BAB II
TINJAUAN TEORI

A. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan tubuh, di mana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dibanding nilai normal. Anemia biasanya disebut juga kurang darah tepatnya adalah kekurangan jumlah sel darah merah (eritrosit). Kadar normal hb pada remaja putri berusia 12-15 tahun adalah 12g/dl. Artinya apabila kadar Hb di bawah 12g/dl remaja mengalami anemia (Taufiqa, 2020).

Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes, 2018).

Anemia merupakan sebuah tanda dari proses penyakit bukan penyakit itu sendiri. Hal ini biasanya digolongkan baik kronis atau akut. Anemia kronis terjadi selama jangka waktu yang panjang, sedangkan anemia akut terjadi dalam waktu yang cepat. Pada anemia kronis gejala bisa dimulai perlahan dan bertahap, sedangkan anemia akut dapat mendadak dan lebih berat (Podungge, 2021).

Sumber makanan kaya zat besi dan asam folat umumnya terdapat pada sumber protein hewani seperti hati, ikan dan daging yang harganya relatif mahal dan belum sepenuhnya terjangkau oleh kebanyakan masyarakat di Indonesia. Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara yang efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan atau asam folat. Tablet tambah darah merupakan tablet yang diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil. Bagi wanita usia subur diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid dan untuk ibu hamil diberikan setiap hari selama masa kehamilannya atau minimal 90 (Sembilan puluh) tablet (Permenkes, 2014).

Menurut WHO, ambang batas kadar hemoglobin normal pada wanita usia 11 tahun keatas adalah 12 gr/dl. WHO mengklasifikasikan anemia berdasarkan kadar hemoglobin seseorang, yakni:

Tabel 2. 1 Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6-59 bulan	11	10.0-10.9	7.0-9.9	> 7.0
Anak 5-11 tahun	11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	> 8.0
Anak 12-14 tahun	12	11.0-11.9	8.0-10.9	> 8.0
Perempuan tidak hamil (> 15 tahun)	12	11.0-11.9	8.0-10.9	> 8.0
Ibu Hamil	11	10.0-10.9	7.0-9.9	> 7.0
Laki-Laki > 15 tahun	13	11.0-12.9	8.0-10.9	> 8.0

Sumber : (Kemenkes, 2018)

2. Anemia Pada Remaja

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra.

Anemia kurang zat besi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (heme iron), sedangkan bahan makanan nabati (non- heme iron) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam seharinya. Bisa juga disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam penyerapan zat besi seperti, protein dan vitamin C. Konsumsi makanan tinggi serat, tannin dan phytat dapat menghambat penyerapan zat besi. Berbagai faktor juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia gizi besi, antara lain pola haid, pengetahuan tentang anemia, dan status gizi. Anemia defisiensi vitamin B12 dan folat juga sering terjadi pada remaja karena kurangnya pemenuhan zat gizi tersebut.

Usia 12-14 tahun termasuk dalam masa peralihan dari remaja awal ke remaja akhir yang merupakan masa pencarian identitas dan remaja cepat sekali terpengaruh

oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan atau memilih makan di luar. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kerawanan pangan yang berhubungan dengan asupan zat gizi yang rendahdan berisiko pada kesehatannya termasuk anemia (A. P. N. Wulandari, 2020).

3. Penyebab Anemia Pada Remaja

Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis didalam molekul hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah.

Anemia terjadi karena produksi sel-sel darah merah tidak mencukupi, yang disebabkan oleh faktor konsumsi zat gizi, khususnya zat besi. Pada daerah–daerah tertentu, anemia dapat dipengaruhi oleh investasi cacing tambang. Cacing tambang yang menempel pada dinding usus dan memakan makanan membuat zat gizi tidak dapat diserap dengan sempurna. Akibatnya, seseorang menderita kurang gizi, khususnya zat besi. Gigitan cacing tambang pada dinding usus juga menyebabkan terjadinya pendarahan sehingga akan kehilangan banyak sel darah merah. Pendarahan dapat terjadi pada kondisi eksternal maupun internal, misalnya pada waktu kecelakaan atau menstruasi yang banyak bagi perempuan remaja.

Salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi adalah karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi (Oktavia, 2020).

Menurut Biesalski dan Erhardt (2007), Penyebab utama anemia yang paling umum diketahui adalah :

a. Kurangnya kandungan zat besi dalam makanan.
b. Penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah.
c. Adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi.
d. Adanya parasit di dalam tubuh seperti cacing tambang atau cacing pita, atau kehilangan banyak darah akibat mestruasi, kecelakaan atau operasi.

Berdasarkan faktor-faktor penyebab anemia di atas, maka faktor- faktor yang terkait dengan kejadian anemia pada remaja putri, adalah sebagai berikut:

1) Status gizi

Status gizi adalah keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Pada periode remaja, 50% tinggi badan dan 20% berat badan saat dewasa telah dicapai. Oleh karena itu kebutuhan zat gizi mencapai titik tertinggi saat remaja. Adanya kekurangan zat gizi makro dan mikro akan berdampak pada pertumbuhan dan akan menghambat pematangan seksual. Wanita dengan status gizi baik akan lebih cepat mengalami pertumbuhan fisik dan akan lebih cepat mengalami menstruasi. Sebaliknya wanita yang memiliki status gizi buruk, maka pertumbuhan fisik akan lambat dan akan terlambat mengalami menstruasi (Jayanti, 2020).

Kebutuhan energi dan zat gizi diusia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Intinya masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal (Trisnayanti, 2020).

2) Menstruasi

Pada masa remaja, seseorang akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai dengan pelepasan endometrium. Lamanya menstruasi biasanya antara 3-5 hari. Dari hasil penelitian Adriana (2010) didapatkan hubungan yang bermakna antara perdarahan pada saat menstruasi (lama haid, banyak darah dan siklus menstruasi) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dimana kehilangan zat besi ± 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.

Selain itu, setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang akan diekskresikan khususnya melalui feses (tinja) (Hidayati, 2021).

3) Riwayat penyakit

Penyebab langsung terjadinya anemia defisiensi besi adalah penyakit infeksi, yaitu cacingan, TBC, dan malaria. Anemia zat besi dapat diperberat oleh investasi cacing tambang. Cacing tambang yang menempel pada dinding usus akan menghisap darah. Darah penderita sebagian akan hilang karena gigitan dan hisapan cacing tambang. Setiap hari 1 ekor cacing dapat memakan darah 0,03 ml sampai 0,15 ml, sehingga untuk menyebabkan anemia diperkirakan harus ada 2000 ekor cacing. Disamping cacing tambang, cacing gelang secara langsung maupun tidak langsung juga dapat menimbulkan kekurangan zat besi, karena berkurangnya nafsu makan dan gangguan penyerapan (Hidayati, 2021).

4) Konsumsi pangan

Sumber zat besi terutama zat besi heme yang biovailabilitasnya tinggi sangat jarang dikonsumsi oleh masyarakat di negara berkembang termasuk Indonesia. Ketidak cukupan jumlah Fe dalam makanan terjadi karena pola konsumsi makanan masyarakat Indonesia masih didominasi oleh sayuran sebagai sumber zat besi yang sulit diserap. Sementara itu, bahan pangan hewani sebagai sumber zat besi yang baik (heme) sangat jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat pedesaan.

Hasil survei menunjukkan bahwa remaja gemar mengonsumsi minuman ringan (soft drink), teh dan kopi. Kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi pada masyarakat di Indonesia mempengaruhi penyerapan zat besi. Mengonsumsi teh atau kopi satu jam setelah makan akan menurunkan absorbsi(penyerapan) zat besi hingga 40% untuk kopi dan 85% untuk the (Hidayati, 2021).

4. Tanda Dan Gejala Anemia

Gejala anemia biasanya Lesu, Lemah, Letih, Lelah, Lunglai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Penderita anemia selain ditandai dengan mudah lemah, letih, lesu, nafas pendek, muka pucat juga ditandai dengan susah berkonsentrasi serta fatique atau rasa lelah yang berlebihan. Gejala anemia secara umum adalah sebagai berikut, antara lain (Briawan, 2013) :

a. Cepat lelah
b. Pucat (kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku, dan telapak tangan)
c. Jantung berdenyut kencang saat melakukan aktifitas ringan.
d. Napas tersengal/pendek saat melakukan aktifitas ringan.
e. Nyeri dada
f. Pusing dan mata berkunang
g. Cepat marah (mudah rewel pada anak)
h. Tangan dan kaki dingin atau mati rasa

5. Dampak Anemia

Penelitian immunologi menunjukkan bahwa kekurangan zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi. Dimana seseorang yang menderita defisiensi besi lebih mudah terserang penyakit infeksi, karena defisiensi besi erat hubungannya dengan kerusakan kemampuan fungsional dari mekanisme kekebalan tubuh yang sangat diperlukan untuk mencegah masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh (Dewi et al., 2022).

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja. menurut (Sediaoetama,2011) diantaranya :

a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia terkena penyakit infeksi
b. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak
c. Menurunnya prestasi dan konsentrasi belajar

6. Strategi penanggulangan anemia

Strategi yang dapat dilakukan dalam rangka penanggulangan anemia defisiensi besi pada remaja yaitu:

a. Pemberian informasi

Pengetahuan yang kurang mengenai anemia merupakan determinan yang paling berpengaruh terhadap tingginya angka anemia pada remaja. Oleh sebab itulah sangat perlu dilakukan pemberian informasi yang lebih intensif kepada remaja mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan anemia, antara lain: definisi, penyebab, dampak, cara pencegahan dan termasuk di dalamnya yaitu informasi mengenai gizi.

Dengan pemberian informasi mengenai anemia kepada remaja, akan merubah persepsi remaja terhadap anemia. Dari perubahan persepsi tersebut

diharapkan perubahan perilaku remaja akan terbentuk, sehingga remaja dapat secara mandiri untuk melakukan pencegaham dan penanggulangan anemia pada dirinya dan orang-orang disekitarnya.

b. Dukungan sosial

Pemberian informasi tidak lah cukup hanya menyasar remaja, namun orang tua dan guru juga memberikan andil yang besar terhadap perubahan perilaku remaja. Orang tua dan guru merupakan kontrol sosial yang dapat mengawasi perilaku remaja dalam hal pencegahan anemia. Dukungan sosial juga diperlukan melalui dukungan teman sebaya (peer group), karena dengan adanya dukungan teman sebaya maka lebih mudah untuk mempengaruhi remaja lainnya untuk melakukan pencegahan dan penanggulangan anemia.

c. Dukungan professional kesehatan

Dukungan professional kesehatan juga sangat diperlukan untuk memberikan contoh dan penjelasan yang benar mengenai anemia sehingga mitos-mitos yang berkembang di masyarakat contohnya mengenai tablet besi yang menyebabkan kegemukan pada remaja dapat diluruskan. Dukungan professional kesehatan juga dapat dituangkan dalam suatu program penanggulangan anemia pada remaja yang mengikutsertakan remaja secara langsung dalam pelaksanaan program tersebut. Misalnya dengan menggerakkan osis, memilih duta anemia dikalangan sekolah, melakukan screening anemia dan pemberian suplementasi besi yang diadakan setiap tahun.

d. Perilaku sehat

Modifikasi perilaku remaja sangat penting dilakukan, karena tidak dapat dipungkiri zaman telah merubah perilaku remaja khususnya dalam hal pemenuhan gizi. Remaja khususnya remaja putri lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang bersifat non heme dimana penyerapan besi yang berasal dari sumber makanan yang bersifat non heme sangat rendah dibandingkan dengan makanan yang bersifat heme. Selain itu, kebiasaan melakukan diet agar memiliki tubuh yang langsing juga mempengaruhi asupan gizi bagi remaja. Body image yang terbentuk dikalangan remaja memaksa remaja untuk tidak mengonsumsi makanan dalam kuantitas dan kualitas yang layak. Bahkan remaja hanya cukup mengonsumsi kudapan atau makanan ringan saja untuk dapat "mengganjal perut" sehari-hari. Kebiasaan remaja untuk minum kopi, teh dan

susu yang bersamaan dengan waktu makan juga memperkecil asupan besi dari makanan yang dikonsumsi.

7. Pencegahan Anemia

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan dalam kasus anemia. Menurut (Rahayu et al., 2019), cara pencegahan anemia dapat dilakukan seperti:

1. Makan-makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati dan telur. Dari bahan nabati seperti kacang, sayur hijau, dan tempe.
2. Banyak makan-makanan yang mengandung sumber vitamin C yang berguna untuk meningkatkan penyerapan zat besi seperti jambu, jeruk, tomat, dan nanas.
3. Minum 1 tablet tambah darah setiap hari khusus wanita ketika mengalami haid dan minumlah 1 tablet seminggu saat tidak haid. Penting bagi wanita dan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah karena mereka kehilangan darah saat menstruasi dan memerlukan zat besi untuk menggantikan yang hilang. Minumlah tablet tambah darah dengan air putih, jangan dengan teh, kopi, atau susu karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga manfaatnya menjadi berkurang.
4. Jika merasakan terdapat tanda gejala anemia, maka segeralah berkonsultasi pada dokter untuk mencari penyebab dan diberikan pengobatan.

B. Remaja Putri

1. Pengertian remaja

Remaja atau *"adolesence"* (Inggris), berasal dari bahasa latin *"adolescere"* yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dimana masa remaja berkembang mulai dari tanda- tanda seksual sekunder pertama hingga mencapai kematangan seksual. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, intelektual dan psikis. Usia 10 atau 11 tahun saat remaja putri mengalami menstruasi pertama (Hamidah & Rizal, 2022).

2. Perkembangan masa remaja

Menurut Widyastuti (2009) berdasarkan sifat atau ciri-ciri perkembangan masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yaitu:

a. Masa ramaja awal (10-12 tahun)
   1) Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
   2) Tampak dan merasa ingin bebas.
   3) Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak).

b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)

   Umumnya pada masa ini individu telah duduk dibangku SMP, pada masa ini individu akan mulai :
   1) Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.
   2) Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis.
   3) Timbul perasaan cinta yang mendalam.
   4) Kemampuan berpikir abstrak (mengkhayal) makin berkembang.
   5) Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seks.

   Karakteristik umum perkembangan remaja ini merupakan peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa sehingga perlunya perhatian dan pendidikan.

c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)
   1) Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
   2) Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
   3) Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
   4) Dapat mewujudkan perasaan cinta.
   5) Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja

Adapun yang mempengaruhi perkembangan remaja antara lain seperti pengaruh keluarga, gizi, gangguan emosional, setatus social, ekonomi, kesehatan, serta pengaruh lingkungan sanggat rentan dalam pengaruh perkembangan remaja (Nuria, 2021).

4. Perkembangan Remaja dan Tugasnya

Tugas dan perkembangan pada remaja didefinisikan sebagai upaya untuk meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusahan untuk mencapai

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

kemampuan bersikap dan berperilaku antara dewasa serta dapat menyikapi kondisi yang ada pada lingkungan sekitar (Nuria, 2021).

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut :

a. Mampu menerima keadaan fisiknya
b. Mampu menerima dan memahami hubungan baik dengan anggota kelompok berlainan sifat
c. Mampu menerima dan memahami peran orang dewasa
d. Mencapai kemandirian emosional
e. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektuan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
f. Mengembangkan perilaku tanggung jawab.

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang *(overt behaviour)* (Notoatmodjo, 2018).

Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa, pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal: tentang penyakit (penyebab, cara penularan, cara pencegahan), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, keluarga berencana, dan sebagainya.

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2018).

a. Tahu *(Know)*

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu dalam hal ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami *(Comphrehension)*

Memahami 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.

c. Aplikasi *(Aplication)*

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi dalam hal ini diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah *(problem solving cycle)* di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis *(Analysis)*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis *(Synthesis)*

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Artinya, sistensis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi *(Evaluation)*

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu ada beberapa faktor :

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin pendidikan yang kurang akan mengahambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2011).

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya (Nursalam, 2011). Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan (Nursalam, 2011).

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan guru yang terbaik *(experience is the best teacher),* pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan cara untuk memperoleh suatu kebenaran pengetahuan. Oleh sebab itu pengalaman pribadi pun dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan persoalan yang dihadapai pada masa lalu (Nursalam, 2011).

4) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Nursalam, 2011).

b. Faktor eksternal

1) Informasi

Menurut Nursalam, (2011) informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

kemenkes Poltekkes Bengkulu

2) Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (2014) hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).

3) Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

4. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan, yaitu:

a. Cara kuno atau non modern

Cara kuno atau tradisional dipakai untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah, atau metode penemuan statistik dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi:

1) Cara coba salah *(trial and error)*

Cara ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak bisa dicoba kemungkinan yang lain.

2) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

3) Melalui jalan fikiran

Untuk memeperoleh pengetahuan serta kebenarannya manusia harus menggunakan jalan fikirannya serta penalarannya. Banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang, tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Kebiasaan- kebiasaan seperti ini biasanya diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi berikutnya. Kebiasaan-kebiasaan ini diterima dari sumbernya sebagai kebenaran yang mutlak.

b. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan alamiah. Cara ini disebut "metode penelitian ilmiah" atau lebih populer disebut metodologi penelitian, yaitu:

1) Metode induktif

Mula-mula mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan kemudian hasilnya dikumpulkan astu diklasifikasikan, akhirnya diambil kesimpulan umum.

2) Metode deduktif

Metode yang menerapkan hal-hal yang umum terlebih dahulu untuk seterusnya dihubungkan dengan bagian-bagiannya yang khusus

5. Penilaian tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) Penilaian tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari isi subjek penelitian atau responden. Nilai pengetahuan dalam penelitian ini akan diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut (Utari, 2020) :

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

p = Skor pengetahuan

f = Frekuensi jawaban benar

n = Jumlah item pertanyaan

6. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2010) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

a. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
b. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
c. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

7. Pengetahuan Remaja Tentang Anemia

Beberapa faktor pengetahuan remaja mengenai anemia adalah :

a. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia sehingga menyebabkan remaja sering rentan terkena anemia.
b. Pola makan remaja terhadap perilaku makan yang kurang sehat
c. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai konsumsi zat besi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

d. Pengetahuan yang dimiliki remaja putri terhadap gizi seimbang secara positif dipengaruhi oleh pendidikan, akses media massa dan usia.

e. Konsumsi zat besi pada remaja berkaitan dengan peningkatan pendidikan, akses media massa, usia dan pengetahuan mengenai pentingnya nutrisi tambahan (Indrawatiningsih et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Nadiawati et al., (2022) menunjukkan pengetahuan berpengaruh kepada perilaku seseorang, karena masa remaja ini adalah masa-masa pertumbuhan yang membutuhkan banyak zat gizi salah satunya zat besi. Pada masa remaja juga siswi sudah mengalami menstruasi dimana menstruasi kehilangan darah sehingga dibutuhkannya zat besi untuk pembentukan hemoglobin untuk pencegahan anemia remaja putri dimasa mendatang atau dimasa kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian Yana et al., (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sangat bervariasi, walaupun sebagian besar sudah cukup baik, namun masih cukup banyak dijumpai remaja putri dengan pengetahuan yang buruk, sehingga upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia dan TTD di wilayah Bali masih perlu ditingkatkan.

D. Sikap

1. Pengertian

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek (Notoatmodjo, 2014) Struktur sikap terdiri atas 3 komponen menurut (Khoriandari, 2022) :

a. Komponen kognitif *(cognitive)*

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

b. Komponen afektif *(affective)*

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimilki terhadap sesuatu.

c. Komponen konatif *(conative)*

Komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

Komponen Poltekkes Bengkulu

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

a. Menerima *(receiving)*

Menerima diartikan nahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon *(responding)*

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut.

c. Menghargai *(valuing)*

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

d. Bertanggung jawab *(responsible)*

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Menurut (Khoriandari, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis.

b. Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikp yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual. Apabila kita hidup dalam budaya sosial yang sangat mengutamakan kehidupan berkelompok, maka sangat mungkin kita akan

mempunyai sikap negatif terhadap kehidupan individualisme yang mengutamakan kepentingan perorangan.

c. Orang lain yang dianggap penting

Orang lain disekitar kita merupakan salah satu diantara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang kita anggap penting, sesorang yang harapkan persetujuannya bagi setiap gerak dan tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan atau seseorang yang berarti khusu bagi kita, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu.

Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami dan lain-lain.

d. Media massa

Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dll, mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya. Media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

e. Institusi/lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena kesuanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam individu. Pemahaman akan baik dan buruk, garis pemisah antara sesuatu yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan dari pusat keagamaan serta ajaran-ajarannya.

f. Faktor emosi dalam diri individu

Bentuk sikap tidak semuanya ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang.Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4. Pengukuran Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan hipotesis kemudian dinyatakan pendapat responden melalui kuesioner.Kuesioner mengacu pada skala likert dengan bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan terdiri dari jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju (Utari, 2020).

Sikap dapat bersifat positif dan negatif (Notoatmodjo, 2014) :

a. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangi, mengharapkan objek tertentu
b. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

5. Sikap remaja tentang pencegahan anemia

Sikap upaya pencegahan anemia pada remaja diantaranya ialah (Kemenkes, 2018) :

a. Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi: Remaja harus konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran hijau, buah-buahan, biji-bijian, dan produk olahan susu.
b. Suplementasi Zat Besi dengan Tablet Tambah Darah (TTD): Konsumsi tablet tambah darah (TTD) dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.
c. Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Sumber Vitamin C: Vitamin C dapat meningkatkan absorbsi zat besi oleh tubuh, sehingga penting untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur.
d. Meningkatkan Konsumsi Sumber Protein Hewani: Sumber protein hewani juga dapat membantu meningkatkan produksi sel darah merah.
e. Menghindari Konsumsi Teh dan Kopi Saat Makan: Teh dan kopi dapat mengganggu absorpsi zat besi oleh tubuh, sehingga hindari minuman-minuman ini saat makan.
f. Olahraga Rutin: Aktivitas fisik secara rutin dapat membantu meningkatkan produksi sel darah merah dan overall kesehatan tubuh.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hasil penelitian Nurmadinisia & Kanti Prasasti, (2023) menyatakan adanya sikap positif terhadap perilaku konsumsi TTD saat menstruasi. Hampir semua informan juga sepakat konsumsi buah dan sayur serta protein hewani menjadi salah satu upaya pencegahan anemia saat menstruasi.

Hasil penelitian Novia, (2021) menyatakan mayoritas siswi di SMA Negeri 1 Kuaro memiliki sikap yang baik terhadap anemia sebanyak 97 orang (76,4%), sikap yang cukup sebanyak 30 orang menerapkan pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 51 orang (40,2%).

E. Edukasi Kesehatan

1. Pengertian Edukasi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran. Edukasi kesehatan adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (Departemen kesehatan RI, 2012).

Edukasi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2012).

2. Tujuan edukasi

Tujuan dari pendidikan kesehatan menurut WHO yakni: “meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya. Menurut Pratiwi (2017) terdapat tiga tujuan utama dalam pemberian edukasi kesehatan agar seseorang itu mampu untuk :

a. Menetapkan masalah dan kebutuhan yang mereka inginkan.
b. Memahami apa yang mereka bisa lakukan terhadap masalah kesehatan dan menggunakan sumber daya yang ada.
c. Mengambil keputusan yang paling tepat untuk meningkatkan kesehatan.

3. Sasaran edukasi

Sasaran Edukasi menurut Mubarok (2007) ada tiga sasaran yaitu:

a. Edukasi individu yaitu edukasi yang diberikan dengan sasaran individu.
b. Edukasi pada kelompok yaitu edukasi yang diberikan itu dengan sasaran kelompok.
c. Edukasi masyarakat yaitu edukasi yang diberikan dengan sasaran masyarakat.

4. Metode edukasi

Menurut Van den Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Fernalia, Busjra, dan Wati (2019) pilihan seorang agen edukasi terhadap suatu metode atau teknik edukasi sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode edukasi menurut Fernalia, Busjra, dan Wati (2019) ada tiga, yaitu:

a. Metode Berdasarkan Pendekatan Perorangan

Edukator berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator (Fernalia, Busjra and Jumaiyah, 2019). Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut (Pratiwi, 2017).

b. Metode Berdasarkan Pendekatan Kelompok

Edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok ini dapat terjadi pertukaran informasi dan pertukaran pendapat serta pengalaman antara sasaran edukasi dalam kelompok yang bersangkutan. Selain itu, memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

Kelompok kecil merupakan suatu metode dalam edukasi kesehatan dengan jumlah peserta kurang dari 15 orang. Di dalam kelompok kecil terdapat beberapa metode yang bisa dilakukan yaitu diskusi kelompok, bermain peran dan permainan simulasi. Diskusi kelompok merupakan suatu metode dalam

kelompok kecil yang semua anggota kelompok dapat bebas untuk berpartisipasi dalam menyampaikan pendapat (Pratiwi, 2017).

c. Metode Berdasarkan Pendekatan Massa

Metode pendekatan massa ini cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat (Pratiwi, 2017). Metode ini dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi, metode ini cukup baik, namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan semata. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa metode pendekatan massa dapat mempercepat proses perubahan, tetapi jarang dapat mewujudkan perubahan dalam perilaku (Widawati, 2022).

F. Media

1. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa latin yaitu bentuk jamak dari *"medium"* yang secara harfiah media berarti perantara, yaitu perantara sumber pesan dengan penerima pesan. Media merupakan sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan sebagai manusia, benda ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar media mempunyai arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan dari bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara, media merupakan suatu alat atau sarana sebagai perantara untuk menyampaikan bahasa (Junaidi, 2020).

Media dalam promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mendukung keberhasilan proses pembelajaran sehingga lebih menarik perhatian dan materi yang disampaikan akan lebih mudah dipahami oleh peserta. Baik melalui media cetak, elektronika (berupa radio, TV, Video dan sebagainya) dan media luar ruang (Jatmika et al., 2020).

2. Tujuan Media Promosi Kesehatan

Adapun tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan adalah (Jatmika et al., 2020) :

a. Media dapat mempermudah penyampaian infomasi
b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
c. Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
d. Media dapat mempermudah pengertian

e. Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik
f. Media dapat menampilkan objek yang dapat ditangkap dengan mata
g. Media dapat memperlancar komunikasi, dan lain-lain

3. Macam-macam media promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam yaitu (Jatmika et al., 2020)

a. Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan- pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti *booklet*, *leaflet*, rubik dan *poster.*
b. Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh dari media elektronik adalah TV, radio, film, cassete, CD, dan VCD.
c. Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar.

4. Kriteria Media promosi kesehatan

Adapun kriteria media promosi kesehatan Antara lain yaitu (Jatmika et al., 2020):

a. *Technology* Technology, Ketersediaan teknologi dan mudah menggunakan
b. *Access*, Media promosi kesehatan harus mudah diakses oleh sasaran
c. *Cost*, Petimbangan biaya yang digunakan pada media promosi kesehatan
d. *Interractivity*, Menimbulkan interaksi oleh pengguna media
e. *Organization*, Dukungan organisasi atau instansi
f. *Novelty*, Kebaruan media yang digunakan, semakin baru media maka akan semakin menarik

5. Kriteria Pemilihan Media

Menurut Arief Sadiman dkk, (2005) pemilihan media harus disesuaikan dengan tujuan perilaku belajarnya, setidaknya ada empat faktor yang harus dipertimbangkan dalam pemilihannya, yaitu :

a. Ketersediaan sumber setempat. Artinya bila media yang bersangkutan tidak terdapat pada sumber-sumber yang ada maka harus membeli atau membuat sendiri.
b. Apakah untuk membeli atau memproduksi media tersebut tersedia dana atau tidak, tenaga dan fasilitasnya.
c. Faktor yang menyangkut keluwesan, kepraktisan dan ketahanan media yang bersangkutan untuk waktu yang lama.

d. Efektifitas biaya dalam jangka waktu yang panjang.

6. Prinsip Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan memiliki beberapa prinsip diantaranya adalah (Jatmika et al., 2020) :

a. Semakin banyak indera yang digunakan untukmenerima pesan dan informasi kesehatan dari sebuah media, maka semakin tinggi atau jelas dalam memahami pesan yang diterima
b. Setiap jenis media yang digunakan sudah pasti memiliki kelemahan dan kelebihan
c. Perlu digunakannya berbagai macam variasi media namun tidak perlu berlebihan dalam penggunaannya
d. Pengguna media dapat memotivasi sasaran untuk berperan aktif dalam penyampaian informasi atau pesan
e. Rencanakan secara matang terlebih sebelum media digunakan atau dikonsumsi oleh sasaran
f. Hindari penggunaan media sebagai selingan atau pengisi waktu kosong saja

G. Media Sosial Tiktok

1. Pengertian

Aplikasi TikTok sendiri merupakan aplikasi yang dibuat di China yang memiliki platform khusus untuk video, dan foto. Aplikasi TikTok merupakan aplikasi yang kebanyakan menampilkan video singkat dengan durasi kurang lebih 60 detik - 3 menit (Batoebara, 2020). TikTok merupakan media sosial berbasis video dan foto yang memfasilitasi pemanfaatannya untuk membuat video pendek sendiri dan kreatif. Salah satu ciri khas TikTok berada di halaman utamanya, yaitu fitur For You Page (FYP). Berbagai macam konten-konten kreatif yang ditampilkan melalui fitur ini, Jumlah pengguna media sosial mencapai 191 juta jiwa (Deriyanto et al., 2021).

TikTok memiliki beberapa kelebihan yang menarik untuk dapat menunjang proses pembelajaran (Wahyu Setiawan & Ariani, 2022). Media edukasi dengan menggunakan Aplikasi TikTok dapat dijalankan pada sebuah perangkat berbasis Android dan iOS. Sehingga dengan begitu media edukasi ini dapat dioperasikan kapan pun dan di manapun (Syaibani, 2022).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Aplikasi video saat ini sudah beragam jenisnya, salah satunya adalah aplikasi 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 merupakan aplikasi yang sedang viral dan banyak diminati saat ini. Pengguna TikTok mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berselancar di dunia maya, sehingga aplikasi TikTok dapat dijadikan sebagai alternatif media edukasi dalam pencegahan anemia. Video TikTok dengan menampilkan animasi atau efek video yang menarik, siswa dapat menerima penyuluhan yang menyenangkan dan mudah dipahami (Sovani Firdawiyanti et al., 2023)

2. Fitur - Fitur Aplikasi TikTok

Aplikasi TikTok sendiri juga memiliki fitur fitur didalamnya. Berikut merupakan fitur-fitur pada aplikasi TikTok:

a. Fitur Musik

Fitur ini digunakan untuk menambahkan efek suara berupa lagu ataupun nada pada video TikTok yang dibuat.

b. Fitur filter pada video

Fitur filter digunakan untk mengubah tone warna pada video TikTok yang dibuat. Selain merubah tone warna pada gambar, filter juga dilengkapi dengan kemampuan untuk mempercantik wajah dari pengguna.

c. Fitur stiker video

Filter ini digunakan untuk menambahkan gambar yang berupa stiker pada video. Selain itu dalam fitur ini juga menyuguhkan kemampuan untuk mengedit video yang akan diunggah menjadi keadaan *slowmotion.*

d. Reaction Video

Fitur ini termasuk baru di TikTok, sesuai namanya, fitur ini mengajak pengguna untuk mengekspresikan dan memperlihatkan reaksinya saat menanggapi konten di TikTok. Bentuk reaksinya bukan berbasis teks seperti komentar biasa, namun reaksimu akan direkam dalam video. Hasil akhirnya berupa video reaksi dalam kotak kecil yang menimpa video utama di layar. Namun yang menarik, kamu bisa langsung menggunakannya tidak perlu mengedit atau menggabungkan dua video menjadi satu *Reaction* video ini dalam fitur TikTok dengan nama *Stitch dan Duet.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

e. *Voice Effect*

Voice effect ini akan mengubah suara tone video yang anda buat. rekam atau pilih galeri, lalu pilih efek suara. Anda dapat memilih berbagai suara mulai dari suara tupai, getaran, suara elektrik hingga suara yang keras.

3. Ciri-Ciri Penggunan TikTok

Menurut Penelitian (Rasdin et al., 2021) Terdapat dua ciri dalam penggunaan TikTok yaitu:

a. ciri internal

Perasaan, sikap dan karakter individu, perhatian, minat, proses belajar, tutorial, motivasi, dan harapan.

b. ciri eksternal

Hal-hal baru, hal-hal familiar, keberlawanan, kebutuhan sekitar, ukuran, serta antusiasme.

4. Manfaat Media TikTok

a. *Personal Branding*

Banyak dari anak muda yang menggunakan TikTok menjadi wadah bagi mereka untuk mempromosikan berbagai *brand* melalui TikTok dengan ini banyak pula *influencer* maupun yang ingi menjadi *influencer* dengan membangun pesona dan citra dengan popularitas dan followers yang banyak sehingga dapat menjadi potensi jika ada sebuah tawaran *endorse* yang lebih banyak.

b. *Bisnis*

TikTok banyak sekali konten yang saling memberikan rekomendasi barang, makanan, perlengkapan rumah tangga hingga tempat wisata menarik yang membuat penontonnya menjadi konsumtif.

c. TikTok sebagai media pembelajaran dan Edukasi

Pembelajaran interaktif membantu peserta didik dalam memahami dan menerima proses pembelajaran yang dilakukan guru. Media pembelajaran interaktif dapat mewakili apa yang belum disampaikan guru dan proses pembelajaran akan lebih efektif dan efisien.

Aplikasi TikTok juga dapat kita melihat edukasi di sana. Banyak juga di TikTok konten-konten tentang pendidikan yang kita gunakan menambah wawasan dan pengetahuan.

d. Hiburan

Aplikasi TikTok banyak digunakan sebagai media hiburan dengan melakukan *challenge* hingga mengikuti konten yang lucu dan seru di dalam keadaan seperti itulah yang menjadi cara positif untuk merasa terhubung dengan orang lain dan merasakan kebahagian melalui aura positif dari orang lain.

e. Mengasah kemampuan.

Mengasah kemampuan disini artinya melalui aplikasi TikTok membuat seseorang menjadi kreatif dan aktif dengan menghasilkan karya melalui konten yang kreatif dan menarik dibuatnya diberbagai bidang seperti kemampuan seseorang untuk melakukan hal seperti berjoget, menari, melukis, memasak dan sebagainya. mengupload konten TikTok menyediakan macam-macam *music dan effect.*

5. Hubungan Media Edukasi Tiktok Dengan Anemia

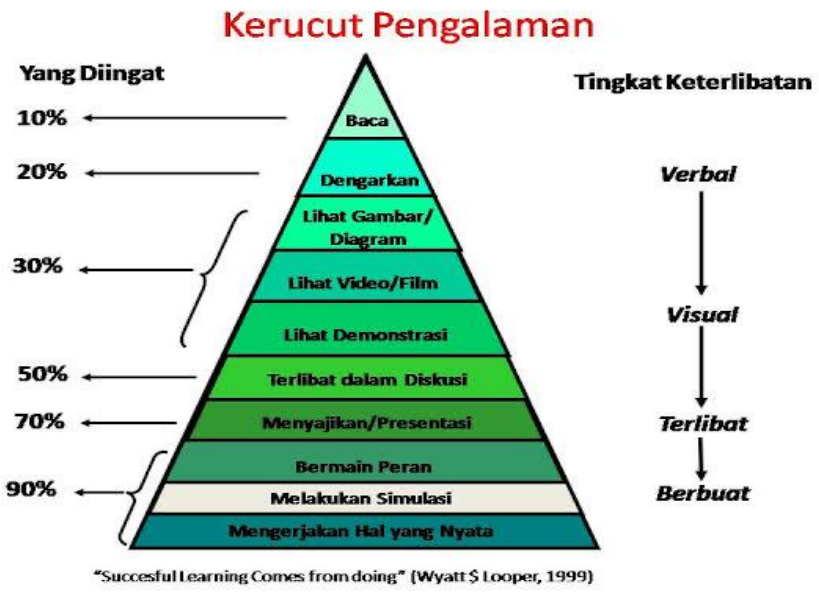
Hubungan antara media TikTok dengan anemia berfokus pada bagaimana platform ini digunakan sebagai alat untuk menyebarkan informasi tentang kondisi kesehatan tersebut. TikTok memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi konten tentang anemia, baik dari sudut pandang medis maupun pengalaman pribadi. Melalui video singkat, pengguna dapat memberikan penjelasan tentang gejala anemia seperti kelelahan dan pusing, cara-cara meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh, serta tips pencegahan dan pengobatan.

Menurut Penelitian Triyanto, (2023) Hasil pengukuran pada sikap pencegahan anemia juga menunjukan pemberian edukasi kesehatan menggunakan media TikTok memiliki pengaruh terhadap sikap pencegahan anemia pada remaja putri. Hal tersebut tidak hanya disebabkan karena peran audio visual melainkan adanya peran fitur-fitur TikTok. yang mendukung kreator dalam mengemas video edukasi untuk dinikmati para remaja dalam mengakses informasi edukatif. Mulai dari fitur pemanfaatan musik sebagai backsound, teks sebagai penjelasan visual, dan fitur efesiensi durasi. Hal tersebut membuat konten berfokus pada poin-poin penting yang menjadikan penyampaian menarik dan tidak membosankan bagi remaja. Sebuah video edukasi yang memiliki durasi singkat dan menarik, dimungkinkan lebih berpeluang untuk diakses ulang sehingga semakin sering video edukasi diputar maka informasi yang didapat semakin matang dan dipahami. Banyaknya pengetahuan yang didapat akan mendukung pembentukan sikap yang baik. Menurut Rasdin et al., (2021) dalam penelitiannya bahwa terbukti media sosial TikTok dapat dijadikan

media edukasi dengan mudah dan efisien bagi remaja karena adanya berbagai macam fitur menarik.

H. Teori Perilaku Edgar Dale

Kerucut pengalaman pertama kali diperkenalkan oleh Edgar Dale pada tahun 1946. Kerucut pengalaman Edgar Dale menunjukkan pengalaman yang diperoleh ketika menggunakan media dari yang paling konkrit (bawah) hingga yang paling abstrak (sama atas) sebagai hirarki ataupun rangking. Menurut kerucut pengalaman Dale, Ditandai dengan pengalaman yang lebih konkrit, misalnya pengalaman langsung (real experience), pengalaman artifisial (model interaktif), dan partisipasi dramawan (permainan peran). Bagian tengah kerucut sedikit lebih abstrak dan ditandai dengan siswa atau pelajar yang secara praktis "mengamati" dan mulai "menganalisis" pengalaman yang diperoleh. Tingkatan dalam kerucut ini meliputi demonstrasi, wisata fisik, pameran, gambar animasi, rekaman suara, atau direpresentasikan secara tidak realistis dengan simbol visual atau verbal, misalnya seperti mendengarkan kata-kata.



Gambar 2. 1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Edgar Dale menyatakan bahwa daya ingat peserta didik terkait pada proses pembelajaran yang dilakukan, yakni sebagai berikut:

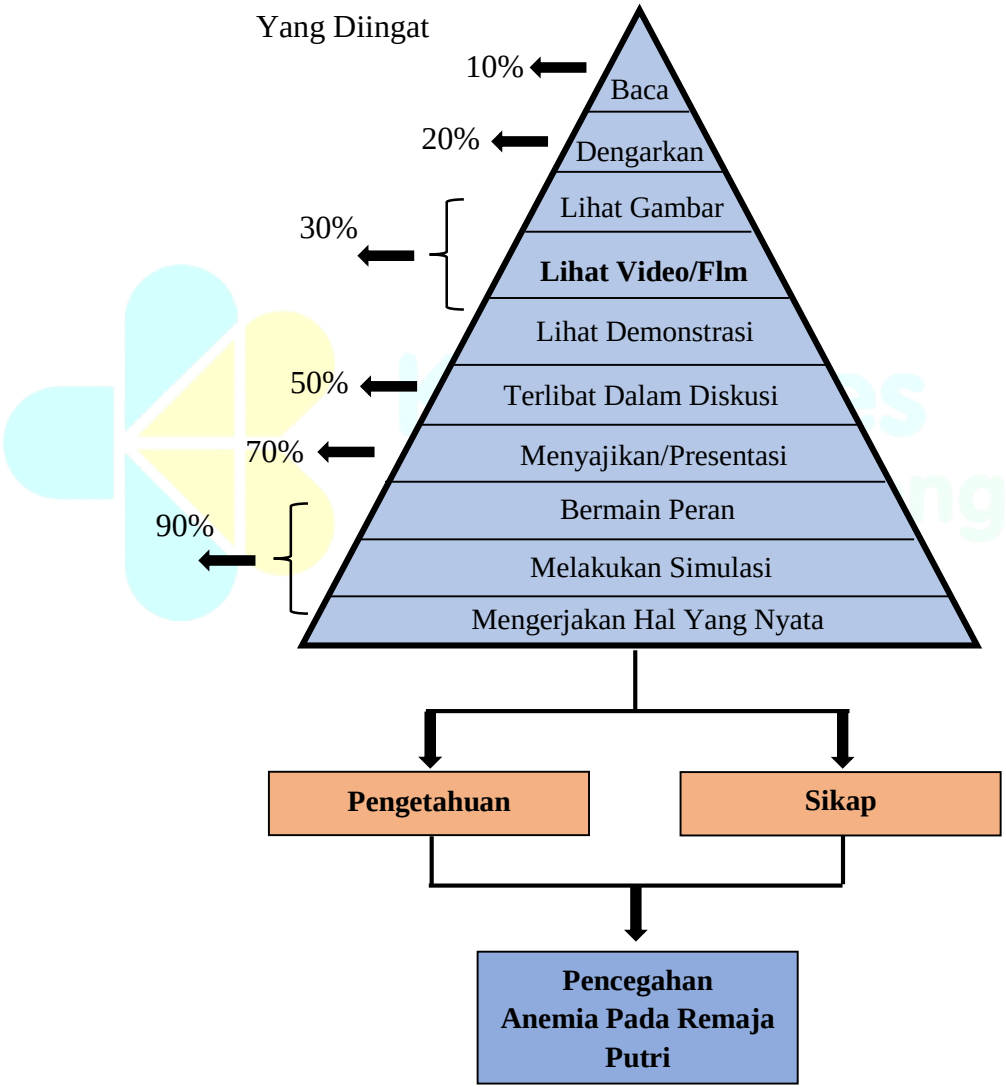
a. Peserta didik mungkin mengingat 20% dari apa yang dibaca atau didengar
b. Peserta didik mungkin mengingat 30% dari apa yang dilihat
c. Peserta didik mungkin mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat
d. Peserta didik mungkin mengingat 70% dari apa yang dikatakan

e. Peserta didik mungkin mengingat 90% dari apa yang dilakukan

Cone of experience Edgar Dale mempunyai arti bahwa dalam menggunakan media pendidikan, usahakan menggunakan media yang paling konkrit terlebih dahulu, yaitu pengalaman langsung yang disengaja atau pengalaman langsung yang disengaja, yang mana pengalaman langsung ini melibatkan indera penglihatan, peraba, penciuman, dan peraba (I. Wulandari, 2021).

I. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan, kerangka teori dari penelitian ini adalah :



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Keteragan : Kalimat yang bercetak tebal adalah variabel yang akan diteliti

Sumber : Modifikasi Teori Kerucut Edgar Dale

J. Hipotesis

Ada pengaruh video edukasi *CEMARA* (Cegah Anemia Remaja) melalui media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu