

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Anemia

a. Definisi Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal. Anemia bisa juga berarti suatu kondisi ketika terdapat defisiensi ukuran/jumlah eritrosit atau kandungan hemoglobin. Semakin rendah kadar hemoglobin maka anemia yang diderita semakin berat (Zuliana, 2018).

Berikut batasan anemia menurut Departemen Kesehatan :

Tabel 1. Batasan Anemia

Kelompok	Batas Normal
Anak balita	11 gram%
Anak usia sekolah	12 gram%
Wanita dewasa	12 gram%
Laki-laki dewasa	13 gram%
Ibu hamil	11 gram%
Ibu menyusui >3 bulan	12 gram%

Sumber: Zuliana, 2018.

Anemia dikenal sebagai kekurangan darah. Hal ini dikarenakan :

- 1) Berkurangnya konsentrasi hemoglobin
- 2) Turunnya hematokrit
- 3) Jumlah sel darah merah kurang (Zuliana, 2018).

Sedangkan menurut Arisman MB 2004 dalam (Zuliana, 2018) anemia gizi adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsure makanan yang esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut.

Anemia pada wanita hamil didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang kurang dari 11 gram % selama kehamilan atau masa nifas. Konsentrasi hemoglobin lebih rendah pada pertengahan kehamilan, pada awal kehamilan dan kembali menjelang aterm, kadar hemoglobin pada sebagian besar wanita sehat yang memiliki cadangan besi adalah 11g/dl atau lebih. Atas alasan tersebut, Centers for disease control (1990) mendefinisikan anemia sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga, dan kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Zuliana, 2018).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya anemia defisiensi besi, antara lain, kurangnya asupan zat besi dan protein dari makanan, adanya gangguan absorpsi usus, perdarahan akut maupun kronis, dan meningkatnya kebutuhan zat besi seperti pada wanita hamil, masa pertumbuhan, dan masa penyembuhan dari penyakit (Zuliana, 2018).

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh, sehingga kebutuhan zat besi (Fe) untuk eritropoesis tidak cukup, yang ditandai dengan gambaran sel darah merah hipokrom-mikrositer, kadar besi serum (Serum Iron = SI) dan jenuh transferin menurun, kapasitas ikat besi total (Total Iron Binding Capacity/TIBC) meninggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang serta ditempat yang lain sangat kurang atau tidak ada sama sekali (Zuliana, 2018).

b. Klasifikasi Anemia

Menurut Zuliana (2018) Secara morfologis, anemia dapat diklasifikasikan menurut ukuran sel dan hemoglobin yang dikandung seperti berikut:

1) Mikrositik

Mengecilnya ukuran sel darah merah merupakan salah satu tanda anemia mikrositik. Penyebabnya adalah defisiensi besi, gangguan sintesis globin, porfirin dan heme, serta gangguan metabolisme besi lainnya.

2) Normositik

Pada anemia normositik ukuran sel darah merah tidak berubah. Penyebabnya adalah kehilangan darah yang parah, meningkatnya volume plasma secara berlebihan, penyakit hemolitik, gangguan endokrin ginjal dan hati.

Menurut Zuliana (2018) anemia tidak hanya dikenal sebagai kurang darah. Perlu diketahui bahwa ada bermacam-macam anemia, yakni:

- 1) Anemia kurang zat besi (Fe)
- 2) Anemia karena perdarahan
- 3) Anemia kronis
- 4) Anemia karena gangguan penyerapan zat besi (Anemia dispagia sideropenik)
- 5) Anemia karena kurang Fe selama kehamilan
- 6) Anemia karena infeksi parasit
- 7) Anemia sel besar (megalobastik)
- 8) Anemia perniosa karena gangguan penyerapan vitamin B12 akibat kekurangan asam lambung (anhydria)
- 9) Anemia sejak lahir (kelainan penyerapan vitamin B12 sejak lahir)
- 10) Anemia karena infeksi cacing dipilobotrium (juga terganggu penyerapan vitamin B12)
- 11) Anemia karena gangguan penyerapan vitamin B12 karen
- 12) Anemia karena gangguan penyerapan vitamin B12 karena beberapa kelainan seperti operasi pemotongan usus halus atau akibat diare kronis (chronic tropical sprue)
- 13) Anemia skorbut (kekurangan vitamin C)

14) Anemia sel besar dalam kehamilan (megaloblastic anemia of pregnancy)

15) Anemia asam orotik (karena kekurangan enzim asam orotidilik dekarboksilase, hingga tubuh tidak mampu mengubah asam orotik menjadi orotidilik hingga asam orotik dikeluarkan melalui air seni)

16) Anemia sel besar akibat mengkonsumsi obat anti kejang.

c. Penyebab Anemia

Zat gizi yang paling berperan dalam proses terjadinya anemia gizi adalah besi. Defisiensi besi adalah penyebab utama anemia gizi dibanding defisiensi zat gizi lain seperti asam folat, vitamin B12, protein, dan vitamin lainnya. Menurut Zuliana (2018) secara umum, faktor utama yang menyebabkan anemia gizi sebagai berikut :

1) Banyak Kehilangan Darah

Pendarahan menyebabkan tubuh kehilangan banyak sel darah merah. Pendarahan dapat terjadi secara mendadak dan dalam jumlah banyak seperti pada kecelakaan yang disebut pendarahan eksternal. Sedangkan pendarahan kronis terjadi secara terus menerus dalam jumlah sedikit demi sedikit yang disebabkan oleh kanker saluran pencernaan, wasir, atau peptik ulser. Infestasi cacing tambang juga dapat menyebabkan banyak darah keluar. Selain itu, pada gadis remaja dan wanita

dewasa, kehilangan darah dalam jumlah banyak dapat terjadi akibat menstruasi, hemoroid interna dan eksterna. Hemoroid eksterna sangat mudah diketahui karena hemoroid jenis ini akan menonjol keluar. Sedangkan hemoroid interna dibagi menjadi 4 derajat untuk menilai tingkat keparahannya, yaitu : Grade 1, terjadi perdarahan tetapi tidak ada tonjolan rektum. Grade 2, terjadi tonjolan rektum tetapi bisa masuk kembali dengan sendirinya. Grade 3, terjadi tonjolan rektum tetapi bisa masuk kembali dengan bantuan tangan. Grade 4, terjadi tonjolan rektum disertai dengan bekuan darah dan tonjolan ini menutupi muara anus. Sedangkan untuk hemoroid eksternal, gejalanya tidak separah hemoroid internal terutama masalah nyeri dan perdarahan.

2) Rusaknya Sel Darah Merah

Perusakan sel darah merah dapat berlangsung di dalam pembuluh darah akibat penyakit malaria atau thalasemia. Meskipun sel darah merah telah rusak, zat besi yang berada di dalamnya tidak ikut rusak tetapi asam folat yang berada di dalam sel darah merah ikut rusak sehingga harus dibuat lagi. Oleh sebab itu pada pengobatan anemia hemolitik lebih diperlukan penambahan asam folat daripada pemberian zat besi.

3) Kurangnya Produksi Sel Darah Merah

Pembuatan sel darah merah baru akan terganggu apabila zat gizi yang diperlukan tidak mencukupi. Terganggunya produksi sel darah merah bisa disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi, terutama zat gizi penting seperti, besi, asam folat, vitamin B12, protein dan vitamin C. selain itu, jga dapat disebabkan oleh tidak berfungsinya pencernaan dengan baik atau kelainan lambung sehingga zat-zat gizi penting tidak dapat diserap dan terbuang bersama kotoran.

4) Peradangan mukosa lambung atau gastritis

Gastritis disebabkan oleh kebiasaan minum alkohol, alergi terhadap makanan tertentu, keracunan makanan, virus, obat-obatan, stress, dan kebiasaan makan tidak teratur. Peradangan dari gastritis dapat ahnya superfisial dan oleh karena itu tidak begitu berbahaya, atau dapat menembus secara dalam ke dalam mukosa lambung dan pada kasus-kasus yang berlangsung lama menyebabkan atrofi mukosa lambung yang hamper lengkap.

Atrofi lambung pada banyak orang dengan gastritis kronis, mukosa secara bertahap menjadi atrofi sampai sedikit atau tidak ada aktivitas kelenjar lambung yang tersisa. Kehilangan sekresi

lambung pada atrofi lambung menimbulkan aklohidria dan kadang-kadang anemia pernisiiosa.

d. Tanda dan Gejala Anemia

Gejala dan tanda-tanda anemia merupakan respons atas kompensasi jantung dan pernapasan berdasarkan berat dan lamanya jaringan mengalami kekurangan oksigen. Beberapa tanda dan gejala anemia yaitu, penderita mengeluh lemah, sakit kepala, telinga mendenging, penglihatan berkunang-kunang, merasa cepat letih, mudah tersinggung, gangguan saluran cerna, sesak nafas, nadi lemah dan cepat, hipotensi ortostatik (Zuliana, 2018).

e. Akibat Anemia

Kekurangan zat besi menyebabkan terjadinya anemia, yaitu kadar Hb berada di bawah normal. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan pendarahan pada saat melahirkan dan gangguan pertumbuhan janin. Sementara pada anak sekolah dan pekerja akan menyebabkan menurunnya prestasi (Zuliana, 2018).

Kekurangan besi dapat menurunkan ketahanan tubuh menghadapi penyakit infeksi. Anemia gizi besi yang terjadi pada anak-anak, baik balita maupun usia sekolah, akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Anak menjadi lemah karena sering terkena infeksi akibat pertahanan tubuhnya menurun. Dalam kegiatan sehari-hari anak menjadi tidak aktif, malas, cepat lelah, dan di sekolah sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta

cepat mengantuk. Akibat lanjutnya akan mempengaruhi kecerdasan dan daya tangkap anak (Zuliana, 2018).

2. Sarapan Pagi

a. Definisi Pengetahuan

Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Depkes, 2014).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 dan memenuhi 15-30% untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas. Sarapan yang dianjurkan adalah sarapan yang serat tinggi dan protein tinggi dengan rendah lemak. Mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan serat membuat tidak mudah lapar (Jayanti, 2018).

Sarapan yang baik harus banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat akan dipecah menjadi glukosa. Fungsi glukosa dan mikronutrien dalam otak dapat menghasilkan energi, selain itu dapat memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi

diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas (Jayanti, 2018).

Pakar gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB), (Drajat Martianto, 2006) menjelaskan, sarapan pagi dilakukan teratur setiap hari pukul 06.00- 09.00. Idealnya sarapan pagi memenuhi seperempat hingga setengah kebutuhan energi dan zat gizi harian. Secara umum, kata Drajat rekomendasi, kontribusi, energi, dan zat gizi makan pagi sebanyak 25%, makan siang 30%, makan malam 25%, dan selingan pagi dan sore masing-masing 10% (Jayanti, 2018).

b. Manfaat Sarapan Pagi

Makan pagi atau sarapan menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Jayanti, 2018).

Makan pagi sangat bermanfaat sebagai bekal beraktivitas, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa dari makan pagi inilah tubuh mendapat asupan zat-zat gizi untuk ketahanan tubuh, hal ini dikuatkan di PUGS, makan pagi sangat bermanfaat bagi orang dewasa untuk memelihara ketahanan fisik, sedangkan bagi anak-anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar. Tidak makan pagi bagi anak sekolah menyebabkan kurangnya

kemampuan untuk konsentrasi belajar, bagi orang dewasa menimbulkan rasa lelah, mengantuk dan menurunnya produktivitas kerja (Jayanti, 2018).

Manfaat makan pagi juga dikemukakan oleh O'Dea yang dikutip oleh mustaqimah, 2015 bahwa makan pagi sangat penting bagi anak-anak, yaitu untuk mengisi ulang tubuh anak dengan energi dan nutrisi, mencegah kelelahan di pagi hari, membantu konsentrasi di pagi hari, menjaga kestabilan kadar glukosa darah, menurunkan tingkat kolesterol, memberikan sepertiga asupan nutrisi anak sehari-hari khususnya zat besi, serat dan kalsium (Jayanti, 2018).

(Mustaqimah, 2015) berpendapat bahwa konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang tersebut. Anak-anak yang melewatkan makan pagi kurang terpenuhi semua kebutuhan nutrisinya. Makanan yang dikonsumsi ketika makan pagi secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi seseorang, susunan makan pagi merupakan menu seimbang, yang terdiri atas sumber energi, zat pembangun dan zat pengatur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa manfaat makan pagi sangatlah penting, karena asupan nutrisi yang dikonsumsi ketika sarapan tersebut yang akan membantu konsentrasi di pagi yang penuh dengan aktivitas, seperti kegiatan di sekolah, mencegah kelelahan di pagi hari, dan juga membantu

kestabilan kadar glukosa dalam darah. Selain itu apa yang dikonsumsi ketika makan pagi juga akan berpengaruh pada status gizi seseorang (Jayanti, 2018).

Berikut adalah manfaat sarapan pagi menurut (Sufrin, 2018):

1) Memberi energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktunya makan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak, dan lebih mudah untuk berkonsentrasi

2) Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mi, pasta dan lain-lain.

3) Memperbaiki Memori/Daya Ingat

Penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kita kelaparan. Jika kita tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suzan E. Bagwel tahun 2008 (Jayanti, 2018) pada dua kelompok populasi dengan

kebiasaan sarapan yang rutin pada satu kelompok dan kebiasaan sarapan yang tidak rutin pada kelompok lainnya , menggunakan Tes Daya Ingat yaitu dengan cara memberikan 8 (delapan) kata-kata yang sering ditemui oleh kedua kelompok tersebut untuk dihafal selama lima menit, kemudian menuliskannya kembali dalam waktu satu menit.

Hasil dari tes tersebut didapatkan nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelompok dengan kebiasaan sarapan rutin dibandingkan dengan kelompok yang kebiasaannya sarapannya tidak rutin.

4) Meningkatkan Daya Tahan Terhadap Stress

Dari sebuah survei, anak-anak dan remaja yang sarapan memiliki performa lebih, mampu mencurahkan perhatian pada pelajaran, berperilaku positif, ceria, kooperatif, gampang berteman dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Sedangkan anak yang tidak sarapan, tidak dapat berpikir dengan baik dan selalu kelihatan malas.

5) Meningkatkan Konsentrasi

Sesungguhnya dengan makan pagi dapat membantu kita memperbaharui energi di pagi hari dan membantu kita memiliki 'mood' yang baik. Orang dewasa yang selalu makan pagi memiliki prestasi dan hasil yang lebih baik di perkerjaannya.

Anak-anak yang dibiasakan makan pagi juga memiliki IQ yang lebih tinggi disekolah (Jayanti, 2018).

c. Akibat Tidak Sarapan Pagi

Ada banyak akibat yang terjadi jika seseorang tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, kebugaran jasmani atau ketahanan fisik yang rendah, bagi remaja yang tidak sarapan pagi tidak dapat berpikir dengan baik dan malas, orang dewasa hasil kerjanya menurun. Bila anak usia remaja tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi (Sufrin, 2018).

Pada anak yang tidak sarapan, menipisnya ketersediaan glikogen otot tidak tergantikan. Untuk menjaga agar kadar gula darah tetap normal, tubuh memecah simpanan glikogen dalam hati menjadi gula darah. Jika bantuan pasokan gula darah ini habis juga, tubuh akan kesulitan memasok jatah gula darah ke otak. Akibatnya anak bisa menjadi gelisah, bingung, pusing, mual, berkeringat dingin, kejang perut bahkan bisa sampai pingsan. Ini merupakan gejala hipoglikemia atau merosotnya kadar gula darah (Sufrin, 2018).

d. Jenis Makanan Seimbang Untuk Sarapan

Dalam pedoman umum gizi seimbang pada Almansier, 2011 dalam (Jayanti, 2018) terdapat tiga belas pesan yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah anjuran untuk membiasakan makan pagi, hal ini dikarenakan manfaat sarapan yang cukup penting. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan.

Untuk menu sarapan lebih diutamakan kandungan gula sebaiknya memenuhi 58% energi (terdiri dari 2/3 gula kompleks dan 1/3 gula cepat terserap). Sedangkan lemak 30% (2/3 lemak tidak jenuh dari nabati dan 1/3 asal hewani, ikan dan ternak) dari kebutuhan energi harian (Jayanti, 2018).

Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya, sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut (Jayanti, 2018).:

1) Susu Dan Produk Olahan Susu

Susu, keju, dan yoghurt merupakan sumber protein hewani, kalsium, vitamin A, B2, dan D. Meski susu bergizi, namun masih ada kekurangan asam amino esensial (penting dan mutlak ada tapi tidak dapat dibuat dalam tubuh) khususnya metionin. Susu merupakan pangan terbaik sebagai pembawa kalsium dalam tubuh. Mineral kalsium sangat penting sebagai dasar masa

pertumbuhan tulang dan gizi. Satu liter susu mengandung protein setara dengan empat butir telur. Susu sebanyak itu mencukupi kebutuhan bayi/balita sebanyak 40% energi, 70% protein, >100% kalsium, >100% fosfor, 10% besi, 40% vitamin A, 10% vitamin D, 60% vitamin B1, >100% vitamin B2 dan 40% vitamin C. Sedangkan bagi orang dewasa, 1 liter susu identik dengan pemenuhan kebutuhan sebanyak 22% energi, 45% protein, >100% kalsium, 100% fosfor, 6% zat besi, 40% vitamin A, 30% vitamin B1, 60% vitamin B2 dan hanya 25% vitamin C.

Protein sangat penting untuk membangun tubuh serta pembaruan jaringan dan otot. Sedangkan vitamin B2 berperan dalam transformasi dan asimilasi berbagai zat gizi (protein, lemak, karbohidrat) oleh organ tubuh. Susu juga mengandung vitamin A, sehingga penting bagi penglihatan malam serta kualitas kulit. Sedangkan vitamin D untuk membantu penglihatan dan penggunaan kalsium oleh organ tubuh.

2) Telur

Dilihat dari kualitas gizi proteinnya telur merupakan pangan standar. Satu butir setara gizi proteinnya dengan semangkuk susu. Dibandingkan dengan protein susu, protein telur unggul dalam penyediaan asam amino esensial treonin dan methionin, namun kalah kandungan isoleusin, leusin, tyrosin dan ionin. Dibandingkan dengan daging, telur unggul pada semua asam

amino esensial kecuali kandungan lisin dan histidinya, sedangkan kedelai, unggul dalam semuanya, kecuali fenilalanin.

3) Nasi, Roti, Dan Produk Sereal

Nasi, roti, dan produk sereal merupakan sumber karbohidrat kompleks, vitamin kelompok B, dan mineral. Roti bisa diolesi margarin, mentega atau madu kental. Di samping itu mentega juga sebagai sumber vitamin A. Pagi hari sebaiknya makan makanan yang rendah lemak, khususnya bagi mereka yang bermasalah dengan kadar kolesterol atau ingin melangsingkan tubuh. Produk sereal dikenal sebagai sumber energi karena kandungan gulanya (karbohidrat). Bila dikonsumsi saat makan, gulanya akan membebaskan energi sepanjang pagi dan akan menghindari menurunnya tekanan terus (ketegangan otot). Selain sebagai sumber energi, sereal juga kaya akan protein untuk melengkapi protein susu, khususnya karena kadar metioninnya cukup tinggi.

e. Kebutuhan Kalori (Angka Kecukupan Gizi)

Perhatian khusus perlu diberikan pada anak yang bersekolah, karena umumnya mereka disibukkan dengan berbagai kegiatan ekstrakurikuler di luar rumah sehingga cenderung merupakan waktu makan. Yang penting, kebiasaan makan pagi sebelum anak berangkat ke sekolah jangan sampai ditinggalkan. Makan pagi yang cukup akan memenuhi kebutuhan energi selama belajar di

sekolah, sekaligus mencegah penurunan kadar gula darah yang berikar pada terganggunya konsentrasi anak dalam menerima pelajaran di sekolah. Jika anak tidak sempat makan pagi di rumah, jangan lupa mambawakan bekal makanan yang praktis dan higienis. Berikan pengertian pada anak bahwa bekal yang dibawa dari rumah lebih sehat dan bergizi ketimbang jajanan (Jayanti, 2018).

Hendaknya anak tidak dibekali dengan makanan yang merepotkan dalam mengkonsumsi. Misalnya, nasi lengkap dengan sayur dan lauk-pauknya, apalagi ditambah makanan berkuah. Makanan hendaknya yang praktis dan menarik namun memenuhi kelengkapan gizi yang diperlukan (Jayanti, 2018).

f. Karakteristik Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah kegiatan dalam hal makan pagi (sarapan) yang dinilai dari mulai bangun tidur hingga pukul 09.00. Sarapan mempunyai kontribusi penting dalam total diet harian. Sarapan yang baik mencukupi 15-30% dari kebutuhan energi atau total diet harian (Jayanti, 2018).

3. Remaja Putri

a. Definisi Remaja

Remaja atau adolescence (Inggris), berasal dari bahasa latin "adolescere" yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan

fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10 sampai 19 tahun. Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Israwati, 2017)

Remaja dalam ilmu psikologis juga diperkenalkan dengan istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Dalam bahasa Indonesia sering pula dikaitkan pubertas atau remaja. Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Sulistyowati, 2019).

b. Ciri-ciri masa remaja

Gunarsa dalam (Sulistyowati, 2019) menyatakan, Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. ciri-ciri tertentu yaitu:

- 1). Masa remaja sebagai periode yang penting.

- 2). Masa remaja sebagai periode peralihan.
- 3). Masa remaja sebagai periode perubahan.
- 4). Masa remaja sebagai periode bermasalah.
- 5). Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
- 6). Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.
- 7). Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Masa remaja sebagai masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12–21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18- 21 tahun adalah masa remaja akhir (Sulistiyowati, 2019).

c. Tahap perkembangan remaja

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu (Sulistiyowati, 2019):

- a) Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
 - 2) Ingin bebas
 - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.

b) Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antar lain:

- 1) Mencari identitas diri
- 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
- 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
- 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
- 5) Berkhayal tentang aktifitas seks.

c) Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain

- 1) Pengungkapan identitas diri
- 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
- 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
- 5) Mampu berpikir abstrak

d. Tahap perkembangan fisik remaja

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik berlangsung sangat pesat. Dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder (Sulistiyowati, 2019):

Berikut ini adalah uraian lebih lanjut mengenai kedua hal tersebut (Sulistiyowati, 2019):

1) Ciri-ciri seks primer

Ciri-ciri seks primer pada remaja adalah:

a) Remaja laki-laki

Remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia antara 10-15 tahun.

b) Remaja perempuan

Jika remaja perempuan sudah mengalami *menarche* (menstruasi), menstruasi adalah peristiwa keluarnya cairan darah dari alat kelamin perempuan berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung darah.

2) Ciri-ciri seks sekunder

Menurut Sarwono dalam (Sulistiyowati, 2019), Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja adalah sebagai berikut :

a) Remaja laki-laki

- i. Bahu melebar, pinggul menyempit
- ii. Petumbuhan rambut disekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan, dan kaki
- iii. Kulit menjadi lebih kasar dan tebal
- iv. Produksi keringat menjadi lebih banyak.

b) Remaja perempuan

- i. Pinggul lebar, bulat, dan membesar, puting susu membesar dan menonjol, serta berkembangnya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

- ii. Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat, lubang pori-pori bertambah besar, kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif.
- iii. Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan, dan tungkai.
- iv. Suara menjadi lebih penuh dan semakin merdu.

e. Karakteristik Remaja

Karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) meliputi aspek (Sulistiyowati, 2019):

- 1) Fisik, laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, proporsi ukuran tinggi, berat badan seringkali kurang seimbang dan munculnya ciri-ciri sekunder.
- 2) Psikomotor, gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.
- 3) Bahasa, berkembangnya penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.

- 4) Sosial, keinginan menyendiri dan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer, serta adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- 5) Perilaku kognitif
 - a) Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) yang bersifat abstrak, meskipun relatif terbatas.
 - b) Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
 - c) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih jelas.
- 6) Moralitas
 - a) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
 - b) Sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidahkaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
 - c) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

7) Perilaku Keagamaan

- a) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- b) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.
- c) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

8) Konatif, emosi, afektif, dan kepribadian

- a) Lima kebutuhan dasar (fisiologis, rasa aman, kasih sayang, harga diri, dan aktualisasi diri) menunjukkan arah kecenderungannya.
- b) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosionalnya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira atau kesedihannya masih dapat berubah-ubah dan silih berganti.
- c) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
- d) Kecenderungan kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

4. Hubungan Sarapan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Hasil penelitian lain pada murid SD Negeri 3 Manado kelas 4, 5 dan 6 dilihat bahwa anak yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi akan lebih mudah mengarah ke anemia dibandingkan dengan anak yang memiliki kebiasaan makan pagi (Jayanti, 2018).

Penelitian oleh Murphy, 2007 dalam (Jayanti, 2018) menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan pagi lebih cenderung menunjukkan gejala anemia seperti lesu, pucat, dan tidak bergairah.

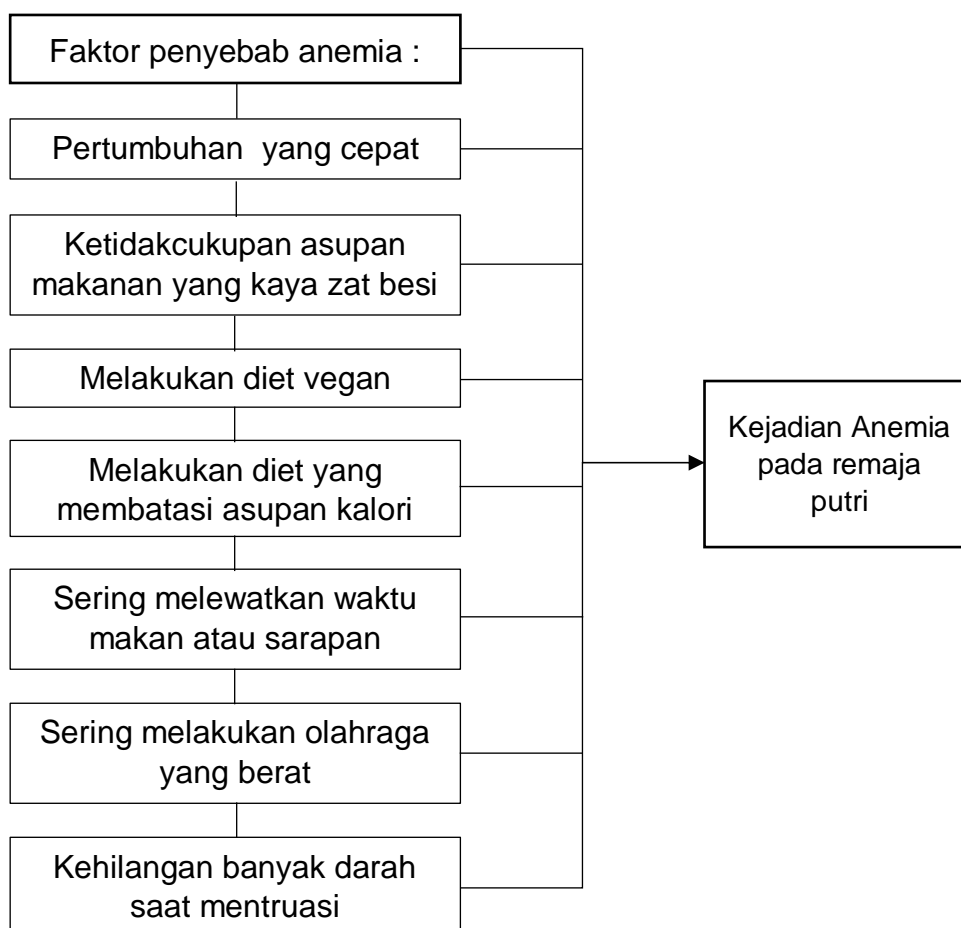
B. Landasan Teori

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari. Sarapan pagi berupa makanan atau minuman yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Sufrin, 2018).

Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut. Anemia defisiensi besi adalah suatu keadaan/kondisi sebagai akibat ketidakmampuan sistem eritropoiesis dalam mempertahankan kadar Hb normal, sebagai akibat kekurangan konsumsi satu atau lebih zat gizi (Yuliani, 2018).

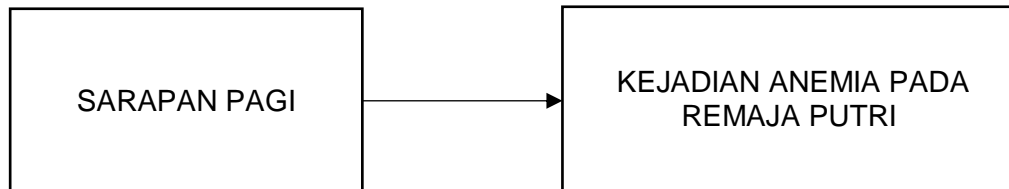
Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia pada remaja meliputi pertumbuhan yang cepat, ketidakcukupan asupan makanan yang kaya zat besi atau makanan sumber vitamin C, melakukan diet vegan, melakukan diet yang membatasi asupan kalori, sering melewatkan waktu makan atau sarapan, suka melakukan olahraga yang berat, kehilangan banyak darah saat menstruasi (Hallosehat, 2020).

C. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka teori modifikasi Penulis (2020)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2 Skema Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

Variabel Terikat (*Dependent*) = Kejadian anemia pada remaja putri

Variabel bebas (*Independent*) = Sarapan pagi

E. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri.