

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana semua pertumbuhan yang terjadi untuk menjadi dewasa dialami. Ada komponen fisik, psikologis, dan emosional dalam perubahan perkembangan ini. Salah satu tahap perkembangan manusia adalah masa remaja. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013).

2.1.2 Tahapan Remaja

Sarwono (2016) membagi masa remaja menjadi tiga fase, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja awal (*Early adolescence*) pada usia 12-15 tahun

Masa remaja melewati fase kebingungan terhadap perubahan yang dialaminya dan stimulan yang menyebabkannya. Remaja pada masa ini mengembangkan pikiran baru, mudah untuk tertarik terhadap lawan jenis. Karena kepekaannya yang meningkat, remaja kini merasa lebih sulit untuk memahami dan dipahami oleh mereka yang cukup dewasa karena kendali egonya yang lebih kecil.

2. Remaja madya (*Middle adolescence*) usia 15-18 tahun

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Memiliki banyak orang yang menyukainya membuat remaja bahagia sepanjang fase kehidupannya. Kebingungannya berasal dari ketidakpastian dalam mengambil keputusan yang benar.

3. Remaja akhir, atau usia antara 18 dan 21 tahun

Tahap remaja ini, yang bertepatan dengan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ditandai dengan meningkatnya kepentingan diri sendiri, rasa harga diri yang meningkat yang mendorong pencarian pengalaman baru, pemikiran yang terus-menerus tentang ketertarikan seksual, dan kecenderungan ke arah egoisme.

2.2 Menstruasi

2.2.1. Definisi Menstruasi

Proses menstruasi melibatkan keluarnya darah dari rahim dan disebabkan oleh pelepasan dinding bagian dalam rahim, yang memiliki banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi di dalamnya. Endometrium, atau lapisan dinding rahim, menebal dan luruh jika sel telur pada organ kewanitaan tidak dibuahi, sehingga dapat memicu proses menstruasi melalui saluran reproduksi wanita. Sepuluh hingga delapan puluh mililiter darah hilang setiap hari sepanjang rata-rata siklus menstruasi, yang berlangsung antara dua puluh satu dan tiga puluh lima hari. Menstruasi termasuk dalam kategori siklus tidak normal bila

berlangsung lebih dari 35 hari. Ketidakseimbangan hormonal adalah salah satu penyebabnya, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018).

Bagi seorang wanita, siklus menstruasi menandai awal kematangan seksualnya. Definisi lain dari menstruasi adalah proses teratur darah meninggalkan endometrium melalui vagina untuk membersihkan rahim dari sel-sel limbah, kelenjar, dan pembuluh darah, karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan (Cahyaning, 2018). Sedangkan Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian ada yang 7-8 hari. Setiap wanita biasanya memiliki waktu tertentu untuk siklus menstruasinya. Jumlah darah yang keluar rata-rata ± 16 cc, bila lebih dari 80 cc bersifat patologik (Panggih, 2015).

2.2.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lama Menstruasi

1. Genetika

Faktor genetika dapat memainkan peran dalam menentukan panjang siklus menstruasi. Jika seorang wanita memiliki ibu atau saudara perempuan dengan siklus menstruasi yang panjang atau pendek, kemungkinan dia juga akan mengalami pola yang serupa.

2. Nutrisi dan Berat Badan

Keseimbangan nutrisi dan berat badan yang sehat dapat memengaruhi hormon reproduksi. Wanita dengan berat badan yang

sangat rendah atau tinggi dapat mengalami ketidakseimbangan hormon, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi lama menstruasi.

3. Stres

Tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi produksi hormon dalam tubuh, termasuk hormon reproduksi. Gangguan hormon dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan membuatnya lebih panjang atau lebih pendek dari biasanya.

4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang intens atau kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi hormon dan dapat berdampak pada lama menstruasi. Atlet atau individu yang berpartisipasi dalam olahraga berat mungkin mengalami perubahan dalam siklus menstruasi mereka.

5. Kesehatan Reproduksi

Kondisi kesehatan reproduksi, seperti polikistik ovarium (PCOS) atau gangguan hormonal lainnya, dapat memengaruhi siklus menstruasi. Penyakit atau gangguan ini dapat membuat siklus menstruasi lebih pendek atau lebih panjang dari biasanya.

6. Kontrasepsi

Penggunaan metode kontrasepsi tertentu, terutama hormonal, dapat mempengaruhi lama menstruasi. Beberapa metode kontrasepsi dapat mengubah hormon reproduksi dan mengakibatkan perubahan dalam siklus menstruasi.

7. Usia

Lama menstruasi cenderung berubah sepanjang rentang usia wanita. Pada remaja atau wanita yang mendekati menopause, perubahan hormon dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

8. Kondisi Kesehatan Umum

Kondisi kesehatan umum, seperti diabetes atau gangguan kesehatan tertentu, dapat memainkan peran dalam regulasi hormon dan siklus menstruasi.

2.3. Pengertian Tablet Tambah Darah

Tablet tambah darah merupakan suplemen zat besi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 asam folat. Tablet tambah darah bila diminum secara teratur dan sesuai aturan dapat mencegah dan menggulangi anemia gizi. Untuk melindungi remaja putri dari anemia zat besi, diberikan suplemen darah (Raptauli, 2014).

Program pemberian suplementasi zat besi atau Tablet Tambah Darah pada remaja putri diharapkan dapat berkontribusi memutus lingkaran malnutrisi antar generasi. Pemerintah Indonesia telah menargetkan perempuan usia subur (WUS) sejak tahun 1997 dan melakukan intervensi sejak dini dalam kehidupan WUS, dimulai pada masa remajanya. Program ini bertujuan untuk mendukung upaya penurunan angka kematian ibu dengan menurunkan risiko terjadinya pendarahan akibat anemia pada ibu hamil. Pemberian Tablet

Tambah Darah pada remaja putri yaitu 1 tablet/minggu dan 1 tablet /hari ketika menstruasi (Nuradhiani, 2017).

2.3.1. Fungsi zat besi

Menurut Almatsier (2014) fungsi zat besi antara lain:

- a) Sebagai alat pengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan
- b) Sebagai alat angkut eletron pada metabolisme energi
- c) Sebagai pelarut obat maupun sebagai enzim yang membangun kekebalan.

2.3.2. Sumber makanan yang mengandung zat besi

- a) Zat besi yang berasal dari hewani yaitu; daging, ayam, ikan, telur.
- b) Zat besi yang berasal dari nabati yaitu; kacang-kacangan, sayuran hijau. Tubuh dapat memproduksi lebih banyak zat besi bila terpapar protein hewani, vitamin C, vitamin A, asam folat, dan zat gizi mikro lainnya. Manfaat lain dari mengkonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhnya kecukupan vitamin A, karena makanan sumber zat besi biasanya juga merupakan sumber vitamin A (Almatsier, 2014).

2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi absorpsi besi

Mekanisme transpor protein yang unik membantu penyerapan yang terjadi di duodenum, bagian atas usus kecil. Ferritin dan transferin adalah dua jenis pengangkut protein yang membantu penyerapan zat besi di sel mukosa usus kecil. *Transferin* yaitu protein yang disintesis didalam

hati. (Almatsier, 2014). Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti:

a) Bentuk besi

Bentuk besi didalam makanan berpengaruh terhadap penyerapan. Zat besi heme dapat diserap dua kali lebih banyak dibandingkan zat besi non-heme. Zat besi heme merupakan komponen hemoglobin dan mioglobin yang terdapat pada daging hewan. Besi *non hem* terdapat didalam telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah-buahan.

b) Asam organik

Vitamin C sangat penting dalam mengubah Ferri menjadi Ferro.

c) Tanin

Tanin terdapat didalam teh, kopi, dan beberapa jenis sayuran dan buah yang menghambat absorpsi besi dengan cara mengikatnya.

d) Kelarutan zat besi meningkat seiring dengan tingkat keasaman lambung.

Penggunaan obat-obatan yang bersifat basa seperti antasid menghalangi absorpsi besi.

e) Kebutuhan Tubuh

Kebutuhan tubuh akan besi sangat berpengaruh besar terhadap absorpsi besi. Penyerapan zat besi non-heme dapat meningkat sepuluh kali lipat, sedangkan penyerapan zat besi heme

dapat meningkat dua kali lipat selama masa pertumbuhan atau kekurangan zat besi.

2.3.4. Akibat Kekurangan Zat Besi

Defisiensi besi berpengaruh luas terhadap kualitas sumber daya manusia yaitu :

- a) Kemampuan dan produktifitas kerja
- b) Pucat
- c) Rasa lemah
- d) Pusing
- e) Kurang nafsu makan
- f) Menurunnya kebugaran tubuh
- g) Menurunnya kekebalan tubuh
- h) Gangguann penyembuhan luka
- i) Penurunan kemampuan mengatur suhu tubuh
- j) Pada anak-anak menimbulkan apatis
- k) Mudah tersinggung
- l) Menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan beajar

(Almatsier, 2014).

2.4. Desa

2.4.1. Definisi Desa

Desa ialah entitas atau kesatuan geografi, kemasyarakatan, perniagaan, politik, serta kebudayaan yang terpendam di suatu area

dalam relasi dan efeknya secara berbalasan dengan wilayah lain (Adira, 2020).

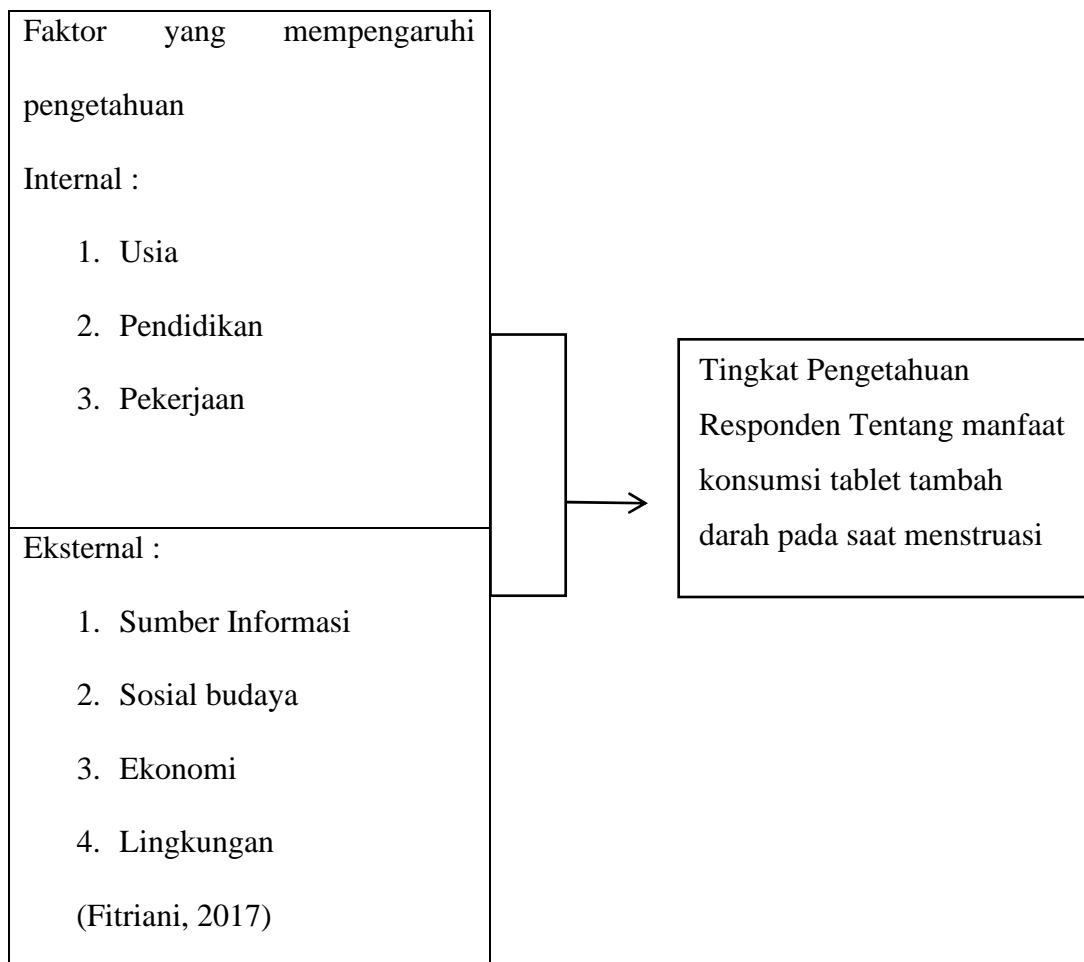
Desa adalah komunitas dengan kepadatan rendah yang terdiri dari orang-orang yang memiliki ikatan sosial, berperilaku konsisten, sebagian besar bekerja di bidang pertanian, dan dapat berkomunikasi dengan komunitas lain di sekitarnya. (Adira, 2020).

Desa adalah suatu badan hukum yang terdiri dari beberapa warga setempat yang mampu menjalankan pemerintahannya sendiri. Pengertian ini mengartikan desa sebagai suatu wilayah dengan kepadatan rendah yang terdiri dari sejumlah desa, dusun, banjar, dan jorong yang berada di bawah pimpinan kepala desa dan semuanya merupakan bagian dari kecamatan. Berikut ini tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2014 tentang Desa Pasal 1 Ayat (1) : “Desa adalah kesatuan Penduduk hukum yang mempunyai sekat area yang berkuasa untuk mengelola serta menangani perkara pemerintahan, kebutuhan penduduk lokal bersumber pada prakarsa Penduduk, hak asal usul, dan atau hak tradisional yang dihormati dan dipertimbangkan oleh sistem pemerintahan Indonesia. Walaupun para ahli di bidang desa mempunyai sudut pandang dan definisi yang berbeda-beda mengenai apa yang dimaksud dengan desa, namun semua definisi tersebut mempunyai inti dan tujuan yang sama. Setelah kecamatan, kabupaten, atau kota dalam suatu wilayah provinsi di Indonesia, desa merupakan satuan pemerintahan daerah terkecil yang mempunyai kewenangan

pengendalian, sesuai dengan penjelasan di atas serta mengelola perkara pemerintahan serta kebutuhan warga lokal.

2.5. Kerangka Teori

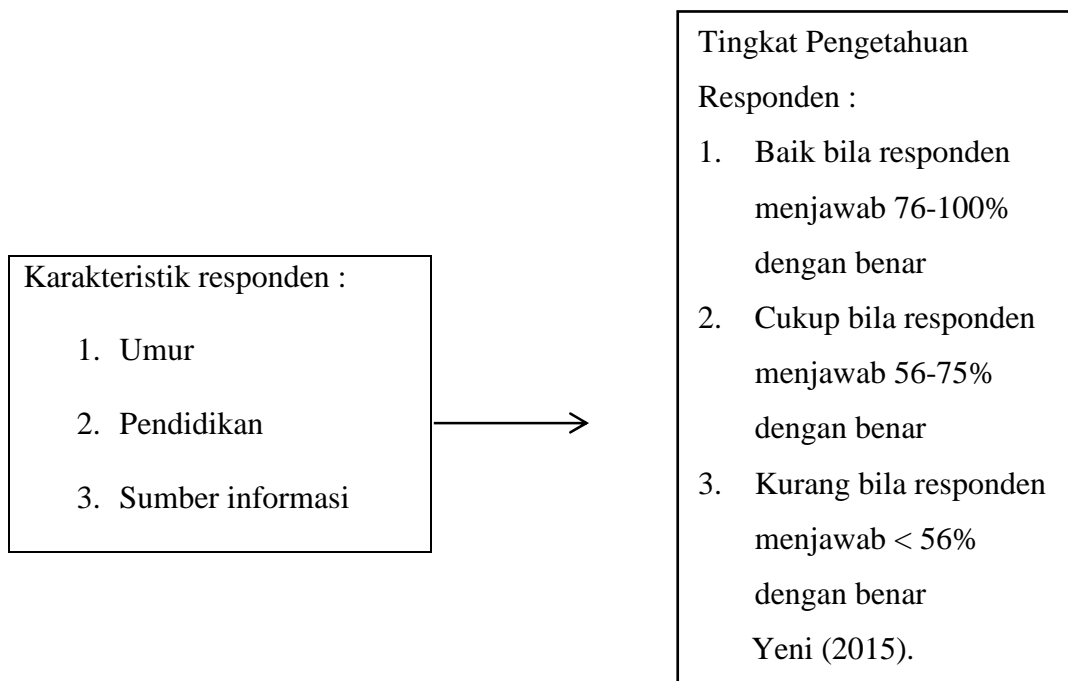
Kerangka teori menurut Notoatmodjo (2018), merupakan penjelasan mengenai teori yang menghubungkan atau mendahului penelitian. Kerangka Teori diperlukan dalam setiap penelitian untuk memberikan landasan teoritis bagi peneliti dalam menyelesaikan proses penelitian sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menurut Notoatmodjo (2018) adalah sekumpulan hubungan antar konsep yang akan diukur atau diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variable-variabel yang akan diteliti. Berikut kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep