

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam rentang 10 hingga 19 tahun yang mana remaja ini sebagai fase transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perubahan psikologis, dan perkembangan sosial yang signifikan (WHO, 2018). Remaja yaitu kelompok usia yang berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat pesat (Kemenkes RI, 2018). Masa remaja ini merupakan fase penting karena remaja mulai membentuk identitas diri dan mempersiapkan diri untuk peran-peran orang dewasa di masa depan (Pratiwi & Hidayat, 2021).

Menurut Kementerian Kesehatan periode remaja merupakan kelompok usia 10-18 tahun, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020)

2. Tahap Perkembangan Remaja

Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Sarwono, 2006) dalam (Hamidah & Rizal, 2022).

a. Remaja awal (early adolescent);

Tahap awal, pertumbuhan cepat, terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun putri disebut pubertas. Awal pubertas remaja putri lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Anak cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Nasehat hendaknya memberikan alasan atau argumen. Anak cenderung ingin melakukan hal apapun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi, Peran orangtua sangat penting untuk memberikan informasi seputar pubertas agar anak tidak merasa cemas ketika perubahan fisik terjadi. Anak cenderung ingin melakukan hal apapun sendiri tanpa perlu dampingan orangtua. Bisa dikatakan anak sudah mulai mengerti dengan privasi, Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongandorongan yang menyertai perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran yang baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara

erotik. Kepekaan terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit dimengerti orang dewasa.

b. Remaja madya (middle adolescent);

Pada tahap ini anak laki-laki suara berubah, BB dan TB bertambah, timbulnya jerawat, sedangkan pada anak putri perubahan fisik yang muncul sudah sangat matang ditambah dengan masa menstruasi yang semakin teratur. Mulai tertarik dengan hubungan romantis pada lawan jenis, lebih banyak perdebatan dengan orangtua yang disebabkan anak ingin belajar mandiri dan bahkan mulai menunjukkan kenakalan remaja. Selain itu lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya, Cenderung bertindak tanpa berpikir matang-matang. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ia senang kalau banyak teman sebaya yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir (late adolescent);

Pada tahap ini sudah mencapai batas maksimal, emosional lebih terkendali, mulai memikirkan hukum sebab akibat dari sikap yang diambilnya, anak cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, lebih fokus terhadap cita-cita atau apa yang ingin

dilakukannya kelak, cenderung meminta pendapat ortu/ yang lain tentang langkah yang akan diambilnya terutama yang berkaitan dengan cita-citanya. Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu: minat yang makin mantap terhadap fungsifungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa pada tahap awal, remaja masih merasa bingung akan apa yang terjadi pada diri mereka. Remaja juga masih merasa canggung dengan perubahan-perubahan fisik dan juga psikis dalam diri mereka. Namun, pada tahap perkembangan remaja tengah, mulai ada perasaan nyaman dengan kondisi mereka dan mulai memiliki teman dan pengalaman yang sama dengan remaja lainnya.

3. Perubahan Fisik Pada Remaja

a. Masalah Gizi

- 1) Anemia sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi terutama pada putri. Kondisi ini akan sangat berbahaya ketika hamil dan melahirkan. Karena dapat menyebabkan Melahirkan

bayi dengan BBLR dan bisa menyebabkan kematian baik ibu maupun bayi pada waktu persalinan.

2) Kekurangan zat gizi lainnya, seperti kekurangan vitamin, mineral, atau protein yang mengakibatkan berbagai jenis penyakit dan berujung pada gangguan kesehatan reproduksi.

b. Pertumbuhan yang terhambat pada remaja putri mengakibatkan panggul sempit dan beresiko melahirkan BBLR.

c. Penyakit yang disebabkan oleh infeksi atau berkaitan dengan keturunan.

d. Stres atau depresi yang mengakibatkan menurunnya kesehatan dan mudah terserang penyakit.

B. Konsep Dasar Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia pada remaja merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 12 g/dL, anemia ini paling sering disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat kehilangan darah saat menstruasi, asupan gizi yang tidak memadai, dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan remaja (Kemenkes RI, 2020).

Kondisi kekurangan zat besi yang dikenal sebagai anemia pada remaja merupakan masalah gizi yang berhubungan erat dengan perilaku hidup sehat, terutama pola makan dan konsumsi zat besi, yang jika tidak ditangani akan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan prestasi belajar remaja (Kemenkes RI, 2019).



Anemia remaja yaitu suatu keadaan kekurangan hemoglobin yang banyak dialami oleh remaja putri akibat perdarahan menstruasi yang rutin, kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pertumbuhan, serta pola makan yang kurang seimbang (Manuaba, 2010).

2. Klasifikasi Anemia

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia, terutama karena menstruasi rutin, asupan zat besi yang kurang, dan pertumbuhan pesat. Kadar Hemoglobin normal pada remaja putri yaitu Hb >12 gr/dL. Kemenkes RI (2016) mengategorikan anemia dalam 3 kelompok yaitu anemia ringan, sedang dan anemia berat (Kemenkes, 2016).

Kategori Anemia	Kadar Hemoglobin (Hb)	Penjelasan
Ringan	11,0 – 11,9 g/dL	Biasanya tanpa gejala, tapi dapat menurunkan daya konsentrasi dan prestasi
Sedang	8,0 – 10,9 g/dL	Gejala mulai muncul: lemah, lesu, pucat, pusing, dan mudah lelah
Berat	< 8,0 g/dL	Gejala berat: sesak, jantung berdebar, risiko komplikasi

Tabel 2.1 Klasifikasi Anemia

3. Tanda dan Gejala Anemia

Anemia memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja putri yaitu dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Tanda anemia pada remaja putri yaitu lesu, lemah, letih, lelah dan lalai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah,

kulit dan telapak tangan menjadi pucat, sedangkan dampak lain yaitu defisiensi zat besi yang menyebabkan produktivitas rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya sistem imunitas tubuh, dan morbiditas (Yulianingsih *et al.*, 2020).

4. Etiologi Anemia

Secara umum, anemia defisiensi besi lebih sering terjadi pada putri dan anak putri dibandingkan laki-laki karena :

b. Remaja putri seringkali mengonsumsi makanan nabati yang lebih rendah zat besi dibandingkan makanan hewani, sehingga kebutuhan zat besi tubuh tidak terpenuhi.

c. Remaja putri seringkali ingin terlihat langsing sehingga membatasi asupan makanannya.

d. Remaja putri akan mengalami menstruasi setiap bulannya, dimana remaja putri akan kehilangan $\pm 1,3$ mg zat besi per hari sehingga membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan laki-laki. Penyebab anemia gizi pada remaja putri juga dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, kehilangan darah yang terus menerus, penyakit dan peningkatan kebutuhan, sebagai berikut:

1) Asupan zat besi tidak mencukupi Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang penting. Apabila makanan yang kita makan tidak mengandung zat besi dalam jumlah yang cukup maka kebutuhan zat besi kita tidak dapat terpenuhi, hal ini disebabkan oleh rendahnya kualitas dan kuantitas zat besi pada makanan yang

kita makan. Kurangnya asupan sayur, buah dan lauk pauk meningkatkan risiko anemia zat besi. Remaja yang belum sepenuhnya matang secara fisik dan kognitif serta masih mencari jati diri akan cepat terpengaruh oleh lingkungannya, terutama keinginan untuk kurus yang menyebabkan mereka membatasi pola makan. Kesibukan remaja yang padat menyebabkan mereka hanya makan di luar atau hanya mengonsumsi makanan yang hambar, sedikit mengandung zat besi

- 2) Kehilangan darah (zat besi) Pendarahan atau kehilangan darah yang bisa saja didapatkan karena perdarahan saluran cerna, cacian (terutama cacian tambang). Kebutuhan tubuh akan zat besi meningkat. Kebutuhan zat besi putri lebih tinggi dibandingkan laki laki, karena menstruasi terjadi dengan perdarahan bulanan 50-80 cc dan kehilangan zat besi 30-40mg. Anemia juga bisa disebabkan oleh penyakit genetic atau terjadinya penyakit (sindrom malabsorpsi) (Pipit Mulyah, *et al*, 2020).

5. Dampak Anemia Pada Remaja

Dampak anemia pada remaja putri dapat menyebabkan mudah lelah/letih, lesu, tidak bersemangat, kepala terasa pening terutama pada perubahan posisi duduk ke posisi berdiri. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkat oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, jika oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan

berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah dan mudah lelah, aktivitas menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Aprilianti & Sugesti, 2024).

6. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Anemia

a. Kekurangan Asupan Zat Gizi

Anemia pada remaja putri sering disebabkan oleh kekurangan zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, dan protein, yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dan sel darah merah.

b. Kehilangan Darah Akibat Menstruasi

Remaja putri mengalami kehilangan darah secara rutin setiap bulan akibat menstruasi, yang dapat menyebabkan penurunan kadar zat besi dalam tubuh jika tidak diimbangi dengan asupan yang cukup.

c. Pola Makan yang Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak teratur dan kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, sayuran berdaun hijau, dan kacang-kacangan, dapat menghambat produksi hemoglobin.

d. Kepatuhan Rendah dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Meskipun program suplementasi TTD telah dilaksanakan, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsinya masih rendah, yang berdampak pada tingginya prevalensi anemia.

e. Kurangnya Pengetahuan tentang Gizi dan Anemia

Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan pencegahan anemia dapat mempengaruhi perilaku makan dan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi.

f. Faktor Sosial dan Lingkungan

Pengaruh lingkungan, seperti kebiasaan keluarga dan teman sebaya, serta status sosial ekonomi, dapat mempengaruhi pola makan dan akses terhadap makanan bergizi serta suplemen kesehatan

g. Penyakit Infeksi dan Faktor Bawaan

Penyakit infeksi kronis dan kondisi genetik tertentu dapat mengganggu produksi sel darah merah atau menyebabkan kehilangan darah, yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia (Kemenkes RI, 2023).

7. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja

Anemia dapat dicegah dengan meningkatkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengonsumsi asupan makanan sumber zat besi dan tingkatkan suplementasi zat besi untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi bahan makanan sumber zat besi seperti daging dan sayuran berwarna hijau sesuai kebutuhan dan istirahat yang teratur. Mengonsumsi tablet penambah darah dan pentingnya makan makanan yang mengandung zat besi (Fe) sebagai upaya penanggulangan anemia sehingga bermanfaat bagi

tubuh seperti tubuh dapat meningkatkan imun tubuh, meningkatkan konsentrasi dan prestasi serta menyiapkan generasi yang sehat (Yusnita *et al.*, 2024).

C. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti. Mubarak (2011), mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya.

Menurut Bloom, Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Dari pengalaman penelitian tertulis bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Darsini *et al.*, 2019).

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Notoatmodjo, 2021). Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

b. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

c. Memahami (Comprehension)

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

d. Aplikasi (Application)

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

e. Analisis (Analysis)

Adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja: dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

f. Sintesis (Synthesis)

Sintesis merupakan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

g. Evaluasi (Evaluation)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaianpenilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada (Wijayanti *et al.*, 2024).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Mubarak (2015) ada tujuh faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

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

b. Pekerjaan

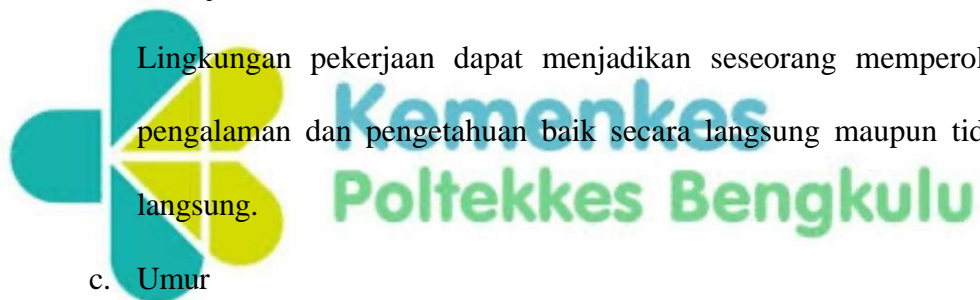
Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni



suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam.

e. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Kebudayaan

Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan. (Pariati & Jumriani, 2021)

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan

subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan (Darsini *et al.*, 2019).

D. Media

1. Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Disebut media promosi kesehatan karena alat-alat tersebut merupakan saluran untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media ini dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Media cetak

Media sebagai alat bantu menyampaikan pesan kesehatan sangat bervariasi, antara lain :

- 1) Booklet, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku
- 2) Leaflet, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat
- 3) Flyer (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat
- 4) Flip chart (lembar balik)
- 5) Rubrik atau tulisan-tulisan surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan

6) Poster yaitu bentuk media cetak yang berisikan pesan kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, tempat umum, atau kendaraan umum

7) Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

b. Media elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi kesehatan berbeda-beda jenisnya, antara lain :

1) Televisi

2) Radio

3) Video

4) Slide

5) Film strip

c. Media papan (billboard)

Papan (billboard) yang dipasang ditempat-tempat umum dapat diisi dengan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran yang ditempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus dan taksi).



2. Media Audiovisual

Media audio visual merupakan media yang memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalitas serta mengatasi keterbatasan waktu, ruang dan daya indera peserta didik maupun instruktur. Media video mempunyai manfaat membuat informasi

lebih menarik, memungkinkan hasil pembelajaran lebih tahan lama, memberikan pengalaman-pengalaman nyata.

Karakteristik media video ditujukan untuk audiens tertentu dapat dipakai lebih lama, dampak dapat dievaluasi, waktu lebih singkat. Kelemahan media video antara lain perlu keterlibatan ahli dan peserta, harus disesuaikan dengan tingkat pendidikan, hanya memberikan pembelajaran kognitif, perlu ruangan khusus atau alat bantu untuk dapat menampilkan. Secara umum pengetahuan dan perilaku dipengaruhi oleh proses belajar dimana media yang digunakan dalam pembelajaran memberikan efek yang berbeda, sehingga lebih mudah dipahami. Pada umumnya pengetahuan dimulai dari pengalaman dan informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku, dan media massa (Camar, 2024).

a. Media Tiktok

Aplikasi TikTok adalah aplikasi untuk membuat video pendek, dengan memberikan efek khusus yang unik dan menarik, serta memiliki banyak dukungan musik, yang memungkinkan pengguna tampil dengan beragam gaya dan mendorong kreativitas sebagai pembuat konten.

TikTok adalah sebuah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan membagikan video pendek dengan durasi rata-rata 15 hingga 60 detik. Sebagai media pendidikan kesehatan, TikTok berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan informasi,

meningkatkan kesadaran, dan membentuk perilaku sehat kepada masyarakat melalui pendekatan digital dan visual yang menarik (Fanaqi *et al.*, 2022).

Tujuan utama pemanfaatan TikTok dalam pendidikan kesehatan antara lain:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu kesehatan.
2. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat.
3. Menyampaikan informasi kesehatan secara cepat, interaktif, dan mudah dipahami.
4. Mendorong perubahan sikap dan perilaku individu terhadap kesehatan.

Beberapa manfaat penggunaan TikTok dalam pendidikan kesehatan meliputi :

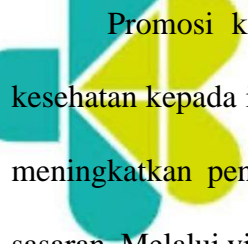
1. Aksesibilitas tinggi, informasi dapat diakses oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja.
2. Penyampaian yang menarik seperti format visual, musik, dan fitur kreatif lainnya membuat konten edukatif lebih menarik.
3. Efisiensi waktu penyampaian informasi dalam waktu singkat memudahkan pemahaman masyarakat yang memiliki keterbatasan waktu.
4. Penyebaran yang luas, konten dapat dengan cepat menyebar secara viral, menjangkau audiens yang lebih luas.



Kelebihan TikTok sebagai media pendidikan kesehatan :

1. Kemampuan menjangkau generasi muda yang cenderung aktif di media sosial.
2. Fleksibilitas dalam penyajian konten, baik melalui infografis, tutorial, maupun simulasi.
3. Interaktivitas tinggi, karena pengguna dapat memberikan tanggapan, komentar, dan berbagi konten dengan cepat.
4. Penguatan edukasi berbasis visual, yang cenderung lebih mudah diingat dibandingkan teks.

b. Pengaruh Media Tiktok Terhadap Pengetahuan

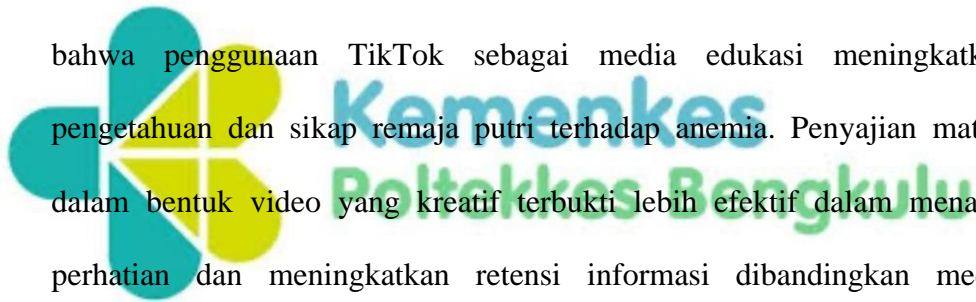


Promosi kesehatan bertujuan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada individu, kelompok, maupun masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran yang berpengaruh terhadap perilaku sasaran. Melalui video tiktok, seseorang mampu memahami materi promosi kesehatan secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Aprianti *et al.*, 2024).

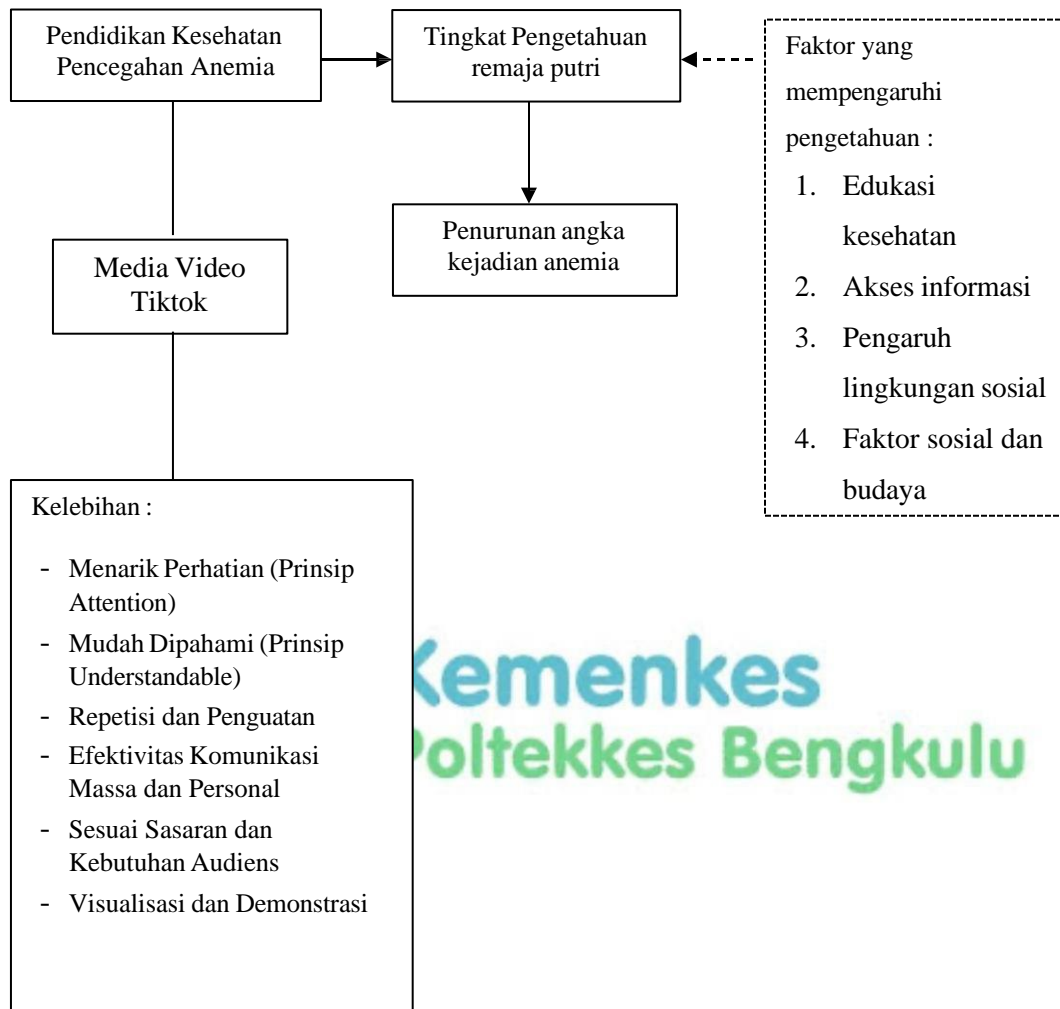
Menggunakan teknologi yang canggih TikTok memberikan algoritma proses yang sangat baik, dimana pengguna diberikan video yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pengguna dengan akurat, kebebasan yang diberikan kepada pengguna sehingga pengguna bebas membagikan video yang ada di TikTok lewat berbagai cara, konten yang selalu mengikuti trend saat ini di masyarakat. Selain itu, TikTok sebagai media sosial tidak hanya sebagai hiburan semata, akan tetapi bisa

digunakan untuk media promosi kesehatan bagi masyarakat umum. Pemberian edukasi ini terkait dengan kurangnya pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat sekitar tentang manfaat lain dari media sosial tiktok (Aprianti *et al.*, 2024).

TikTok dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri, khususnya dalam aspek kesehatan reproduksi, anemia, dan gizi seimbang. Melalui konten edukatif yang disampaikan secara menarik, informatif, dan mudah diakses, remaja putri dapat memperoleh informasi yang relevan sesuai kebutuhan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febryanti *et al.*, 2024), yang menemukan bahwa penggunaan TikTok sebagai media edukasi meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap anemia. Penyajian materi dalam bentuk video yang kreatif terbukti lebih efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan retensi informasi dibandingkan media konvensional



E. Kerangka Teori



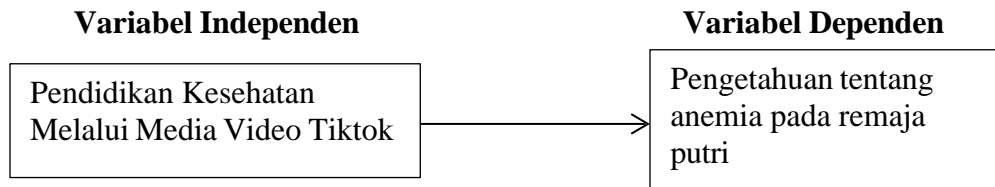
Sumber : Modifikasi (Teori Green dalam Notoatmodjo, 2012) dan (Prasasti, 2020)

Bagan 2.1 Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dari Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Tiktok Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

Bagan 2.2 Kerangka Konsep



G. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pendidikan kesehatan melalui media tiktok terhadap pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

