

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Definisi Anemia

Anemia adalah ketika jumlah sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis, hal ini disebabkan oleh banyak kondisi, khususnya kekurangan zat besi. Secara tradisional, suplementasi zat besi setiap harinya telah menjadi praktik standar untuk mencegah dan mengobati anemia. Namun, penggunaan jangka panjangnya masih terbatas, karena dikaitkan dengan efek samping yang merugikan seperti, mual, sembelit, dan pewarnaan pada gigi. Suplementasi zat besi secara berkala telah disarankan sebagai alternatif yang efektif dan lebih aman dibandingkan suplementasi zat besi harian mencegah dan mengurangi anemia pada tingkat populasi, terutama di daerah dimana kondisi ini sangat umum terjadi (Ac & Lm, 2019). Kurangnya hemoglobin dalam sel darah merah dapat menyebabkan anemia. Anemia bukanlah suatu penyakit, sebaliknya itu adalah hasil dari proses patologis yang menunjukkan kondisi nutrisi kesehatan dan nutrisi yang buruk (Penelitian et al., 2023).

Anemia remaja ditandai dengan kadar hemoglobin darah yang berada di bawah normal. Untuk anak perempuan, batas anemia adalah <12 g/dl pada remaja di atas usia 15 tahun (Wulandari, 2020). Anemia biasanya dikenal sebagai 5 L (Lemah, Letih, Letih, Lesu, dan Lalai) merupakan gejala yang sering dirasakan oleh penderita anemia. Selain dari 5 gejala tersebut, para penderita anemia pada umumnya dilihat dari yang ber wajah pucat serta kelelahan dalam melakukan hal apapun yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari hari (Maharani, 2022).

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

Sumber : WHO, 2011; Kemenkes R.I, 2018

2.2 Penyebab Anemia

Sejumlah faktor, termasuk Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, vitamin B12, protein, dan asam folat. Kehilangan darah, baik akut maupun kronis, dan produksi atau kualitas sel darah merah yang tidak memadai merupakan penyebab utama anemia. Adapun beberapa penyebab dari anemia yaitu:

1. Defisiensi zat gizi

Defisiensi zat gizi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin. Konsumsi makanan rendah sumber zat besi baik nabati maupun hewani sangat penting untuk produksi sel darah merah dan eritrosit yang terdiri dari hemoglobin. Nutrisi tambahan yang sangat penting dalam produksi hemoglobin adalah vitamin B12 dan asam folat.

2. Perdarahan (*Loss Of Blood Volume*)

a. Perdarahan yang diakibatkan oleh menstruasi yang cukup lama

dan berlebihan, pada umumnya sering terjadi pada remaja putri.

b. pendarahan yang disebabkan oleh cacingan, cedera, atau luka yang menurunkan kadar hemoglobin.

3. Hemolitik

a. Thalassemia adalah penyakit darah genetik yang menyebabkan anemia pada korbannya karena tubuh menumpuk zat besi akibat cepatnya pemecahan eritrosit atau sel darah merah.

b. Seperti pada perdarahan penderita malaria perlu di waspadai karena terjadi hemolisis yang menyebabkan hemosiderosis, yaitu penimbunan zat besi pada organ tubuh, khususnya hati dan limpa.

2.3 Gejala Anemia

Secara umum, beberapa penderita anemia tidak menunjukkan gejala sama sekali. Meskipun demikian, ada sejumlah gejala anemia yang lazim di alami yaitu:

1. Terlihat sangat kelelahan
2. Mengalami fluktuasi suasana hati (*Mood*).
3. Kulit tampak lebih pucat dari biasanya.
4. Sering merasa pusing berkunang kunang.
5. Mengalami Kulit dan mata menjadi kuning (*Jaundice*).
6. Jantung berdebar lebih cepat tidak seperti pada umumnya.
7. Bila Anda menderita anemia berat, Anda mungkin mengalami dispnea, pembengkakan tangan dan kaki, serta sindrom kaki gelisah (Kemenkes, 2018).

2.4 Dampak Anemia pada Kesehatan Remaja Putri

Wanita muda yang menderita anemia sering kali memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, lalu meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Tafiqa dkk, 2020. Meskipun anemia tidak langsung menunjukkan gejala, namun dalam jangka panjang anemia dapat mempengaruhi kehidupan anak. Remaja perempuan yang menderita anemia mungkin mempunyai dampak jangka panjang terhadap diri mereka sendiri dan anak yang dikandungnya. Pada masa ini, kebutuhan zat besi remaja harus tercukupi agar tumbuh kembangnya optimal (Yunita et al., 2020). Dampak dari anemia juga membuat para remaja mengalami beberapa kondisi sebagai berikut:

1. Penurunan Imunitas sehingga mudah terpapar penyakit.
2. Penurunan fokus dalam belajar dikelas.
3. Penurunan kemampuan belajar saat disekolah.
4. Penurunan produktivitas dan tingkat kebugaran siswa (Kemenkes, 2022).

Prevalensi Anemia pada remaja putri menjadi perhatian serius yang memerlukan perhatian, terlebih jika hal tersebut mengganggu kemampuan konsentrasi mereka saat belajar. Akibatnya, produktivitas tempat kerja dan prestasi akademis mungkin terganggu. Dan hal ini dapat mengurangi ketahanan tubuh terhadap penyakit, sehingga menghambat kemampuan perempuan muda untuk bekerja secara produktif. Risiko kematian ibu bagi ibu yang melahirkan bayi prematur dan berat badan lahir rendah akan sangat meningkat bila tidak mendapat pengobatan, terbukti dengan tingginya kejadian pada remaja yang terbawa hingga dewasa (Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, 2022) .

2.5 Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri

Variabel predisposisi, pendukung, dan pendorong adalah tiga jenis elemen perilaku yang berdampak pada kesehatan individu atau komunitas, menurut tesis Lawrence Green. Variabel predisposisi merupakan salah satu unsur yang terhubung dengan penelitian ini. Faktor internal atau predisposisi dapat mencakup banyak hal yang berbeda, termasuk pengetahuan, sikap, nilai, pekerjaan, usia, jenis kelamin, kekayaan, dan sebagainya (Mrl et al., 2019). Dalam kerangka penelitian ini terlihat dari tingkat pengetahuan setiap orang tentang anemia, sikap terhadap penggunaan pil suplemen darah untuk menyembuhkan anemia, dan jumlah penggunaan tablet suplemen darah.

Mendidik masyarakat tentang risiko yang terkait dengan anemia merupakan salah satu strategi untuk berkontribusi terhadap penurunan tingginya kejadian anemia di kalangan remaja putri (Ernawati et al., 2021). Remaja putri dapat menangani tanda dan gejala anemia lebih baik jika mereka memiliki pemahaman menyeluruh tentang kondisi tersebut. seperti menjaga pola makan bergizi, mengatur jadwal tidur, mencegah kelelahan, dan Memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan tugas sehari-hari, terutama sekolah. Pemahaman yang tinggi mengenai Anemia pada remaja putri dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengedukasi masyarakat tentang anemia. Selain itu, hal ini dapat mengurangi prevalensi anemia dan meningkatkan kesadaran masyarakat umum akan pentingnya deteksi dini, pengobatan, dan pencegahan anemia.

Pada tahap perkembangan remaja ini, remaja mengalami rasa kedewasaan, perasaan setara dengan anggota keluarga lainnya, dan berada di ambang menjadi orang dewasa yang mandiri. Remaja mulai memperoleh

kemampuan berpikir kritis pada usia ini, termasuk memperluas pengetahuannya tentang segala hal yang berkaitan dengan dirinya baik saat ini maupun di masa depan. Remaja mempunyai pengetahuan kesehatan yang tinggi, sehingga akan membantu mempersiapkan mereka menjadi generasi remaja yang unggul dan sehat (Fulatul Anifah, S.ST., 2020).

2.6 Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dalam Mengatasi Anemia

Pentingnya upaya penyediaan Tablet Suplemen Darah (TTD) kepada remaja putri pada tahap perkembangannya sangat penting. Dibandingkan dengan remaja putra, Karena mereka mengalami menstruasi bulanan, remaja putri lebih mungkin terkena anemia. Remaja putri yang sedang menstruasi mungkin memiliki kadar Sel darah merah atau kadar hemoglobin yang berada di bawah rata-rata, yang dapat dengan mudah menyebabkan kelemahan dan pingsan..

Memberikan Tablet Suplemen Darah (TTD) kepada remaja putri membantu mengurangi risiko anemia yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi akademis mereka. Selain untuk meminimalisirkan potensi anemia, Pemberian Suplemen Zat Besi (TTD) merupakan cara lain yang bermanfaat untuk membantu para wanita muda mempersiapkan diri menjadi ibu dengan meningkatkan kesehatan mereka. Dengan pemberian Suplemen Zat Besi (TTD), para ibu tidak akan melahirkan keturunan yang menderita berat badan lahir rendah (BBLR) atau pertumbuhan terhambat (Kemenkes, 2022).

Anemia dapat di cegah dengan mengonsumsi suplemen zat besi dalam jumlah yang tepat juga dapat membantu meningkatkan cadangan zat besi tubuh. Suplemen tablet tambah darah dapat diminum secara teratur 1 tablet setiap minggu dengan total kurang lebih 52 tablet selama setahun. Remaja putri di

anjurkan untuk memakan makanan dengan gizi yang seimbang, cukup protein dan juga mengandung zat besi terlebih dahulu dan tidak dalam keadaan perut kosong sebelum mengonsumsi TTD dan meminum TTD dengan air putih, selain itu juga di anjurkan untuk mengonsumsi sumber vitamin C yang berasal dari buah seperti mangga, jeruk, jambu biji, dll). Tablet tambah darah tidak diperbolehkan di konsumsi dengan teh, kopi, ataupun susu karena akan menghambat penyerapan zat besi (Covid-, 2020).

2.7 Peran Tablet Tambah Darah (TTD) Terhadap Anemia

Tablet tambah darah, atau tablet suplemen darah, sangat penting, terutama bagi remaja putri. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja putri sangat rentan mengalami anemia dan kehilangan banyak darah, terutama selama siklus menstruasi. Tubuh gadis remaja tumbuh dengan cepat selama masa pubertas, sehingga zat besi menjadi lebih penting bagi mereka. Pola makan remaja putri juga bisa salah saat ini.

Pemerintah telah memutuskan bahwa pembagian Tablet Suplemen Darah (TTD) kepada remaja putri sebaiknya dilakukan seminggu sekali. Untuk mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh, pil suplemen darah (TTD) diberikan dengan pendekatan menyeluruh, yang mengharuskan semua remaja putri meminumnya tanpa terlebih dahulu menjalani diagnosis dini.

Beberapa peran dan fungsi penting dalam mengonsumsi Tablet Suplemen Zat Besi (TTD) pada remaja putri yaitu di antaranya adalah :

1. Mencegah anemia

Karena lebih banyak darah yang dikeluarkan saat menstruasi, remaja putri yang konsisten menjalani siklus menstruasi dan kehilangan banyak darah setiap bulannya lebih rentan mengalami anemia.

2. Menunjang fase tumbuh kembang

Tubuh perempuan muda membutuhkan lebih banyak zat besi dibandingkan ketika mereka masih anak-anak karena mereka sedang melalui masa pertumbuhan dan perkembangan yang relatif pesat. Remaja perempuan memiliki kebutuhan zat besi harian sebesar 15 miligram, dua kali lipat dibandingkan sebelum menstruasi.

3. Menjaga kemampuan berpikir

Karena anemia juga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan berkurangnya kemampuan berpikir, mengonsumsi Tablet Suplemen Darah (TTD) membantu remaja putri mempertahankan kemampuan berpikirnya. Penyakit ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja fisik perempuan muda serta keberhasilan intelektual mereka di sekolah.

4. Menjaga daya tahan tubuh

Dalam zat besi terdapat peran penting yaitu menjaga sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit lain mudah menginfeksi tubuh.

5. Investasi kesehatan jangka panjang

Jika remaja putri mengonsumsi Tablet Suplemen Darah (TTD) secara rutin dan tidak menderita anemia, maka ketika mereka dewasa,

mereka dapat memiliki kehamilan yang sehat dan kecil kemungkinan mengalami kesulitan hamil. Selain itu, hal ini berpotensi memberikan manfaat bagi generasi ibu dan bayi di masa depan dengan mendorong pertumbuhan yang sehat dan berat badan ideal saat lahir. Hal ini juga dapat membantu mencegah bayi baru lahir mengalami malnutrisi, stunting, atau kondisi lain yang dapat membahayakan kesehatan keluarga. (Bandung, 2023).

2.8 Kajian Integrasi Keislaman

2.8.1 Pandangan Islam Terhadap Kesehatan

Prinsip-prinsip Islam mengatur setiap elemen kehidupan Muslim, termasuk kesehatan, bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Agar Muslim dapat memenuhi tanggung jawab mereka untuk beribadah di dunia dan menikmati hidup mereka, kesehatan adalah yang terpenting. Pandangan ini menyatakan bahwa Muslim memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan mereka dan mencari perawatan medis bila diperlukan. Ajaran Islam berkaitan dengan menjaga keseimbangan faktor penentu kesehatan serta meningkatkan kesehatan bagi manusia dan masyarakat secara keseluruhan (Nurhayati & Fitriyana, 2019).

Orang beriman yang sehat dan kuat lebih dicintai oleh Allah karena mereka lebih mampu beribadah. Untuk melakukan ibadah dan perbuatan baik lainnya dengan lebih efisien dan lebih baik. Menurut Al-Qur'an, umat manusia akan melalui proses degenerasi; dengan kata lain, mereka akan menjadi lebih lemah ketika mereka kembali. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Yasin

(36:68), yaitu sebagai berikut.

﴿ وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ۖ ٦٨ ﴾ (يس/36:68)

Artinya : “Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?” (Yasin/36:68)

Dalam Tafsir Al- Munir jilid 12 Allah SWT memperingatkan mereka untuk tidak menyia-nyiakan masa muda dan harapan hidup mereka karena jika kita memperpanjang hidup seseorang, kita mengubah mereka dari kuat menjadi lemah dan dari aktif menjadi tidak berdaya. Tidakkah mereka menyadari bahwa seiring bertambahnya usia, kekuatan mereka berkurang dan kemampuan mereka untuk mencoba hal-hal baru menurun? Kami telah memberikan kesempatan yang cukup bagi orang-orang seusia mereka untuk menyelidiki, belajar, dan berpikir dengan baik. Setelah itu, umur panjangnya tidak lagi bermanfaat bagi mereka jika terus berkembang. Deklarasi ini berupaya meredam penyesalan mereka atas betapa kecilnya kemungkinan untuk observasi dan kontemplasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

2.8.2 Pandangan Islam Dalam *Maqashid Al-Syari'ah* Terhadap Anemia

Salah satu gagasan terpenting dalam kajian hukum Islam adalah tujuan syariah, atau *maqashid al-syari'ah*. Setidaknya ada tiga komponen penting yang berperan di sini. Pertama, karena hukum Islam bersumber dari Alquran dan Hadits, maka selalu mempertimbangkan perubahan masyarakat. Kedua, *maqashid al-syari'ah* secara tradisional telah menjadi bahan perbincangan Nabi Muhammad SAW, para sahabat, dan generasi mujtahid selanjutnya. Ketiga, karena *maqashid al-syari'ah* menjadi landasan penyelesaian segala konflik

interpersonal, maka penguasaan maqashid al-syari'ah menjadi hal yang krusial bagi seorang mujtahid agar berhasil dalam ijtihad di ranah mu'amalah (Sutrisna dkk, 2020).

Secara linguistik, maqashid al-syari'ah terdiri dari dua kata, yaitu maqsd yang artinya tujuan, sasaran, asas, sasaran, atau sasaran dalam bahasa Arab, dalam bentuk jamak menjadi maqashid. Jalan menuju mata air yang harus ditempuh setiap umat Islam disebut dengan “syariah”. Ajaran Allah dan Rasul-Nya dimasukkan ke dalam Syariah, suatu sistem hukum yang mengatur kehidupan setiap Muslim dan terdiri dari larangan dan arahan yang membahas setiap aspek kehidupan sehari-hari (Ali, 2004). Maqashid al-syari'ah atau maksud dan tujuan mempertahankan hukum Islam merupakan makna yang melandasi asas-asas hukum Islam (Auda, 2010).

Semua hukum Tuhan harus memiliki tujuan tertentu, yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan manusia di semua lini—spiritual dan fisik, individu dan kolektif (Nurhayati & Sinaga, 2019). Maqashid al-syari'ah dapat dikategorikan menjadi tiga macam berdasarkan urgensinya dan pengaruhnya terhadap hukum (Helim, 2019):

1. Kebutuhan al-daruriyah

Disebut juga kebutuhan primer, adalah kepentingan yang berkenaan dengan kelangsungan kebaikan agama atau dunia, atau terhadap kebutuhan yang paling fundamental, mendasar, atau hakiki dalam kehidupan manusia (kebutuhan primer). Jika manfaat tersebut tidak terealisasi maka akan terjadi mafsadah (kerusakan) yang dapat

mengakibatkan luka, kecacatan, atau bahkan kematian nyawa manusia.

2. Kebutuhan al-hajiyah

Kebutuhan al-hajiyah (skunder) merupakan tuntutan tambahan yang perlu dipenuhi untuk mencegah terjadinya masalah; Tantangan dalam kehidupan manusia hanya akan timbul jika kondisi tersebut tidak terpenuhi.

3. Kebutuhan al-tahsiniyah

Kebutuhan al-tahsiniyah (tersier) yang perlu dipenuhi, atau situasi di mana kedua keuntungan di atas ditingkatkan dan saling melengkapi. Jika tujuan-tujuan ini tidak tercapai, keuntungan yang diperoleh hanya sebagian atau tidak mencukupi—bukan kesulitan atau kerugian bagi keberadaan manusia.

Untuk mendapatkan pemahaman komprehensif tentang maqashid al-syari'ah, Imam Al-Syatibi berpendapat bahwa ada lima prinsip utama yang perlu dipertahankan, atau al-dharuriyat al-khamsah, adalah titik fokus dari semua hukum hukum. Lima manfaat utama dan peringkat terkaitnya akan di jabarkan sebagai berikut. (Helim, 2019) :

1) Pemeliharaan Agama (Muhafazah Al-Din)

Agama adalah kumpulan ajaran tentang ibadah, keyakinan, dan aturan yang telah diperintahkan Allah untuk diikuti oleh umat manusia. Rukun-pilar Islam dan rukun-pilar iman berisi ringkasan dari segalanya. Manusia adalah mereka yang menjalankan kehendak al-shari', termasuk menjunjung tinggi agama, dengan

berpegang pada semua aturan tersebut.

2) Pemeliharaan Jiwa (Muhafazah al-Nafs)

Tindakan yang dilakukan untuk memelihara kehidupan manusia dan jiwa (diri). Islam menuntut agar kebutuhan mendasar termasuk makanan, air, pakaian, dan tempat tinggal disediakan untuk memelihara jiwa. Selain itu, terdapat larangan terhadap orang yang menyakiti jiwa orang lain berkaitan dengan al-qisas (hukuman yang pantas), al-diyah (denda), dan al kafarah (tebusan). Siapa pun yang menggunakan jiwa mereka untuk menyakiti orang lain berarti melanggar hukum, dan setiap orang mempunyai kewajiban untuk menjaga jiwa mereka atau diri mereka sendiri aman.

3.) Pemeliharaan Keturunan (Muhafazah al-Nasl / al-Nasb)

Keturunan setiap orang adalah generasi penerusnya. Oleh karena itu, Islam memandang keturunan sebagai suatu kehormatan yang dianugerahkan kepada semua orang, dan oleh karena itu, setiap keturunan yang lahir di dunia harus memiliki garis keturunan yang jelas dan sah serta sejalan dengan negara dan agama. Oleh karena itu, Islam melarang perzinahan demi melindungi keturunan.

4.) Pemeliharaan Harta (Muhafazah al-Mal)

Segala yang ada di dunia ini, baik harta maupun yang lainnya, pada hakikatnya adalah milik Allah, namun harta manusia hanya ada sebagai hutang yang harus dilunasi pada hari kiamat. Properti ini perlu digunakan sesuai dengan hukum Islam agar dapat

diperhitungkan.

5.) Pemeliharaan Akal (Muhafazah al-Aql)

Salah satu komponen penting dari tubuh manusia adalah pikiran. Manusia mampu membedakan antara hal-hal yang ada di dalam dirinya dan hal-hal di luar dirinya, serta dapat merasakan dan mengetahui segala sesuatu untuk suatu tujuan. Hal ini disebabkan karena pikiran merupakan suatu gerak sekaligus komponen tubuh. Pikiran dapat bertindak melalui bagian tubuh yang lain karena gerakan ini.

Dua konsep pemeliharaan jiwa ditemukan dalam Maqashid Al-Syari'ah (Muhafazah al-Nafs) dan pemeliharaan pikiran (Muhafazah al-Aql) dipilih untuk kajian ini. Ketiga gagasan maqashid al-syari'ah dan anemia saling berkaitan satu sama lain sebagai berikut:

1. Pemeliharaan Jiwa (Muhafazah al-Nafs)

Anemia pada remaja putri sering kali terjadi di karenakan remaja putri dalam masa pubertas mengalami menstruasi yang mengeluarkan darah lebih banyak dari pada remaja putra. Anemia juga sering terjadi oleh suatu faktor yaitu pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan surah Al-A'raf ayat 31, yaitu.

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝ ٣١ ﴾ (الاعراف/7: 31)

Artinya : “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan”. (Al- A'raf/7:31)

Dalam ilmu tafsir Al-Munir menyatakan bahwa, Allah mengizinkan secukupnya dalam makanan dan minuman. “Makan dan minumlah yang baik dan nikmat dan jangan berlebihan,” perintah Allah SWT. Anda perlu menyeimbangkan antara bersikap boros secara berlebihan, tidak terlalu hemat, tidak pelit, dan tidak melebihi anggaran atau melampaui batas dari halal ke haram dalam hal makanan dan minuman. Sesungguhnya orang yang makan dan minum berlebihan tidak disukai oleh Allah. Hal ini menyiratkan bahwa Allah akan menghukum mereka atas pelanggaran berat mereka yang mengakibatkan kerugian (Az-Zuhaili, 1991).

Banyak makan dan minum secara berlebihan di larang dalam sayra’ karena rakus dalam memakan makanan akan membuat organ pencernaan berat kerjanya dan dapat mengurangi kecerdasan. Minum secara berlebihan menyebabkan perut membesar dan mengendurkan manusia untuk melakukan kewajiban agama dalam beribadah dan kewajiban dunia dalam bekerja. Jika berlebih lebihan menyebabkan terhalangnya melakukan kewajiban, hukum nya haram dan pelakunya masuk kedalam hitungan orang orang yang berlebih lebihan yang di hukum oleh Allah Swt.

Ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga pola makanyang seimbang. Dalam konteks anemia menjaga asupan nutrisi yang cukup, terutama pada zat besi, Vitamin B12, Asam Folat. Dengan mengkonsumsi makanan sehat dan asupan nutri yang baik, dapat membantu mencegah terjadinya anemia terutama pada remaja putri yang sangat rentan terhadap pola makan yang baik dan benar.

2. Pemeliharaan akal (Muhafazah al-Aql)

Peneliti menggunakan kajian fiqh Muhafazah al-Aql (menjaga akal) karena berhubungan dengan pengetahuan siswi terhadap anemia. Selain itu memiliki akal atau pengetahuan yang baik sangat dibutuhkan dalam mengukur tingkat pengetahuan para siswi di sekolah terhadap anemia. Pengetahuan yang baik terkait anemia dapat mengurangi tingginya prevalensi serta dapat dengan mudah melakukan pencegahan sejak dini terhadap penyakit anemia yang terjadi di kalangan remaja putri, karena remaja putri adalah sasaran yang cukup rentan untuk penyakit ini.

Islam adalah agama pengetahuan. Al Qur'an dan al-Sunnah, sumber utama ajaran agama, yang menjelaskan semua aspek ilmu pengetahuan. Dan juga menganjurkan serta mendorong umatnya untuk menggali, mengkaji dan memformulasikan ilmu pengetahuan yang ada (Adhiguna & Bramastia, 2021).

Pengetahuan terhadap anemia secara umum sangat di anjurkan untuk di dalami. Islam mendorong umatnya untuk mencari pengetahuan yang bermfaat agar dapat menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT. Dalam Qur'an surah Taha ayat 114 yang merupakan doa Nabi Musa As. kepada Allah, memohon penambahan ilmu pengetahuan. Doa ini menggambarkan pentingnya pengetahuan dalam kesehatan termasuk anemia dan bahwa pengetahuan merupakan karunia dari Allah Swt.

﴿ فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۝ ١١٤ ﴾ (طه/20: 114)

Artinya : “Maha Tinggi Allah, Raja yang sebenar-benarnya. Janganlah engkau (Nabi Muhammad) tergesa-gesa (membaca) Al-Qur'an sebelum selesai pewayuannya kepadamu) dan katakanlah, “Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku.”

Berdasarkan tafsir Al-Munir menyatakan “Janganlah kamu tergesagesa dan terburu buru melantunkan Al-Qur’an sebelum jibril selesai menyampaikan wahyu. Akan tetapi, diam dan perhatikanlah lantunan setelahnya”. Artinya, Kami akan mengumpulkannya di dada mu kemudian kamu membacakannya kepada orang orang tanpa lupa sama sekali. Dan katakanlah, “Ya tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan.”

Didalam sebuah riwayat dikatakan bahwa “Rasulullah Saw. dahulu selalu berdoa,

اللَّهُمَّ انْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي، وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي، وَزِدْنِي عِلْمًا، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ،
وَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْحَالِ أَهْلِ النَّارِ

Artinya : “Ya Allah berilah manfaat kepadaku dengan apa yang engkau ajarkan kepadaku, ajarkanlah kepadaku apa yang bermanfaat untukku dan tambahlah aku ilmu. Segala puji kepada Allah atas semua kondisi dan saya berlindung daro kondisi penghuni neraka”. (HR Tirmidzi, Ibnu Majah, dan al-Bazzar).

Nabi di perintahkan oleh Allah SWT untuk berdoa dengan firmanNya, “Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku imu pengetahuan”, Ayat ini memberikan semangat kepada manusia agar terus menuntut ilmu dan terus belajar, karena ilmu merupakan informasi yang paling tinggi derajatnya, sedangkan manusia tidak akan mampu memahami lautan ilmu tersebut secara menyeluruh.

Islam terus-menerus menanamkan dasar-dasar gaya hidup sehat bersama dengan saran tentang cara mencegah penyakit seperti anemia. Setiap muslim dapat memanfaatkan waktunya sebaik-baiknya dengan berusaha untuk menjalani gaya hidup sehat serta bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Penggunaan tablet suplemen darah adalah salah

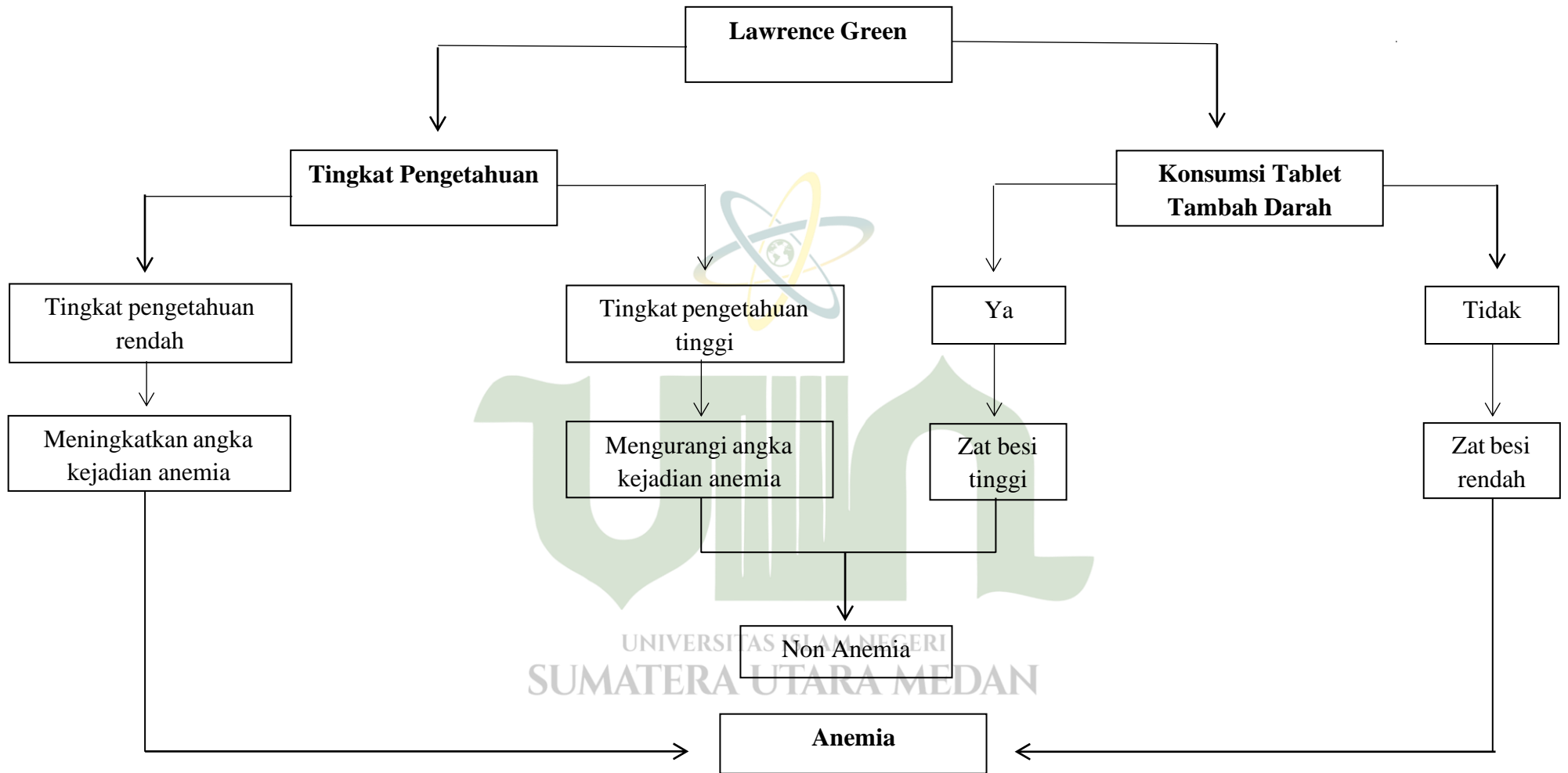
satu cara untuk mencoba menghindari anemia. Seperti pada surah Asy-Syu'ara ayat 80.

{ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ } (الشعراء/26: 80)

Artinya : “Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku”.

Dalam ilmu tafsir Al-Azhar menyatakan bahwa, “Orang tidak disembuhkan oleh berhala ketika mereka sakit. Tapi seluruh dunia dan Lord Sarwa. Orang-orang mencari pengobatan medis, baik melalui formula kimia tertentu, dedaunan duniawi, atau kekuatan doa. Setiap penyakit dapat disembuhkan sebelum kematian. Masyarakat pun terinspirasi untuk mengobati penyakitnya oleh Allah Ta'ala. Sementara itu, saat anjing atau kucing sakit, terkadang kita melihat ia terdorong untuk memakan rumput atau dedaunan, mengunyahnya, dan memijatnya untuk menyembuhkannya. (HAMKA, 1956).

2.9 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Lawrence Green (1980), Modifikasi dari (Pratiwi,2022), (Klau,2019)

pemahaman yang mendalam (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis yang ada pada penelitian ini adalah :

1. Adanya pengaruh tingkat pengetahuan terhadap anemia pada remaja putri di SMA Negeri 21 Medan.
2. Adanya pengaruh suplementasi zat besi untuk anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 21 Medan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN