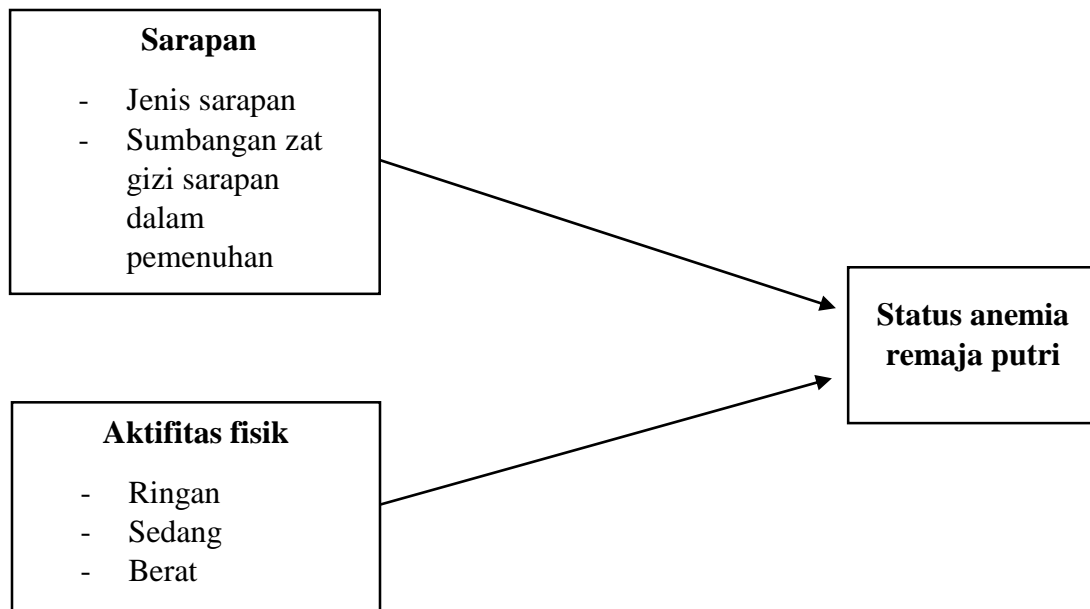


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Penjelasan :

Anemia pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kurangnya kesadaran untuk sarapan dan aktivitas fisik. Sarapan dapat menyebabkan anemia karena adanya asupan yang tidak adekuat. Dimana asupan makanan pada remaja harus memiliki komposisi yang seimbang. Kecukupan komposisi tersebut didapat dengan mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang cukup dan jenis yang beragam, dengan frekuensi 3 kali dalam sehari. Jika remaja melewatkan sarapan

tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya. Kemudian factor yang kedua aktivitas fisik, aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh karena hemoglobin dapat mengikat dan membawa oksigen untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Jika semakin lama dan tinggi aktivitas yang dilakukan remaja maka jumlah oksigen yang diperlukan untuk metabolisme akan meningkat dibarengi dengan kebutuhan energi yang meningkat juga. Aktivitas pada remaja dapat dikategorikan menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat.

B. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel

1. Variabel

Jenis variabel pada penelitian ini meliputi :

- a. Variable dependent yaitu status anemia
- b. Variable independent yaitu sarapan dan aktivitas fisik.

2. Definisi oprasional variabel

Tabel 3
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status anemia	adalah kondisi jumlah sel darah merah tidak cukup memenuhi kebutuhan untuk pembentukan kadar Hb.	Mengukur Hb dengan menggunakan alat ukur Easy Touch GCHb	Kadar darah yang dikategorikan : - Tidak anemia: ≥ 12 d/dL - Anemia : < 12 d/dL	Interval
Aktivitas fisik	adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sampel dalam 24 jam.	melakukan wawancara dibantu dengan form aktivitas fisik.	Jumlah total energi yang dibutuhkan perhari atau REE (Resting Energy Expenditure) dikategorikan: - Ringan: REE X 1,5 s/d 4,9 (kal) - Sedang : REE X 5,0 s/d 7,4 (kal) - Berat: REE X 7,5 s/d 12,0 (kal)	Interval

Variabel	Definisi	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
Sarapan	adalah kegiatan mengkonsumsi makanan dari bangun tidur sampai dengan pukul 10.00 pagi yang meliputi jenis bahan pangan yang dikonsumsi dan banyaknya sumbangan zat gizi untuk pemenuhan kebutuhan sehari.			
Sub variable:				
a. Jenis sarapan	Adalah kelompok bahan makanan yang meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman	Menggunakan metode <i>recall</i> 2 x 24 jam	Dari konsumsi jenis bahan makanan dikategorikan menjadi: - Kurang : < 5 jenis - Baik : 5 jenis	Interval
b. Sumbangan zat gizi dari sarapan.	Banyaknya energi protein, Fe, vitamin C, yang dihasilkan dalam susunan menu yang dikonsumsi saat sarapan untuk pemenuhan gizi sehari.	Menggunakan metode <i>recall</i>	Dari jumlah zat gizi dikategorikan: - Kurang: < 20% - Baik: $\geq 20-25\%$ dari kebutuhan, atau AKG (protein, vitamin C Fe)	Interval

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjabaran definisi operasional variabel diatas, maka dapat ditarik

hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Sarapan

Ha: Ada hubungan antara sarapan dengan status anemia remaja putri jika $p < \alpha =$ tolak H_0

H_0 : Tidak ada hubungan antara sarapan dengan status anemia remaja putri jika $p > \alpha =$ terima H_0

2. Aktivitas Fisik

Ha: Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status anemia remaja putri jika $p < \alpha =$ tolak H_0

H_0 : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status anemia remaja putri jika $p > \alpha =$ terima H_0