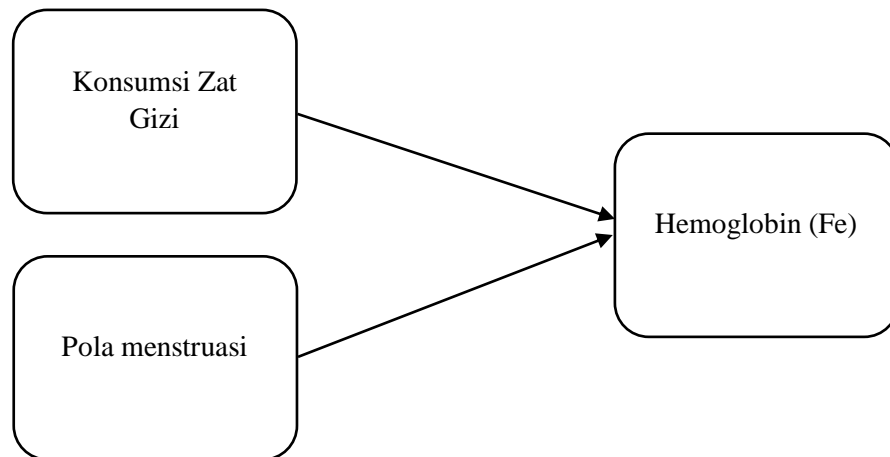


### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep



**Gambar 1 Kerangka Konsep**

Keterangan kerangka konsep :

Kerangka konsep diatas menyatakan bahwa penulis ingin melihat apakah konsumsi zat gizi (energi, protein, zat besi, dan vitamin C) dan pola menstruasi (lama menstruasi) dapat mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) pada tubuh. Cukup kurangnya konsumsi zat gizi, terutama energi, protein, zat besi, vitamin C mempengaruhi kadar hemoglobin. Lama menstruasi mempengaruhi kadar hemoglobin karena saat menstruasi remaja putri kehilangan banyak darah sehingga cadangan zat besi dalam tubuh berkurang selama menstruasi terjadi. Jika kadar hemoglobin rendah maka, pergerakan sel darah merah dalam tubuh terhambat yang salah satunya berdampak jumlah oksigen ke seluruh tubuh, bila hal ini terjadi dalam jangka yg panjang dan lama akan mengakibatkan terjadinya anemia yang

mempengaruhi kesehatan Pada penelitian ini, diteliti konsumsi zat gizi (energi, protein, zat besi (fe) dan vitamin c) dan pola menstruasi terhadap kadar hemoglobin (hb) pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.

## **B. Variabel dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel penelitian**

Variabel penelitian yang menjadi pengamatan penelitian ini yaitu:

#### **a. Variabel Bebas (Independen)**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi zat gizi (energi, protein, zat besi (Fe) dan vitamin C) dan pola menstruasi.

#### **b. Variabel terikat (Dependen)**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin (Hb).

### **2. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

## Definisi Operasional Variabel

NO	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala Ukur
1	Kadar Hemoglobin (Hb)	Jumlah hemoglobin (Hb) dalam miligram yang terdapat didalam 1 dL darah.	Metode Hb Meter menggunakan alat <i>easy touch GCHB</i>	Ordinal a. Anemia : < 12,0 g/dl b. Normal : 12,0 – 16,0 g/dl
2	Tingkat konsumsi zat gizi	Kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi dalam 1 hari dibandingkan dengan AKG	Wawancara dengan kuesioner <i>SQ – FFQ</i>	Ordinal a. Lebih : <120 % AKG b. Baik : 80 - 120 % AKG c. Kurang : < 70-79% AKG
3	Pola menstruasi	Lama menstruasi yang dihitung jumlah hari menstruasi dalam satu periode .	Menanyakan jumlah hari mengalami menstruasi	Ordinal a. Normal : 2 - 7 hari b. Tidak normal : > 7 hari

**C. Hipotesis**

1. Ada hubungan antara konsumsi zat gizi terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada siswi di SMP NEGERI 10 Denpasar.
2. Ada hubungan antara pola menstruasi terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada siswi di SMP NEGERI 10 Denpasar.