

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan salah satu periode penting dalam rentang kehidupan manusia, yang ditandai sebagai fase kritis dalam perkembangan individu sekaligus masa transisi menuju kedewasaan (Latifah *et al.*, 2023). Pada masa ini, individu mengalami proses pembentukan identitas diri yang penting, sekaligus mengembangkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Kebiasaan yang terbentuk selama masa remaja, seperti pola konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, dan cara mengelola stres, memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang ketika dewasa (Latifah *et al.*, 2023).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai tahap perkembangan dari fase kanak-kanak menuju dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 1989). Remaja dapat ditinjau dari tiga aspek utama, yakni biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Berdasarkan penjelasan tersebut, remaja dapat diartikan sebagai periode di mana seseorang

mengalami perkembangan dari munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan secara sosial. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan psikologis serta proses pembentukan identitas dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selain itu, remaja juga mengalami peralihan dari kondisi yang bergantung pada orang lain menjadi lebih mandiri (Nabila, 2022).

Menurut Sarwono (2006) yang dikutip oleh Nabila (2022), proses penyesuaian diri remaja menuju kedewasaan terbagi ke dalam tiga tahap perkembangan:

- 1) Remaja Awal (*early adolescence*) yaitu usia 10-12 tahun.

Fase ini ditandai dengan munculnya rasa bingung dan heran pada individu terhadap perubahan tubuh yang dialaminya, serta dorongan-dorongan yang turut menyertai perubahan tersebut.

- 2) Remaja Madya (*middle adolescence*) yaitu usia 13-15 tahun.

Pada tahap ini, individu sangat memerlukan teman dan sering mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan.

- 3) Remaja Akhir (*late adolescence*) yaitu usia 16-19 tahun.

Fase ini, ketertarikan individu terhadap kemampuan intelektual mulai tampak lebih stabil, memiliki keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan mencari pengalaman baru sebagai bagian dari perkembangan dirinya.

b. Remaja Putri

Terdapat sejumlah perbedaan signifikan pada karakteristik remaja putri jika dibandingkan dengan remaja putra. Salah satu ciri khas remaja putri adalah mengalami menstruasi, yang merupakan bagian dari perubahan fisik dan organ seksual yang terjadi selama masa pubertas (Inayah, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain mengungkapkan bahwa menstruasi menyebabkan remaja putri kehilangan darah secara rutin setiap bulannya. Kondisi ini akan meningkatkan risiko anemia apabila tidak diimbangi dengan kecukupan asupan zat gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, dalam hal moral, remaja putri cenderung lebih memprioritaskan persahabatan dan berusaha untuk tidak menyakiti perasaan orang lain, sementara remaja putra lebih fokus pada cara menghindari masalah (Inayah, 2022).

Dalam pembentukan identitas diri, remaja putri memiliki kekhasan tersendiri. Mereka cenderung lebih peka terhadap hubungan interpersonal dan lebih asertif dalam mengekspresikan perasaan. Selain itu, remaja putri umumnya mencapai kematangan kepribadian lebih cepat dibandingkan remaja putra. Ketika remaja putra masih bersifat egosentris, remaja putri sudah mulai menunjukkan konformitas sosial. Ketika remaja putra mulai memasuki fase konformitas, remaja putri sudah memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih (Inayah, 2022).

Perbedaan-perbedaan ini menunjukkan bahwa perkembangan remaja putri dan remaja putra tidak dapat disamakan. Remaja putri cenderung mengalami perkembangan yang lebih cepat, baik secara fisik, emosional, maupun sosial, sehingga memerlukan pendekatan dan perlakuan yang sesuai dengan karakteristik mereka. Hal ini menegaskan bahwa pemahaman terhadap perbedaan perkembangan antara remaja putri dan remaja putra sangat penting dalam memberikan dukungan yang tepat selama masa pertumbuhan mereka (Inayah, 2022).

c. Anak Sekolah Menengah Pertama

Sebagai bagian dari sistem pendidikan formal di Indonesia, Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar yang ditempuh setelah tingkat sekolah dasar atau sederajat. Umumnya, siswa pada jenjang ini berada pada fase remaja dengan rentang usia antara 10 hingga 18 tahun (Noorragni, 2022).

Pendidikan karakter di lingkungan sekolah adalah salah satu program yang diinisiasi oleh pemerintah Indeks (Aswidar and Saragih, 2022). Program ini dirancang untuk memperkuat, membangun, serta mengembalikan nilai-nilai karakter bangsa. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mencetak peserta didik yang cerdas dengan kemampuan intelektual tinggi, tetapi juga membentuk kepribadian yang bermoral dan bermanfaat bagi masyarakat. Sebagai bentuk tanggung jawab terhadap pentingnya

karakter dalam diri manusia, pendidikan berperan besar dalam menanamkan nilai-nilai tersebut melalui proses pembelajaran (Aswidar and Saragih, 2022).

Metode pembiasaan dinilai sangat efektif dalam membentuk sikap, karena mampu melatih anak untuk membangun kebiasaan-kebiasaan yang positif. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan antara penerapan metode pembiasaan dan tingkat kedisiplinan pada anak. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang berbasis pembiasaan juga dinilai berhasil dalam menanamkan nilai-nilai tertentu, dan penerapan pendidikan karakter pun dapat diwujudkan melalui pendekatan ini. Hal tersebut turut didukung oleh berbagai temuan penelitian yang membuktikan efektivitas metode pembiasaan dalam menanamkan nilai-nilai karakter (Aswidar dan Saragih, 2022).

2. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal. Kondisi ini dapat terjadi akibat jumlah sel darah merah yang tidak mencukupi, misalnya karena perdarahan hebat seperti pada kasus kecelakaan atau penyebab lainnya, atau karena sel darah merah yang ada tidak mengandung hemoglobin dalam jumlah yang cukup. Batas kadar hemoglobin untuk menentukan anemia adalah

sebagai berikut: ibu hamil dianggap anemia jika kadar Hbnya kurang dari 11 g/dl, sedangkan anak usia 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil (usia di atas 15 tahun) dikatakan anemia jika kadar Hbnya kurang dari 12 g/dl (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penelitian lain menyebutkan bahwa anemia merupakan keadaan ketika jumlah Hb lebih rendah dari batas normal. Batas normal hemoglobin untuk laki-laki berkisar antara 13 hingga 17 g/dl, sedangkan untuk perempuan, kadar normalnya adalah 12 hingga 15 g/dl (Karyati, Terati and Nazarena, 2024).

Peran hemoglobin sangat penting dalam mengikat oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan tubuh. Berkurangnya kadar oksigen dalam jaringan dapat mengganggu fungsi jaringan itu sendiri, contohnya kekurangan oksigen pada jaringan otak dan otot yang dapat menimbulkan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi dan tubuh terasa lemas atau tidak bugar saat beraktivitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

b. Anemia Pada Remaja Putri

Risiko anemia, terutama anemia defisiensi besi, lebih tinggi dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Hal tersebut terjadi akibat rendahnya asupan zat besi dan zat gizi penting lainnya, seperti vitamin A, C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12, ditambah lagi dengan terhambatnya penyerapan zat besi

apabila dikonsumsi bersamaan dengan zat tertentu (Karyati, Terati and Nazarena, 2024).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan yang menyebabkan remaja putri lebih rentan terhadap anemia (Safitri, 2023). Salah satunya adalah kecenderungan mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya relatif lebih rendah dibandingkan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tubuh sering kali belum terpenuhi. Di samping itu, kebutuhan zat besi pada remaja putri juga meningkat akibat fase pertumbuhan yang berlangsung pesat serta tingginya tingkat aktivitas, yang pada gilirannya turut meningkatkan kebutuhan berbagai zat gizi lain, termasuk zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Keinginan untuk tampil langsing membuat remaja putri sering membatasi asupan makanan (Safitri, 2023). Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian lain yaitu Sebagian remaja putri menerapkan pola diet yang tidak tepat untuk menurunkan berat badan, seperti membatasi asupan makanan, yang justru meningkatkan risiko terjadinya anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Selain itu, manusia secara alami kehilangan zat besi sekitar 0,6mg setiap hari, terutama melalui ekskresi feses (Safitri, 2023).

Menstruasi yang dialami remaja putri setiap bulannya mengakibatkan kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg per hari,

sehingga kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih besar dibandingkan pada remaja laki-laki (Safitri, 2023). Hal serupa juga dikemukakan oleh peneliti lain yang menjelaskan bahwa remaja putri secara berkala kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi. Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi, risiko anemia pada remaja putri akan semakin meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

c. Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Terdapat tiga faktor utama yang umumnya menyebabkan anemia. Faktor pertama adalah rendahnya asupan zat gizi penting, seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, dan protein, yang berdampak pada terganggunya proses pembentukan hemoglobin. Selain itu, pola konsumsi masyarakat Indonesia yang minim makanan sumber zat besi turut meningkatkan risiko anemia, terutama anemia defisiensi besi. Sumber zat besi dari makanan dapat dibedakan menjadi dua jenis, yakni zat besi heme dari sumber hewani yang lebih mudah diserap tubuh, dan zat besi non-heme dari sumber nabati. Kendati jumlah zat besi non-heme pada bahan pangan nabati relatif besar, hanya sebagian kecil yang dapat terserap secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola konsumsi masyarakat Indeks didominasi oleh sereal, sehingga asupan pangan hewani, termasuk ikan, masih tergolong rendah, dengan

kontribusi protein hewani hanya sebesar 4% dari total energi (Puady dan Sartika, 2024).

Faktor kedua penyebab anemia adalah kehilangan darah dalam jumlah besar, yang dapat bersifat akut maupun kronis. Kehilangan darah akut umumnya dipicu oleh peristiwa kecelakaan, sedangkan kehilangan darah kronis dapat disebabkan oleh menstruasi yang berkepanjangan dan berlebihan, infestasi cacing yang mengisap darah sekaligus merusak dinding usus, atau malaria yang mengakibatkan kerusakan pada sel darah merah (hemolisis) (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Ketiga, faktor keturunan juga berperan dalam menyebabkan anemia, seperti pada kasus penyakit thalassemia, yang mengakibatkan kerusakan pada sel darah merah. Dengan demikian, anemia dapat dipengaruhi oleh kombinasi faktor gizi, kehilangan darah, dan kondisi genetik (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

d. Dampak Anemia

Dampak anemia dapat dirasakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk jangka pendek, kondisi ini dapat menurunkan produktivitas, kebugaran, serta daya tahan tubuh seseorang. Sementara itu, dalam jangka panjang, anemia berisiko meningkatkan kemungkinan terjadinya perdarahan, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan kelahiran prematur, yang selanjutnya turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko

stunting, angka kematian ibu (AKI), serta angka kematian bayi (AKB) (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh anemia pada remaja putri maupun Wanita Usia Subur (WUS), di antaranya penurunan daya tahan tubuh yang mengakibatkan penderitanya lebih mudah terserang penyakit infeksi. Anemia juga berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran, yang ditandai dengan tubuh yang mudah lelah, letih, dan lesu akibat terbatasnya pasokan oksigen ke otot. Selain itu, kurangnya oksigen yang mencapai otak turut menyebabkan penurunan konsentrasi, sehingga berdampak pada prestasi belajar dan produktivitas kerja (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Anemia sering tidak disertai gejala yang jelas, karena tubuh beradaptasi terhadap penurunan kadar zat besi. Namun, seiring waktu, simpanan zat besi dalam tubuh semakin berkurang, dan kondisi anemia dapat semakin memburuk jika tidak ditangani dengan tepat (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

e. Upaya Pencegahan Anemia

Mencegah anemia pada ibu hamil dan remaja putri merupakan hal yang sangat penting. Langkah pencegahan dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang,

mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), melakukan fortifikasi, serta mengobati penyakit infeksi. Upaya pencegahan anemia dapat dijelaskan dalam poin – poin berikut (Kementerian Kesehatan RI, 2023) :

1) Penerapan Makanan Bergizi Seimbang

Guna memastikan tercukupinya asupan zat gizi dari makanan, diperlukan adanya perbaikan pola makan serta perilaku, yang dapat ditempuh melalui pendidikan gizi menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Adapun penerapan "Perilaku Gizi Seimbang" meliputi kebiasaan konsumsi pangan dan gaya hidup sehat berdasarkan empat pilar, yakni: mengonsumsi berbagai macam makanan, membiasakan hidup bersih dengan mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir, melakukan aktivitas fisik serta olahraga secara teratur, dan memantau berat badan sebulan sekali demi menjaga berat badan ideal.

Pilar pertama menyoroti pentingnya mengonsumsi aneka ragam makanan dari berbagai kelompok pangan, mencakup makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Menu harian perlu mengandung sumber pangan hewani yang kaya zat besi, karena zat besi memegang peranan penting dalam pembentukan hemoglobin dan mioglobin yang berperan mengangkut oksigen serta mendukung pernapasan sel. Terdapat dua jenis zat besi,

yakni heme dan non-heme, di mana zat besi heme yang bersumber dari pangan hewani seperti kerang, tiram, hati ayam, hati sapi, telur, dan ikan cenderung lebih mudah diserap tubuh dibandingkan zat besi non-heme.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) bervariasi sesuai kelompok umur. Khusus untuk ibu hamil dan remaja putri, ketentuan AKG mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

Perempuan usia subur atau kelompok usia produktif (13–49 tahun) memiliki kebutuhan zat besi tertinggi, yakni sekitar 15–18 mg/hari, yang kemudian meningkat menjadi 9 mg/hari tambahan pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Sumber zat besi dapat berasal dari pangan hewani seperti daging merah, hati, ayam, dan ikan, maupun pangan nabati seperti sayuran hijau tua dan buah berwarna oranye, misalnya pepaya.

2) Tablet Tambah Darah sebagai Suplementasi Gizi

Suplementasi gizi didefinisikan sebagai penambahan makanan atau zat gizi tertentu untuk membantu pemenuhan kebutuhan gizi. Sesuai dengan Permenkes Nomor 51 Tahun 2016 Pasal 1 Ayat 2, ibu hamil diberikan suplementasi berupa makanan tambahan dan Tablet Tambah Darah (TTD), sedangkan remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS) diberikan Tablet

Tambah Darah (TTD). Suplementasi ini memiliki peran penting, khususnya saat kebutuhan zat gizi mikro dalam jumlah besar tidak dapat dipenuhi hanya melalui makanan sehari-hari.

3) Fortifikasi

Fortifikasi dapat diartikan sebagai upaya memperbaiki kualitas gizi makanan dengan cara menambahkan satu atau lebih zat gizi mikro ke dalamnya, seperti pada program penambahan zat besi ke tepung terigu yang telah diterapkan secara nasional.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) dapat dipahami sebagai hasil penginderaan atau pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui alat indra yang dimilikinya, seperti mata, hidung, dan telinga. Terbentuknya pengetahuan melalui proses penginderaan ini sangat bergantung pada tingkat perhatian dan persepsi terhadap objek yang bersangkutan. Indra pendengaran dan penglihatan menjadi sumber utama diperolehnya pengetahuan seseorang. Pada domain kognitif, pengetahuan terbagi menjadi enam tingkatan berdasarkan Notoatmodjo (2007), yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu merupakan kemampuan untuk mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkatan ini mencakup proses mengingat informasi yang telah diterima. Beberapa kata

kerja operasional yang digunakan untuk mengukur tingkatan ini antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah kemampuan menjelaskan objek atau materi dengan benar dan menginterpretasikannya secara tepat. Seseorang yang memahami suatu materi harus mampu menjelaskan, memberikan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Ini melibatkan penerapan hukum, rumus, metode, atau prinsip dalam konteks yang berbeda.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen yang masih saling terkait. Kata kerja yang digunakan untuk mengukurnya antara lain menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan menyusun bagian-bagian menjadi suatu bentuk keseluruhan yang baru. Ini melibatkan kemampuan untuk merumuskan ide baru dari formulasi yang sudah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan penilaian atau justifikasi atas suatu materi maupun objek, dengan mengacu pada kriteria yang telah ditetapkan atau yang sudah ada sebelumnya.

Wawancara atau angket dapat digunakan sebagai metode dalam mengukur pengetahuan, yaitu dengan menanyakan materi yang ingin diukur kepada responden, di mana kedalaman pengukurannya dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan yang telah dipaparkan sebelumnya (Fitria, 2020).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang dalam memperoleh informasi terkait suatu objek pengetahuan. pengetahuan dan pendidikan memiliki keterkaitan yang erat, sebab pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk mendukung pengembangan diri. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh seseorang, semakin besar pula kemudahannya dalam menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi (Notoatmodjo, 2012 dalam (Juanita, 2022).

2) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan dalam keluarga sering kali diterima tanpa pertimbangan apakah hal tersebut baik atau buruk, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan meskipun tidak dipraktikkan. Status ekonomi juga memengaruhi ketersediaan fasilitas yang mendukung berbagai kegiatan, yang pada akhirnya berdampak pada pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012 dalam (Juanita, 2022).

3) Pengalaman

Pengalaman adalah cara memperoleh pengetahuan dengan mempelajari masalah yang dihadapi di masa lalu. Semakin banyak pengalaman seseorang dalam suatu hal, semakin luas pula pengetahuannya tentang hal tersebut (Notoatmodjo, 2012 dalam (Juanita, 2022).

4) Usia

Seiring bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap seseorang berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Pada usia dewasa, orang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk membaca (Notoatmodjo, 2012 dalam (Juanita, 2022).

5) Media Massa

Kemajuan teknologi menyediakan berbagai media massa yang memengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Media massa dapat menyampaikan informasi yang membawa

pesan-pesan sugestif dan mengarahkan opini publik, sehingga informasi baru yang disampaikan memberikan dasar kognitif baru bagi pembentukan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012 dalam (Juanita, 2022)).

c. Pengukuran

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui wawancara atau angket yang berisi pertanyaan terkait materi yang hendak diketahui dari responden atau subjek penelitian, dengan skor 1 diberikan untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Hasil skor tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori tingkat pengetahuan, yaitu kategori baik untuk skor di atas 80%, kategori cukup untuk skor 60–80%, dan kategori kurang untuk skor di bawah 60% (Khomsan, 2006 dalam Nooragni, 2022).

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap dapat diartikan sebagai ekspresi perasaan seseorang, baik berupa dukungan (*favourable*) maupun penolakan (*unfavourable*) terhadap suatu objek. Selain itu, sikap juga mencerminkan kondisi internal individu yang mendorongnya untuk bertindak atau melakukan suatu aktivitas (Nooragni, 2022).

b. Komponen sikap

Menurut Azwar (2015) dalam (Riani, 2024), sikap terdiri dari tiga aspek utama, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Aspek kognitif berkaitan dengan pengetahuan, persepsi, kepercayaan, dan pandangan seseorang terhadap suatu hal. Aspek afektif mencerminkan perasaan atau emosi individu terhadap suatu objek sikap, seperti rasa suka, tidak suka, atau netral. Sementara itu, aspek konatif atau perilaku menunjukkan kecenderungan seseorang untuk bertindak atau merespons suatu hal dengan cara tertentu. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk sikap seseorang terhadap suatu objek atau situasi.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap

Sama seperti pengetahuan, sikap juga memiliki tingkatan yang berbeda sesuai dengan intensitasnya, yaitu (Nooragni, 2022) :

1) Menerima (*receiving*)

Tahap di mana individu bersedia menerima rangsangan atau stimulus dari suatu objek.

2) Menanggapi (*responding*)

Merupakan tahap di mana individu memberikan reaksi atau jawaban terhadap objek atau pertanyaan yang dihadapi.

3) Menghargai (*valuing*)

Pada tahap ini, individu memberikan penilaian positif terhadap suatu objek atau stimulus, misalnya dengan membicarakannya bersama orang lain atau bahkan mengajak serta memengaruhi mereka.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Merupakan tingkatan sikap tertinggi, di mana seseorang menunjukkan komitmen terhadap keyakinannya dan siap menghadapi risiko atau konsekuensi, termasuk kritik dari orang lain.

d. Pengukuran

Pengukuran sikap dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu secara langsung maupun tidak langsung. Metode langsung dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan kepada individu, yang kemudian diminta untuk menyampaikan pendapatnya terhadap suatu pernyataan terkait objek tertentu, misalnya melalui pernyataan setuju atau tidak setuju (Notoatmodjo, 2010 dalam Nooragni, 2022).

5. Promosi Kesehatan di Sekolah

Sekolah berperan sebagai perpanjangan tangan dari keluarga dalam membentuk dasar perilaku yang akan memengaruhi kehidupan seseorang di masa depan, termasuk perilaku terkait kesehatan. Komunitas sekolah, yang mencakup siswa, guru, sekolah lanjutan pertama (SLP), dan sekolah lanjutan atas (SLA), menjadi target utama dalam pelaksanaan promosi kesehatan di lingkungan pendidikan. Upaya

promosi kesehatan di sekolah dianggap sebagai strategi yang penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, dengan pertimbangan sebagai berikut (Nooragni, 2022) :

- a. Sekolah merupakan institusi yang secara sengaja dibentuk untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia dari berbagai aspek, baik fisik, mental, moral, maupun intelektual.
- b. Promosi kesehatan melalui komunitas sekolah dinilai sangat efektif, khususnya dalam membentuk perilaku hidup sehat, karena :
 - 1) Anak usia sekolah (6–18 tahun) merupakan kelompok usia dengan proporsi terbesar dibanding kelompok usia lainnya.
 - 2) Sekolah adalah komunitas yang sudah terorganisir, sehingga lebih mudah dijangkau dalam pelaksanaan program kesehatan masyarakat.
 - 3) Anak usia sekolah berada dalam fase tumbuh kembang, sehingga lebih mudah menerima perubahan dan inovasi, termasuk dalam hal perilaku hidup sehat.

6. Edukasi

a. Pengertian Edukasi

Salah satu bentuk kegiatan pendidikan kesehatan adalah edukasi, yang mana pendidikan kesehatan itu sendiri merupakan proses pembelajaran yang ditujukan bagi individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat guna mengubah kebiasaan tidak sehat menuju pola hidup yang lebih sehat. Pelaksanaannya dapat dilakukan melalui

berbagai metode, seperti strategi berbagi pengetahuan, menjaga komitmen atas perubahan perilaku, serta memusatkan perhatian pada perubahan perilaku sebagai dasar peningkatan status kesehatan (Saleh, Hasan and Saleh, 2023).

7. Media Edukasi

a. Media Edukasi

Media atau alat peraga dapat diartikan sebagai sarana pendukung dalam kegiatan promosi kesehatan yang mampu merangsang indera penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, atau penciuman, sehingga membantu memperlancar proses komunikasi dan penyampaian informasi kepada masyarakat (Nooragni, 2022).

b. Fungsi Media

Media berfungsi sebagai perantara dalam menyampaikan pesan – pesan kepada *audience*. Berikut beberapa fungsi media (Nooragni, 2022) :

- 1) Menanamkan dan meningkatkan minat kepada kelompok sasaran.
- 2) Membantu kelompok sasaran dalam menangkap materi yang dijelaskan.
- 3) Membantu kelompok sasaran dalam mengingat materi yang disampaikan.
- 4) Diharapkan kelompok sasaran dapat menyebarluaskan informasi yang telah diperoleh kepada orang lain.

5) Menambah dan membina sikap baru.

6) Kelompok sasaran dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari – hari.

c. Jenis Media Edukasi

Menurut Notoatmodjo (2007), secara umum terdapat tiga jenis utama alat bantu pendidikan atau alat peraga, yaitu:

1) Alat bantu visual (*visual aids*), berfungsi untuk merangsang indera penglihatan selama proses pembelajaran. Alat ini terbagi menjadi dua kategori:

a) Alat proyeksi, seperti slide, film, dan film strip.

b) Alat non-proyeksi, yang terdiri dari:

i. Dua dimensi, seperti gambar, peta, atau bagan.

ii. Tiga dimensi, seperti globe, boneka, dan lainnya.

2) Alat bantu audio (*audio aids*), digunakan untuk merangsang indera pendengaran saat proses penyampaian materi pembelajaran. Contohnya radio, piringan hitam, dan rekaman suara.

3) Alat bantu audio visual, yaitu alat yang menggabungkan unsur pendengaran dan penglihatan, seperti televisi dan video kaset. Alat ini lebih dikenal dengan istilah *Audio Visual Aids* (AVA).

d. Media Elektronik

Media ini bersifat dinamis dan interaktif, dapat dilihat dan didengar melalui perangkat elektronik. Keunggulan media elektronik antara lain lebih mudah dipahami, menarik, sudah familiar di masyarakat, memungkinkan interaksi tatap muka, melibatkan seluruh panca indra, penyajiannya dapat dikontrol dan diulang, serta memiliki jangkauan yang luas. Namun, media ini juga memiliki kelemahan, seperti biaya produksi yang tinggi, tingkat kerumitan tertentu, ketergantungan pada listrik dan peralatan canggih, kebutuhan persiapan yang matang, perkembangan teknologi yang terus berubah, serta memerlukan keterampilan dalam penyimpanan dan pengoperasiannya (Nooragni, 2022).

e. Media Komik

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indeks), komik adalah cerita yang disajikan melalui gambar dan biasanya bersifat lucu, sehingga mudah dipahami oleh berbagai usia. Maharsi (2012) dalam (Ma'ruf, 2021) menjelaskan bahwa komik dapat diartikan sebagai komunikasi visual yang bertujuan menyampaikan informasi secara populer dan mudah dimengerti. Komik menggabungkan teks dan gambar untuk membentuk alur cerita yang terstruktur. Dengan gambar yang mudah dipahami dan kata-kata yang mudah diingat, komik dapat diserap dengan cepat oleh pembacanya. Pembaca komik terutama berasal dari rentang usia 15 hingga 20 tahun, sehingga komik dianggap memiliki peran penting dalam

memengaruhi perubahan perilaku pada kelompok usia tersebut (Ma'ruf, 2021).

Fungsi komik tidak hanya sebatas cerita bergambar yang ringan dan menghibur, melainkan juga sebagai sarana komunikasi visual yang dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam pendidikan untuk menyampaikan informasi secara efektif dan efisien. Adapun gaya belajar dibedakan menjadi tiga jenis, yakni visual, auditori, dan kinestetik, dengan gaya belajar visual yang bertumpu pada indra penglihatan untuk menyerap informasi. Sebagai media penyampai pesan, termasuk dalam ranah pembelajaran, komik akan menghasilkan proses komunikasi yang lebih optimal apabila pesannya disampaikan secara jelas, terstruktur, dan menarik (Ma'ruf, 2021).

Menurut penelitian Ma'ruf (2021), komik memiliki potensi sebagai media untuk menyampaikan informasi kesehatan. Selain menyajikan informasi faktual, komik juga dapat meningkatkan kesadaran diri, kepastian, empati, persahabatan, serta menjadi sarana untuk mengeksplorasi dampak penyakit terhadap hubungan keluarga.

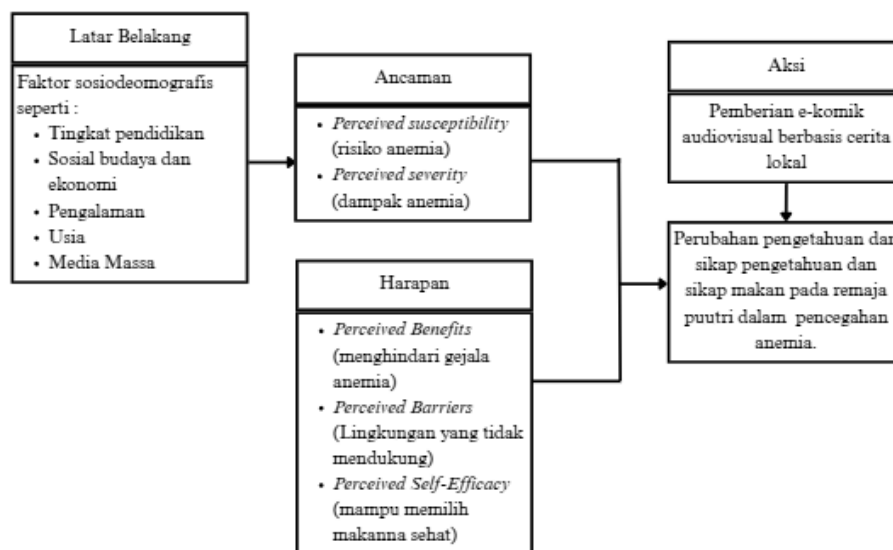
f. Cerita Lokal

Cerita lokal mengandung nilai-nilai pendidikan karakter yang dapat diajarkan kepada siswa. Menurut penelitian Ahmadi *et al.* (2021) dalam (Nojeng *et al.*, 2023), cerita lokal memiliki nilai-

nilai karakter yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Nojeng *et al.*, 2023). Dengan mengintegrasikan cerita lokal ke dalam media komik digital, siswa dapat mempelajari nilai-nilai moral dan budaya yang terkandung dalam cerita tersebut (Nojeng *et al.*, 2023). Pembuatan Cerita Lokal Komik Digital telah menunjukkan bahwa menggabungkan elemen tradisional, seperti cerita lokal, dengan teknologi digital merupakan langkah yang efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan literasi digital serta melestarikan warisan budaya lokal (Nojeng *et al.*, 2023).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan menggunakan teori *Health Belief Model* berdasarkan Notoatmodjo (2007), yang telah dimodifikasi untuk konteks pencegahan anemia pada remaja putri. Berikut kerangka teori yang dapat dilihat pada Gambar 2.

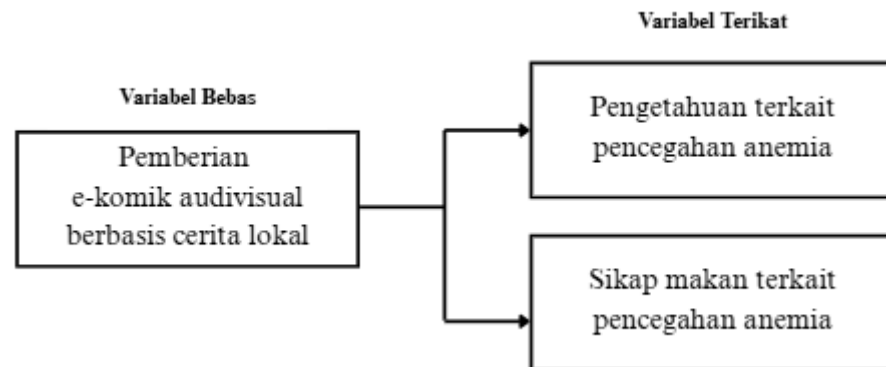


Gambar 2. Kerangka Teori Health Belief Model (Notoatmodjo, 2007)

C. Kerangka Konsep

Hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini digambarkan melalui kerangka konsep berikut. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah pemberian e-komik audiovisual berbasis cerita lokal, sementara variabel terikatnya berupa pengetahuan dan sikap

makan pada remaja putri SMP Negeri 1 Nanggulan sebagai media pencegahan anemia, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Adanya pengaruh pemberian e-komik audiovisual berbasis cerita lokal terhadap pengetahuan pada remaja putri SMP Negeri 1 Nanggulan sebagai media pencegahan anemia.
2. Adanya pengaruh pemberian e-komik audiovisual berbasis cerita lokal terhadap sikap makan pada remaja putri SMP Negeri 1 Nanggulan sebagai media pencegahan anemia.