

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian remaja

Menurut WHO (2021), masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang dimulai ketika seseorang mulai matang secara seksual. Pada masa ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan dan perkembangan di berbagai aspek seperti fisik, psikologis, hubungan sosial, dan emosional. Umumnya, masa remaja dianggap sebagai fase yang penuh tantangan, baik untuk remaja itu sendiri ataupun bagi keluarga serta lingkungan sekitarnya.

Masa remaja juga dikenal sebagai masa penting dalam pembentukan harga diri (*self-esteem*). Tingkat harga diri tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari dalam maupun dari luar, seperti usia, jenis kelamin, lingkungan sosial, serta budaya. Pengaruh dari teman sebaya sangat besar dalam memengaruhi perilaku dan sikap remaja, sehingga konsep masa remaja tidak hanya ditentukan oleh usia saja, tetapi juga oleh interaksi sosial dan kondisi psikososialnya (Asyia *et al.*, 2022).

b. Tahapan remaja

Menurut Sulhan *et al.* (2024), masa remaja merupakan periode usia individu antara 10 hingga 19 tahun. Dalam rentang usia tersebut, usia remaja dikelompokkan kedalam tiga kategori, yaitu:

1) Usia remaja awal (10-13 tahun)

Masa remaja awal merupakan tahap pertama dari periode remaja yang dimulai ketika seorang individu berusia 10-13 tahun. Pada rentang usia ini, seseorang berada pada fase transisi dari anak-anak menuju remaja. Periode ini menjadi fondasi awal bagi perkembangan selanjutnya menuju tahap remaja tengah.

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

Usia remaja tengah adalah lanjutan dari tahap sebelumnya yang berlangsung pada rentang usia 14-16 tahun. Fase ini berada diantara masa remaja awal dan remaja akhir. Pada periode tersebut, seseorang akan terus menjalani masa remaja dengan karakteristik usianya yang khas sebelum akhirnya melangkah ke tahap berikutnya.

3) Usia remaja akhir (17-19 tahun)

Remaja dalam rentang usia 17-19 tahun dikenal sebagai fase remaja akhir. Memasuki usia ini, tubuh remaja biasanya telah berkembang secara maksimal. Selain itu, remaja memiliki pemikiran yang jauh lebih matang daripada remaja usia tengah.

Serta remaja dalam rentang usia ini akan lebih fokus untuk mencapai tujuan.

c. Ciri-ciri remaja

Ciri utama masa remaja adalah terjadinya perubahan fisik yang cukup cepat akibat perubahan hormon, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, serta perkembangan organ reproduksi. Perubahan lainnya meliputi membesarnya otot tubuh, timbulnya jerawat di wajah, serta tumbuhnya rambut di area ketiak dan kemaluan. Selain itu, pada perempuan terjadi pertumbuhan payudara, sementara itu pada laki-laki suara menjadi lebih berat dan mulai tumbuh kumis. Kematangan seksual juga mulai muncul pada masa ini, yang ditandai oleh datangnya menstruasi pada remaja putri dan terjadinya mimpi basah pada remaja laki-laki (Utaminings et al., 2024).

Segi psikologis, remaja cenderung memiliki emosi yang belum stabil. Remaja mudah merasa senang, sedih, atau marah secara tiba-tiba karena masih belajar mengendalikan perasaan. Remaja juga mulai membangun pola pikir yang lebih kritis dalam memahami dan menganalisis hal-hal yang ada di sekitarnya dan ingin lebih mandiri dalam mengambil keputusan, meskipun kadang keputusan tersebut belum sepenuhnya matang.

Menurut Muktar (2024), secara sosial remaja mulai aktif dalam berkomunikasi atau bergaul dengan teman seusianya yang

berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku mereka. Dalam tahap ini, remaja cenderung ingin diterima di lingkungan pertemanan dan mencoba menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Proses ini merupakan bagian penting dalam pembentukan jati diri dan kepribadian mereka menuju kedewasaan.

d. Karakteristik remaja

Karakteristik yang menonjol pada remaja adalah semangat untuk bereksperimen dan mencoba hal baru. Remaja biasanya terbuka terhadap perubahan, menyukai tantangan, serta ingin membuktikan bahwa diri mereka mampu. Sikap ini menjadi modal penting untuk perkembangan, asalkan diarahkan dengan baik agar tidak menimbulkan perilaku berisiko.

Sekarang ini, masalah tentang sikap dan perilaku remaja di Indonesia sering menjadi perhatian masyarakat. Banyak orang yang membahas mengenai karakter remaja, baik lewat berita di media cetak, wawancara, acara televisi, maupun media sosial. Selain itu, para tokoh masyarakat, guru, dan pengamat pendidikan juga sering membahas persoalan ini dalam seminar atau diskusi, baik di tingkat daerah maupun nasional. Berbagai masalah seperti kekerasan di kalangan remaja, pergaulan bebas, perusakan fasilitas umum, tawuran antar pelajar, dan gaya hidup sering menjadi sorotan. Banyak cara telah dicoba untuk mengatasinya, seperti membuat

peraturan baru, memperkuat hukum, dan meningkatkan kedisiplinan di lingkungan masyarakat (Sulhan *et al.*, 2024).

2. Masalah kesehatan yang banyak dialami remaja

Berbagai masalah kesehatan yang sering dialami remaja khususnya remaja putri di Indonesia salah satunya adalah masalah mengenai anemia atau kekurangan zat besi.

a. Pengertian anemia

Anemia merupakan masalah kesehatan yang muncul ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah memiliki nilai yang lebih rendah dari nilai normalnya. Menurut WHO (2024), kadar Hb yang dinilai normal berada di atas 12 g/dL. Cara mengetahui apakah seseorang mengalami anemia atau mengetahui kadar Hb dapat melalui pemeriksaan kadar hemoglobin. Anemia terus menjadi isu kesehatan yang signifikan di berbagai negara, dikarenakan dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial dan kondisi ekonomi. Misalnya, anemia bisa mengurangi kemampuan seseorang dalam bekerja dan belajar, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan lainnya (Rahayu & Prajayanti, 2024).

Anemia juga dapat diartikan sebagai keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam membawa oksigen ke seluruh tubuh menjadi kurang. Akibatnya, jaringan tubuh tidak memperoleh

oksigen yang cukup untuk menjalankan fungsinya dengan maksimal.

b. Faktor penyebab anemia

Anemia bisa terjadi karena beragam faktor, baik yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Faktor penyebab yang bersifat langsung meliputi status gizi, kebiasaan makan, kurangnya asupan zat gizi penting seperti zat besi (Fe) yang dibutuhkan tubuh, siklus menstruasi, serta infeksi parasit. Sementara itu, faktor tidak langsung meliputi tingkat pengetahuan, sikap, dan sosiodemografi seperti penghasilan keluarga, tingkat pendidikan orang tua, karakteristik tempat tinggal, serta konsumsi makanan yang tidak aman (Surtimanah, 2023).

Kurangnya asupan zat besi umumnya dialami oleh individu yang mengonsumsi bahan makanan yang kurang beragam atau bervariasi, terutama rendah protein. Asupan protein yang tidak mencukupi dapat memperlambat proses pengangkutan zat besi, sehingga menimbulkan kekurangan zat besi dalam tubuh. Anemia akibat kekurangan zat besi cenderung lebih sering dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan serta berada pada masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat secara signifikan. Kondisi ini membuat remaja putri lebih rentan

terhadap defisiensi zat besi jika asupan nutrisi mereka tidak mencukupi (Maharani, 2020).

Beberapa faktor lainnya yaitu banyak remaja putri yang saat ini sangat menyukai kopi. Bahkan tidak sedikit remaja hampir mengonsumsi kopi setiap hari. Kebiasaan konsumsi kopi maupun teh dapat memengaruhi status zat besi karena kopi dan teh mengandung tanin yang dapat menghambat tubuh dalam menyerap zat besi. Jika kopi atau teh dikonsumsi secara berlebihan atau berdekatan dengan waktu makan, terutama saat mengonsumsi makanan sumber zat besi atau tablet tambah darah penyerapan zat besi dapat menurun secara signifikan. Ditambah lagi dengan remaja yang menjalani diet atau membatasi pola makan sehingga asupan zat besi yang masuk ke dalam tubuh semakin sedikit (Miranda, 2024).

c. Gejala dan Tanda Anemia

Gejala anemia biasanya menunjukkan beberapa tanda seperti mudah lelah, lemah, letih, lesu, dan lalai (5L), kulit dan bagian tubuh tertentu seperti mata, gusi, bibir, kuku, dan telapak tangan terlihat pucat, jantung berdetak cepat saat melakukan aktivitas ringan, napas terasa pendek atau tersengal saat bergerak, nyeri pada bagian dada, pusing, pandangan menjadi kurang jelas, mudah marah, serta merasakan dingin atau mati rasa pada tangan dan kaki. Gejala anemia, seperti wajah dan kuku terlihat pucat bisa muncul dalam

waktu tertentu. Jika kadar Hb rendah secara terus-menerus, bisa menyebabkan gejala yang lebih parah (Damayanthi, 2021).

d. Dampak Anemia

Remaja putri merupakan kelompok yang penting dalam pembangunan bangsa karena memiliki peran ganda sebagai generasi penerus dan calon ibu di masa depan. Namun, apabila sebagian besar remaja putri mengalami anemia, hal ini dapat menimbulkan masalah yang serius. Sebagai calon ibu, kondisi anemia dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya pendarahan saat melahirkan yang berpotensi dapat mengancam keselamatan atau membahayakan nyawa ibu. Selain itu, ibu hamil dengan anemia juga berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir yang rendah. Keadaan tersebut juga dapat memperburuk kondisi bayi dan meningkatkan kemungkinan terjadinya stunting, yang saat ini menjadi salah satu fokus utama dalam program-program kesehatan di Indonesia. Di sisi lain, anemia pada remaja dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan mudah sakit, menurunkan tingkat aktivitas, prestasi belajar, serta kebugaran fisik remaja (Agustina *et al.*, 2024).

Kondisi anemia pada remaja putri tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan tubuh mereka, namun juga berpengaruh terhadap kualitas hidup dan produktivitas mereka. Remaja putri yang mengalami anemia cenderung merasa cepat lelah, sulit

berkonsentrasi, serta memiliki semangat belajar yang menurun, sehingga dapat memengaruhi pencapaian akademiknya.

e. Cara Pencegahan Anemia

Pengetahuan serta sikap mengenai anemia adalah bagian penting dalam membentuk tindakan positif dalam mencegah anemia pada remaja putri, karena pemahaman yang baik akan membantu mereka dalam mengenali risiko yang akan terjadi serta pentingnya menjaga asupan gizi. Ketika remaja putri memiliki sikap yang mendukung pencegahan, remaja akan lebih cenderung melakukan kebiasaan makan yang tepat dan memperhatikan kebutuhan zat besi harian. Makanan berprotein tinggi seperti daging merah, hati ayam, ikan, dan unggas merupakan sumber zat besi yang baik sehingga dapat menambah kadar hemoglobin dalam tubuh. Oleh karena itu, pemberian suplemen zat besi serta makanan yang tepat juga sangat penting dalam upaya mencegah anemia (Situmeang *et al.*, 2022).

Salah satu cara yang dapat membantu untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C. Karena Vitamin C berfungsi membantu penyerapan zat besi. Sebesar 64,5% remaja putri yang anemia memiliki asupan vitamin C yang kurang. Oleh karena itu salah satu upaya dalam mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi bahan pangan sumber vitamin C yang terdapat di buah, sayur dan suplemen yang dapat dikonsumsi saat kondisi tubuh

sedang sakit maupun dalam kondisi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Ketersediaan vitamin C memberikan dampak besar pada proses penyerapan zat besi. Kehadiran vitamin C mampu meningkatkan tingkat keasaman sehingga meningkatkan penyerapan zat besi. Selain itu, konsumsi buah-buahan dan sayuran yang kaya akan vitamin C, seperti jeruk, jambu, bayam, dan daun singkong juga dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi (Baha *et al.*, 2021).

Selain itu, lingkungan keluarga dan sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat bagi remaja putri. Dukungan dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dapat membuat remaja lebih peduli pada pentingnya kadar hemoglobin dan menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Memberikan informasi yang akurat, akses terhadap suplemen yang mudah, serta kebiasaan makan yang sehat di rumah atau di luar rumah dapat membantu remaja untuk lebih mudah dalam mencegah anemia (Setyaningsih & Jumiatusun, 2025).

Kemenkes RI juga menjalankan program pemberian suplemen zat besi atau tablet tambah darah (TTD) kepada siswa SMP hingga SMA satu kali dalam seminggu. Program ini dapat memberikan dampak besar dalam menurunkan risiko anemia di kalangan remaja. Selain itu, program ini tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian, namun juga mendorong

remaja untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya. Dengan adanya distribusi TTD yang teratur dan terpantau di sekolah, peluang untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal semakin meningkat, sehingga remaja dapat terhindar dari gangguan kesehatan yang dapat menghambat aktivitas belajar maupun perkembangan fisik mereka (Nida & Ba'diah, 2025).

3. Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala kegiatan yang dilakukan serta sarana yang digunakan, dan juga hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut. Sebenarnya, pengetahuan merupakan dampak dari proses mengenal dan memahami tentang suatu objek, bisa berupa hal maupun peristiwa yang dialami oleh individu. Secara dasar, pengetahuan yang diperoleh manusia melalui proses berpikir dan pengalaman merupakan kekayaan batin yang tersimpan dalam pikiran serta perasaan. Setiap individu kemudian membagikan pengetahuan yang dimilikinya kepada orang lain dalam kehidupan sosial, baik lewat perkataan atau perbuatan, sehingga tercipta proses saling memperkaya wawasan antarindividu (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Pengetahuan (*science*) mencakup sekumpulan informasi yang digunakan untuk menelusuri, menemukan, dan memahami suatu permasalahan tertentu. Proses ini didasarkan pada penerapan konsep dan teori, serta menggunakan metode ilmiah yang bersifat objektif,

sistematis, terstruktur, dan berlaku secara universal (Ridwan *et al.*, 2021).

Pengetahuan mengenai konsumsi tablet tambah darah sangat memengaruhi perilaku remaja putri dalam mengonsumsinya sejak dini. Pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi tablet ini mendorong remaja putri untuk lebih sadar dan berupaya untuk mencegah terjadinya anemia. Selain itu, tingkat pengetahuan tentang anemia yang meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala juga sangat berpengaruh dalam upaya mencegah anemia. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang anemia yang dimiliki, maka semakin besar juga tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Samputri & Herdiani, 2022).

Menurut Notoatmodjo (2014) serta didukung oleh penelitian Surtimanah (2023), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikan, informasi atau media massa, lingkungan, pengalaman, serta sosial ekonomi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah untuk menerima informasi. Akses terhadap informasi kesehatan juga turut memengaruhi pengetahuan, begitu pula dengan pengaruh dari keluarga, teman sebaya, dan juga petugas kesehatan. Selain itu, pengalaman pribadi atau orang lain dapat menambah pengetahuan, serta tingkat pendapatan dan akses terhadap layanan kesehatan ikut serta berperan dalam membentuk pengetahuan seseorang.

4. Kepatuhan

a. Pengertian

Menurut Priharsiwi dan Kurniawati (2021), kepatuhan menggambarkan bagaimana seseorang menjalankan perilaku yang sesuai dengan aturan atau anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan profesional. Dalam pengertian lain kepatuhan adalah tindakan nyata yang terjadi karena adanya hubungan yang saling menguntungkan.

b. Teori Kepatuhan

Kepatuhan seseorang terhadap perilaku kesehatan dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM). Teori ini menyatakan bahwa kemungkinan seseorang melakukan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), persepsi keparahan (*perceived severity*), persepsi manfaat (*perceived benefit*), dan persepsi hambatan (*perceived barrier*). Penelitian terbaru oleh Salin *et al.* (2025), menunjukkan bahwa HBM dapat menjelaskan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah, dimana persepsi kerentanan dan keparahan terhadap anemia, serta persepsi manfaat dari TTD, serta persepsi hambatan seperti efek samping dan rasa tidak enak, berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan konsumsi.

c. Faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi TTD

Menurut Laily *et al.* (2022), kepatuhan ini dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi dan dukungan dari keluarga. Jadi, semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin tinggi kemungkinan remaja putri untuk patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Demikian pula, semakin kuat motivasi seseorang, semakin tinggi kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Faktor lain yang dapat memengaruhi ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD adalah pengetahuan yang dimiliki remaja putri mengenai manfaat tablet tambah darah yang dikonsumsi dan anemia yang diderita.

5. Tablet Tambah Darah (TTD)

a. Pengertian

Menurut Sab'ngatun dan Riawati (2021), Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen makanan yang mengandung zat besi dan folat. Zat besi merupakan mineral yang secara alami terdapat dalam berbagai jenis makanan maupun ditambahkan ke dalam produk tertentu untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Tablet ini diberikan terutama kepada kelompok yang memiliki risiko tinggi seperti remaja putri, ibu hamil, serta wanita usia subur. Menurut Tirtana *et al.*, (2025), suplemen TTD berfungsi untuk membantu menaikkan kadar hemoglobin dalam darah, khususnya pada orang yang mengalami anemia atau memiliki

defisiensi zat besi. Secara umum, TTD mengandung mineral zat besi sebagai komponen utama yang fungsi membantu pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

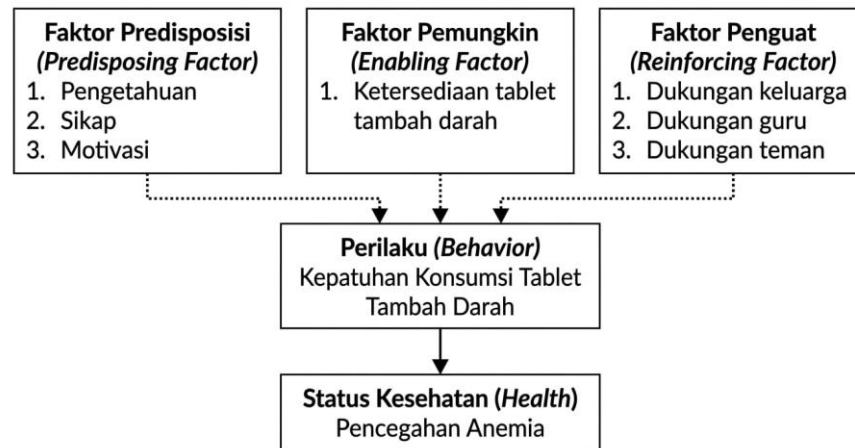
b. Anjuran konsumsi tablet tambah darah

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), pemerintah mempunyai program untuk remaja putri di sekolah yaitu memberikan satu butir TTD setiap minggu sepanjang tahun (total 52 butir). Program ini bertujuan untuk menurunkan dan mencegah terjadinya anemia khususnya pada kelompok rentan seperti remaja putri.

c. Efek samping tablet tambah darah

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), konsumsi tablet tambah darah dapat memicu sejumlah efek samping yang umum dialami. Efek samping ini antara lain adalah rasa mual yang muncul setelah mengonsumsi, sembelit atau susah buang air besar akibat adanya pengerasan feses di usus, serta perubahan warna feses menjadi hitam karena adanya proses oksidasi zat besi yang tidak terserap oleh tubuh.

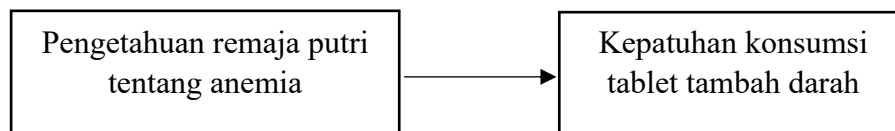
B. Kerangka Teori atau Landasan Teori



Sumber : Green & Kreuter (2005)

Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Pernyataan Penelitian

1. Tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Desa Pendoworejo dalam kategori cukup.
2. Tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Desa Pendoworejo dalam kategori tidak patuh.
3. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, cukup, maupun kurang tentang anemia cenderung tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah.