

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia sekitar 10 hingga 20 tahun, di mana berlangsung pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, serta sosial yang pesat (Sulhan *et al.*, 2024). Pada masa ini, khususnya remaja putri, terjadi perubahan fisiologis seperti pembesaran payudara, pelebaran pinggul, dan timbulnya menstruasi sebagai tanda kematangan reproduksi (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Selain perubahan fisik, perkembangan mental remaja ditandai dengan kemampuan berpikir logis, mengendalikan emosi, serta penyesuaian yang kompleks dalam lingkungan sosial bersama teman sebaya (Sulhan *et al.*, 2024).

b. Klasifikasi Remaja

Remaja dapat diklasifikasikan menjadi tiga tahapan menurut *World Health Organization* (2024), yaitu:

1) Remaja Awal (10–13 tahun)

Pada tahap ini, remaja mulai mengalami masa pubertas yang ditandai oleh perubahan fisik seperti pertumbuhan ciri-ciri seksual sekunder. Masa ini merupakan fase transisi yang cukup

singkat namun penting, di mana banyak perubahan hormon terjadi yang dapat memicu ketidakseimbangan suasana hati dan perilaku yang belum stabil. Remaja pada fase ini seringkali mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang tua dan mulai menunjukkan refleksi diri terhadap pandangan orang lain, seperti rasa ingin tahu dan kekhawatiran mengenai penilaian sosial (WHO, 2024).

2) Remaja Tengah (14–16 tahun)

Fase ini ditandai oleh percepatan perkembangan fisik dan psikologis yang signifikan. Remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan logis, serta mulai mencari identitas pribadi. Pada tahap ini, sering terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam pengambilan keputusan, di mana remaja mulai merasa lebih mandiri dan ingin menentukan pilihan hidupnya sendiri (WHO, 2024).

3) Remaja Akhir (17–19 tahun)

Pada tahap ini, remaja sudah mulai memasuki masa dewasa muda dengan perkembangan fisik yang relatif matang. Mereka menunjukkan energi yang besar, cita-cita tinggi, dan semangat yang kuat dalam mengejar tujuan hidupnya. Emosi yang lebih stabil memberikan kemampuan pada remaja untuk menghadapi tantangan yang lebih kompleks dan

mengembangkan kemandirian secara emosional serta sosial (WHO, 2024).

Pembagian klasifikasi ini penting untuk memahami perkembangan dan kebutuhan remaja secara menyeluruh, agar intervensi dan dukungan yang diberikan dapat tepat sasaran sesuai tahap perkembangan masing-masing.

c. Perubahan Fisiologis pada Remaja Putri (Menarche & Menstruasi)

1) Menarche

Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri dan merupakan salah satu tanda utama kematangan reproduksi. Biasanya menarche terjadi pada usia 10 hingga 16 tahun dengan rata-rata sekitar 12-13 tahun (WHO, 2024). Kejadian menarche ini menunjukkan bahwa sistem reproduksi mulai berfungsi secara aktif, meskipun siklus menstruasi yang teratur biasanya baru terbentuk beberapa tahun setelahnya. Perubahan hormonal yang melibatkan estrogen dan progesteron memicu terjadinya menstruasi dan mempersiapkan tubuh untuk potensi kehamilan di masa depan (Kholifah, 2024).

2) Menstruasi

Menstruasi adalah proses fisiologis dimana lapisan dinding rahim (endometrium) yang telah menebal selama siklus haid akan luruh dan dikeluarkan melalui vagina. Siklus

menstruasi ini berlangsung setiap 22-35 hari dan berlangsung selama 2-7 hari pada remaja putri yang telah mengalami menarche (WHO, 2024). Selain perubahan fisik seperti perdarahan, menstruasi juga sering disertai gejala pra-menstruasi seperti kram perut, perubahan suasana hati, dan ketidaknyamanan fisik. Perubahan ini dipengaruhi oleh fluktuasi hormon dan memerlukan pemahaman serta dukungan bagi remaja putri agar dapat menjalani siklus menstruasi dengan sehat dan nyaman (Salihah, Palupi and Putri, 2024).

2. Konsep Perilaku

a. Definisi Perilaku

Perilaku adalah seluruh aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh individu sebagai respons terhadap rangsangan dari lingkungan dan kondisi internal diri sendiri (Gasper *et al.*, 2025). Dalam ilmu kesehatan, perilaku melibatkan tindakan yang dapat mempengaruhi pemeliharaan, peningkatan, maupun penurunan kondisi kesehatan seseorang. Perilaku kesehatan sangat kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk individu, sosial, budaya, dan lingkungan fisik. Pemahaman yang mendalam terhadap perilaku kesehatan menjadi kunci dalam merancang intervensi promosi kesehatan yang efektif untuk mendorong perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup masyarakat (Gasper *et al.*, 2025).

b. Teori Perilaku Kesehatan

Perubahan perilaku kesehatan merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai mekanisme psikologis dan sosial. Berbagai teori telah dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa perilaku individu serta kelompok berubah, terutama dalam konteks kesehatan. Teori-teori ini menjadi dasar untuk merancang intervensi yang efektif dalam promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Empat teori utama yang banyak digunakan yaitu:

1) Teori *S-O-R (Stimulus-Organisme-Response)*

Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku terjadi karena interaksi antara stimulus dari lingkungan dengan kondisi internal organisme (individu). Stimulus dapat berupa pesan atau rangsangan tertentu yang memicu perhatian, pemahaman, dan penerimaan dalam diri individu, yang kemudian menghasilkan respons atau perubahan perilaku. Kualitas stimulus dan proses internal seperti kognisi dan emosi sangat menentukan efektivitas perubahan perilaku (Gasper *et al.*, 2025).

2) Teori *Behaviorisme*

Teori behaviorisme fokus pada perubahan perilaku sebagai hasil dari pembelajaran yang dipengaruhi oleh penguatan (reinforcement) dan hukuman (punishment).

Perilaku yang mendapat penguatan positif cenderung bertahan dan diulang, sedangkan yang menerima hukuman cenderung dihilangkan. Pendekatan ini digunakan dalam berbagai teknik modifikasi perilaku, termasuk dalam intervensi kesehatan untuk membentuk kebiasaan sehat atau menghilangkan kebiasaan buruk (Gasper *et al.*, 2025).

3) *Health Belief Model* (HBM)

HBM berfokus pada persepsi individu mengenai ancaman kesehatan dan manfaat dari tindakan preventif. Model ini menjelaskan bahwa perilaku sehat dipengaruhi oleh persepsi kerentanan terhadap penyakit, tingkat keparahan penyakit, manfaat perubahan perilaku, serta hambatan yang dirasakan dalam melakukan perubahan tersebut. Cues to action dan self-efficacy juga berperan penting dalam memotivasi individu melakukan perubahan (Gasper *et al.*, 2025).

4) *Social Cognitive Theory* (SCT)

SCT menegaskan adanya interaksi timbal balik antara individu, perilaku, dan lingkungan sosial. Perubahan perilaku terjadi melalui proses pembelajaran sosial, di mana individu memperhatikan model perilaku dari lingkungan dekatnya, mengevaluasi hasil dari perilaku tersebut, dan menyesuaikan tindakannya. Konsep self-efficacy, yaitu keyakinan individu

akan kemampuannya melakukan perilaku tertentu, sangat vital dalam teori ini (Gasper *et al.*, 2025).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Berikut faktor-faktor yang memengaruhi perilaku:

1) Faktor Individu

Merupakan karakteristik pribadi seperti pengetahuan, sikap, motivasi, kepercayaan, dan efikasi diri. Faktor internal ini memengaruhi bagaimana seseorang memahami, memproses informasi, dan memutuskan perilaku yang akan dilakukan. Individu dengan pengetahuan dan motivasi yang tinggi lebih cenderung untuk melakukan perilaku sehat (Gasper *et al.*, 2025).

2) Faktor Sosial

Meliputi norma sosial, dukungan keluarga, teman sebaya, dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Lingkungan sosial yang mendukung memberikan insentif serta motivasi yang kuat bagi individu untuk mengadopsi perilaku sehat dalam kehidupannya sehari-hari (Tabrizi *et al.*, 2024).

3) Faktor Lingkungan

Termasuk ketersediaan dan akses terhadap sumber daya kesehatan, fasilitas umum, kebijakan publik, serta kondisi fisik dan sosial lingkungan sekitar. Lingkungan yang kondusif memudahkan

individu dalam menjalankan perilaku sehat, misalnya tersedianya fasilitas olahraga dan makanan sehat (Gasper *et al.*, 2025).

4) Faktor Budaya

Nilai, kepercayaan, dan tradisi yang dianut oleh masyarakat setempat memiliki pengaruh terhadap bagaimana perilaku terbentuk dan dipertahankan. Budaya dapat menjadi pendorong atau penghambat perubahan perilaku tergantung pada kesesuaian dengan praktik kesehatan yang dianjurkan (Tabrizi *et al.*, 2024).

a. Definisi

Anemia pada remaja adalah kondisi di mana kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah berada di bawah nilai normal sesuai usia dan jenis kelamin, sehingga mengurangi kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pada remaja putri, anemia biasanya didefinisikan ketika kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL. Kondisi ini muncul akibat kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Anemia berdampak pada kemampuan fisik dan kognitif remaja, menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, lesu, dan penurunan konsentrasi (Astuti, 2023; Sobari, Permatasari and Purnamawati, 2023).

b. Etiologi

Etiologi anemia pada remaja yaitu berbagai faktor yang menyebabkan kondisi penurunan kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah di bawah normal pada remaja. Faktor-faktor ini meliputi:

1) Defisiensi Zat Besi

Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen dalam tubuh. Kekurangan zat besi pada remaja disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan pesat dan menstruasi, sementara asupan dari makanan sering tidak mencukupi kebutuhan tersebut (Astuti, 2023).

2) Kekurangan Vitamin B12 dan Asam Folat

Vitamin B12 dan asam folat berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan sintesis DNA. Kekurangan kedua nutrisi ini dapat terjadi akibat pola makan tidak seimbang, gangguan penyerapan nutrisi, atau kondisi medis tertentu yang menghambat suplai nutrisi (Astuti, 2023).

3) Perdarahan Kronis

Perdarahan, khususnya menstruasi yang berat atau tidak teratur pada remaja putri, menyebabkan hilangnya sel darah merah secara berulang sehingga memicu anemia. Perdarahan kronis ini menyebabkan suplai zat besi dalam tubuh menurun drastis (Yulianti, Aisyah and Handayani, 2024).

4) Infeksi dan Penyakit Kronis

Beberapa infeksi parasit seperti cacingan, malaria, dan penyakit kronis seperti talasemia dapat memengaruhi produksi dan daya hidup sel darah merah. Infeksi ini dapat menyebabkan

kerusakan atau peningkatan penghancuran sel darah merah serta gangguan metabolisme zat besi (Yulianti, Aisyah and Handayani, 2024).

c. Dampak Anemia Remaja

Dampak anemia pada remaja yaitu berbagai konsekuensi negatif yang dapat mempengaruhi aspek fisik, kognitif, dan sosial remaja. Beberapa dampak penting dari anemia adalah:

1) Penurunan Imunitas dan Rentan Infeksi

Anemia menyebabkan berkurangnya oksigenasi jaringan tubuh yang berpengaruh terhadap sistem kekebalan. Hal ini membuat remaja lebih mudah terkena infeksi dan penyakit, memperlambat proses penyembuhan, dan memperburuk kondisi kesehatan secara umum (Yuliandi, Djasfar and Rachmad, 2023).

2) Gangguan Fungsi Kognitif dan Penurunan Prestasi Belajar

Kekurangan oksigen ke otak akibat anemia berkontribusi pada gangguan konsentrasi, memori, dan kemampuan berpikir, sehingga berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik dan aktivitas belajar remaja (Mukhaira and Anggraeni, 2024).

3) Penurunan Kebugaran Fisik dan Energi

Gejala anemia seperti kelelahan, lesu, dan sesak napas berakibat pada menurunnya kemampuan melakukan aktivitas fisik serta produktivitas sehari-hari. Hal ini berdampak pada keterbatasan aktivitas sosial dan olahraga (Aprilianti and Sugesti, 2024).

4) Risiko Masalah Reproduksi dan Kehamilan

Pada remaja putri, anemia meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, dan kematian ibu melahirkan. Dampak ini memberi efek jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan generasi berikutnya (Ariana and Fajar, 2024).

d. Cara Pencegahan Anemia

Cara pencegahan anemia pada remaja yaitu beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko anemia dengan fokus pada perbaikan pola konsumsi dan gaya hidup sehat. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan:

1) Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD)

Memberikan suplemen zat besi secara rutin terutama kepada remaja putri sangat efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Program TTD harus disertai edukasi tentang pentingnya kepatuhan pengonsumsi agar hasilnya optimal (Yuliandi, Djasfar and Rachmad, 2023; Mukhaira and Anggraeni, 2024).

2) Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan

Edukasi pada remaja tentang pentingnya pola makan seimbang yang mengandung zat besi, vitamin B12, dan asam folat sebagai nutrisi vital untuk mencegah anemia. Penyuluhan juga menekankan cara konsumsi TTD dan menghindari kebiasaan yang

dapat menghambat penyerapan zat besi (Aprilianti and Sugesti, 2024).

3) Pola Konsumsi Seimbang dan Variatif

Mengatur konsumsi makanan sehat dengan keseimbangan karbohidrat, protein, lemak, serta cukup asupan buah dan sayur yang kaya zat besi dan vitamin C membantu penyerapan zat besi. Konsumsi makanan sumber zat besi heme seperti daging, ikan, dan unggas sangat dianjurkan. Pola makan seimbang ini telah terbukti menurunkan risiko anemia pada remaja

4) Pemeriksaan dan Pemantauan Kesehatan

Melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala untuk mendeteksi anemia lebih dini sehingga dapat diberikan intervensi tepat waktu. Pemantauan terus-menerus membantu memastikan penanganan dan pencegahan berkelanjutan (Yuliandi, Djasfar and Rachmad, 2023).

a. Tablet Tambah Darah

a. Definisi

Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat yang diberikan secara rutin kepada remaja putri dengan tujuan mencegah dan mengatasi anemia defisiensi besi. Tablet ini berfungsi meningkatkan kadar hemoglobin darah sehingga mampu mengoptimalkan fungsi pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Program pemberian TTD merupakan upaya

penting pemerintah dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri dan mempersiapkan mereka agar sehat secara reproduktif di masa mendatang (Yuliandi, Djasfar and Rachmad, 2023).

b. Manfaat Tablet tambah darah

Berikut adalah beberapa manfaat Tablet tambah darah (Tablet Tambah Darah) yang telah dibuktikan dalam berbagai penelitian:

1) Mencegah dan Mengatasi Anemia Defisiensi Besi

Tablet tambah darah berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah dengan menyediakan zat besi yang dibutuhkan untuk produksi sel darah merah, sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia defisiensi besi pada remaja putri (Meikawati *et al.*, 2022).

2) Meningkatkan Energi dan Konsentrasi

Konsumsi Tablet tambah darah secara rutin meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh dan otak, yang berkontribusi pada peningkatan energi, kemampuan konsentrasi, dan performa belajar remaja (Ananda, Maisarah and Mulyani, 2025).

3) Mendukung Pertumbuhan dan Perkembangan Optimal

Zat besi dalam Tablet tambah darah mendukung proses pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sehingga membantu remaja mencapai potensi maksimalnya secara fisik dan kognitif (Ananda, Maisarah and Mulyani, 2025).

4) Menurunkan Risiko Komplikasi Kehamilan Masa Depan

Pencegahan anemia sejak remaja sangat penting agar ketika memasuki masa hamil, risiko kelahiran prematur, bayi berat badan rendah, dan komplikasi lain dapat diminimalkan (Irianto *et al.*, 2025).

c. Cara Konsumsi Tablet tambah darah

Menurut Yuliandi (2023), cara konsumsi Tablet tambah darah yang benar bagi remaja putri adalah sebagai berikut:

- 1) Minum satu tablet tambah darah secara rutin satu kali dalam seminggu pada hari yang sama setiap minggu selama minimal 12 bulan.
- 2) Dianjurkan diminum setelah makan agar mengurangi gangguan lambung dan meningkatkan penyerapan.
- 3) Hindari mengonsumsi Tablet tambah darah bersamaan dengan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti teh, kopi, atau susu.
- 4) Konsumsi disarankan bersama makanan sumber vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.
- 5) Jika mengalami mual, diminum setelah makan ringan seperti buah atau roti.
- 6) Kepatuhan konsumsi secara konsisten sangat penting agar manfaat dari tablet dapat optimal (Yuliandi, 2023).

d. Upaya Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah pada Remaja

Upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah pada remaja putri melibatkan beberapa strategi yang efektif, di antaranya:

1) Edukasi Berkelanjutan

Memberikan penyuluhan yang informatif dan menarik tentang pentingnya konsumsi Tablet tambah darah dalam mencegah anemia, melalui metode seperti video edukasi, diskusi interaktif, serta media komunikasi yang mudah dipahami remaja. Edukasi ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran sehingga mendorong kepatuhan (Islamilenia *et al.*, 2023)

2) Pendekatan Peer Support

Melibatkan remaja sebagai peer educator atau pendamping sebaya untuk memotivasi dan mengawasi konsumsi Tablet tambah darah di kalangan teman sebaya. Pendekatan ini meningkatkan rasa saling dukung dan menurunkan hambatan psikologis dalam konsumsi (Yulianingsih *et al.*, 2025)

3) Monitoring dan Pengawasan

Pemantauan rutin yang dilakukan oleh guru, petugas kesehatan, dan keluarga memastikan remaja mematuhi jadwal konsumsi Tablet tambah darah. Monitoring ini bisa dilakukan

dengan audit konsumsi atau melalui teknologi digital sebagai alat bantu.

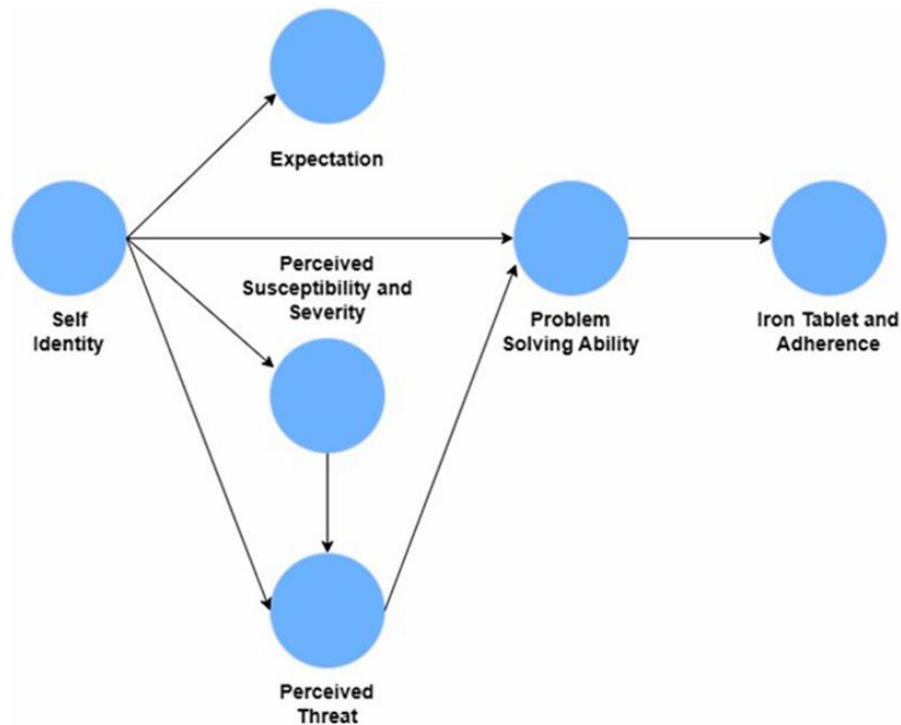
4) Penanganan Efek Samping

Mengatasi efek samping Tablet tambah darah seperti mual dan rasa tidak enak dengan cara memberikan solusi seperti mengonsumsi tablet setelah makan atau mengonsumsi makanan pendamping yang menyenangkan rasa. Pendekatan ini mengurangi rasa tidak nyaman dan meningkatkan kepatuhan (Yuliandi, Djasfar and Rachmad, 2023).

5) Penyediaan Tablet tambah darah Berkualitas dan Akses Mudah

Menjamin kualitas Tablet tambah darah yang diberikan dan kemudahan akses melalui program di sekolah atau puskesmas agar remaja tidak mengalami kesulitan memperoleh suplemen ini (Hafizah *et al.*, 2025).

G. Kerangka Teori



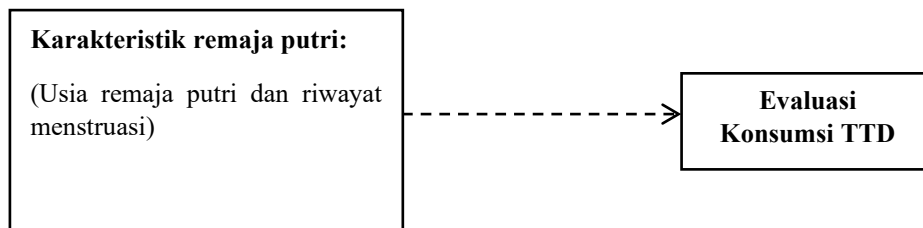
Gambar 2. 1Kerangka Teori

(Journal of Multidisciplinary Healthcare 2025:18)

H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti berdasarkan teori yang relevan, sehingga memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan penelitian. Kerangka konsep berfungsi sebagai dasar dalam merumuskan variabel, indikator, serta alat ukur yang digunakan, dan menunjukkan fokus penelitian secara sistematis sesuai tujuan yang ingin dicapai (Notoatmodjo,2018). Dikarenakan penelitian ini bersifat deskriptif dengan variabel tunggal, maka kerangka konsep hanya menggambarkan variabel utama yang akan diukur tanpa menganalisis

hubungan sebab-akibat antar faktor. Berikut adalah kerangka konsep pada penelitian ini:



Gambar 2. 2Kerangka Konsep

I. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran evaluasi konsumsi Tablet tambah darah pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan III Bantul?