pencegahan Anemia

Diet pada semua orang harus mencakup zat besi yang cukup. Daging merah, hati, dan kuning telur merupakan sumber penting zat besi. Tepung, roti, dan beberapa sereal yang diperkaya dengan besi baik untuk pencegahan. Jika tidak mendapatkan cukup zat besi dalam diet, maka dapat dilakukan suplementasi zat besi.<sup>1</sup>

Upaya-upaya untuk mencegah anemia, antara lain sebagai berikut:

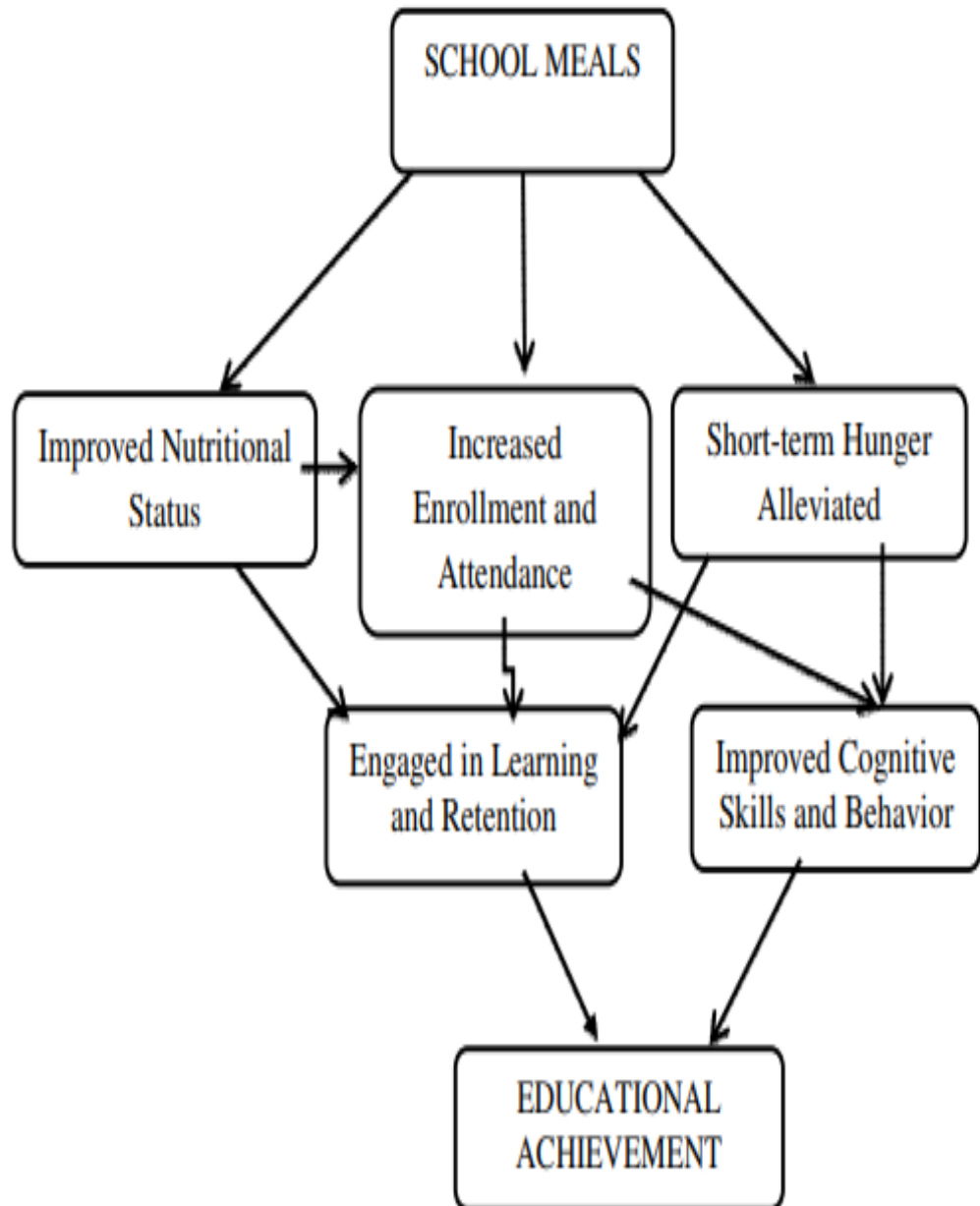
- 1) Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani (daging, ayam, hati, ikan, telur) dan dari bahan nabati (sayuran yang berwarna hijau tua, kacang-kacangan dan tempe)

- 2) Banyak makan makanan yang mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi, misalnya jambu, jeruk, tomat dan nanas
- 3) Minum satu tablet penambah darah 1 kali semingg
- 4) Bila merasa adanya tanda dan gejala anemia segera konsultasi ke dokter untuk dicari penyebabnya dan diberikan pengobatan.<sup>8,14</sup>

**i. Hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar**

Pada siswa dan mahasiswa, anemia zat gizi besi dapat menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik sehingga akan menurunkan prestasi belajar mereka. Generasi muda yang mengidap anemia akan cepat sekali kehilangan semangat, loyo, apatis, tidak kreatif, dan mudah putus asa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa salah satu penyebab kegagalan studi di sekolah adalah anemia. Keadaan tersebut timbul karena para remaja umumnya kurang memerhatikan mutu makanan, kebanyakan mereka memilih makanan atas dasar pertimbangan selera, bukan atas dasar pertimbangan gizi. Apalagi mereka yang suka memakan jajanan diluar rumah, umumnya makanan jajanan tidak mengandung gizi tetapi lebih banyak karbohidrat dan lemak.

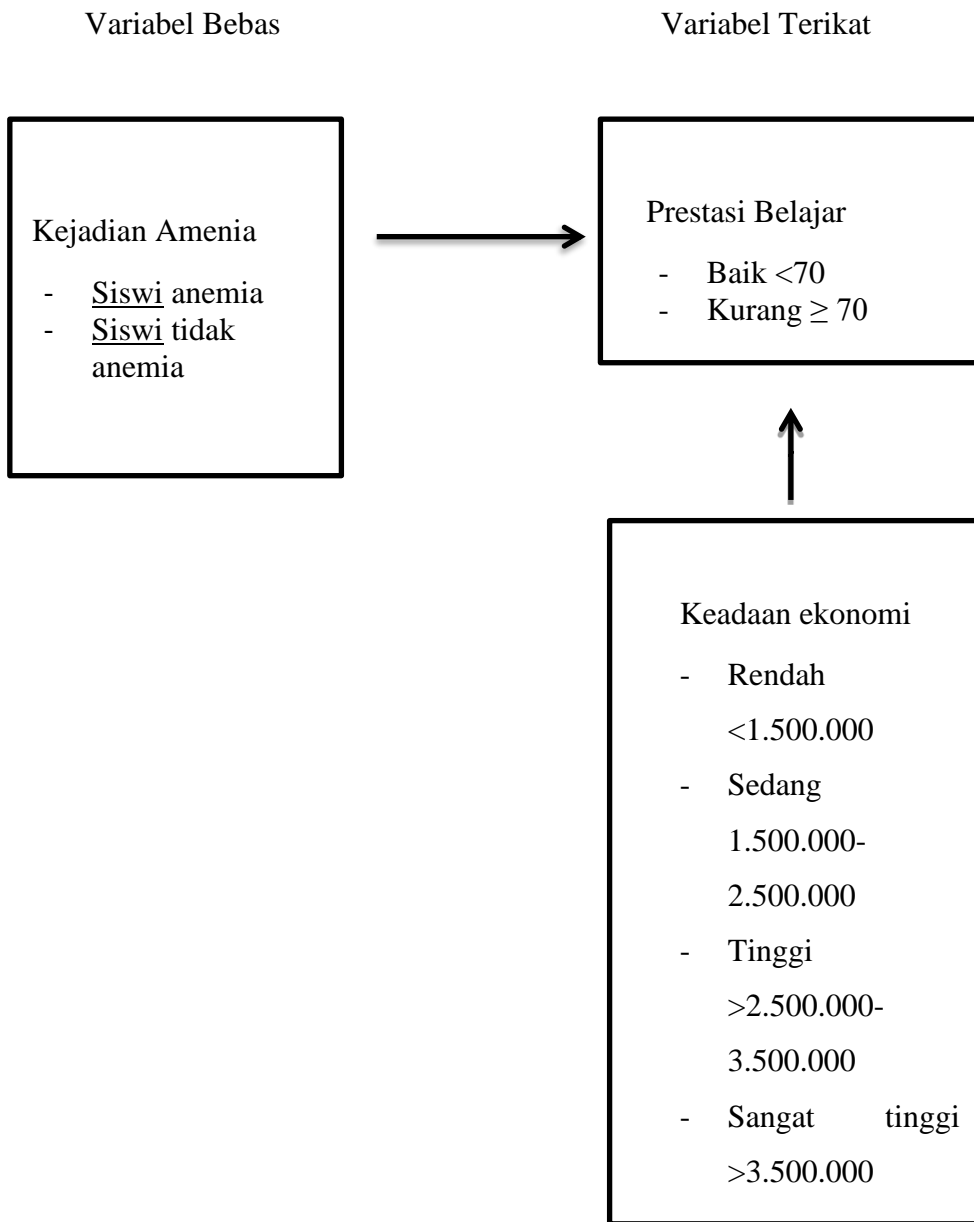
Penyebab menurunnya produktivitas kerja dan prestasi belajar akibat kekurangan zat besi dapat diterangkan sebagai berikut. Kekurangan zat besi dapat mengakibatkan menurunnya kadar hemoglobin. Karena hemoglobin itu berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, maka menurunnya hemoglobin akan akibat pada menurunnya kadar oksigen. Oksigen berfungsi sebagai zat pembakar karbohidrat, lemak dan protein untuk menghasilkan tenaga. Kekurangan oksigen sudah tentu akan memengaruhi jumlah energi yang dihasilkan. Tenaga yang sedikit itulah yang menjadi kunci semua gejala-gejala tersebut.<sup>26</sup>

**B. Kerangka Teori**

Gambar 2. Conceptual framework on school feeding programme <sup>28</sup>



**C. Kerangka konsep**



Keterangan :



: Variabel yang diteliti

: Arah hubungan

Gambar 3. Kerangka konsep

**D. Hipotesis**

Ada hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar pada siswi kelas X SMK 1 Negri Kokap Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta Tahun 2020