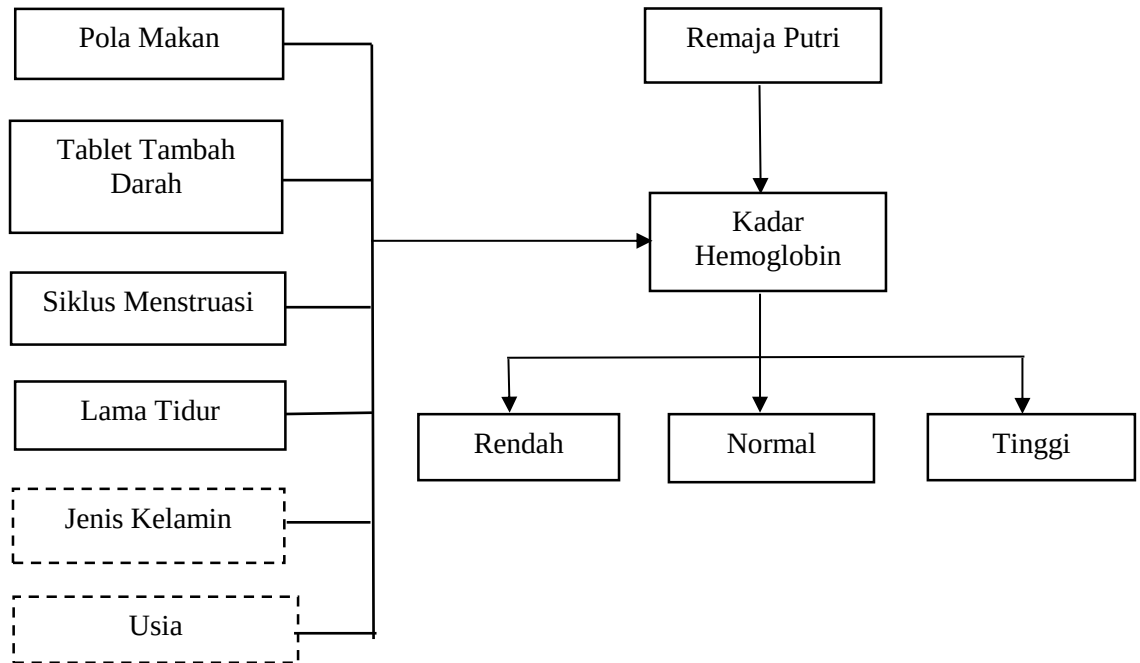


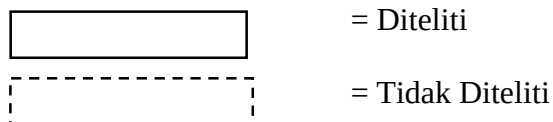
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Keterangan Gambar



Gambar 1 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep, faktor yang menyebabkan remaja putri lebih berisiko terkena anemia yaitu pola makan, konsumsi tablet tambah darah, siklus menstruasi dan lama tidur. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dapat terjadi penurunan hemoglobin dikarenakan darah yang keluar setiap bulan, tetapi remaja putri sangat tidak memperhatikan makanan yang mereka konsumsi. Kebiasaan untuk tidak

sarapan juga mengakibatkan terkena anemia karena tidak ada asupan makanan yang dibutuhkan tubuh. Maka remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dan tidak meminum tablet tambah darah, sangat berkaitan dengan pendarahan saat menstruasi yang menyebabkan berkurangnya zat besi dimana zat besi ini merupakan bahan pembentukan sel darah merah dan dapat memicu terjadinya anemia. Sering sekali remaja bergadang sehingga tidak mendapatkan lama tidur yang sesuai. Jika remaja tidak melakukan pola hidup yang baik maka kebutuhan zat besi tidak tercukupi yang akan mengakibatkan kadar hemoglobin mengalami penurunan sehingga remaja putri akan mengalami anemia. Untuk mengetahui kebutuhan zat besi remaja putri kekurangan darah atau tidak, dengan dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin, konsumsi tablet tambah darah, pola makan, lama tidur, dan siklus menstruasi.

2. Definisi Operesional

Tabel 1
Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Data
1	2	3	4
Kadar Hemoglobin	Kadar Hemoglobin merupakan nilai dari hasil pemeriksaan hemoglobin dalam darah dengan satuan g/dl. Dengan kategori: 1. Rendah <12 g/dl 2. Normal 12-16 g/dl 3. Tinggi >16 g/dl	Pemeriksaan dengan metode POCT menggunakan alat POCT Sejoy	Ordinal
Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)	Tindakan seseorang untuk mengikuti anjuran konsumsi tablet tambah darah sebanyak 4 tablet dalam sebulan. Presentase konsumsi TTD: Baik, (4 tablet sebulan) Cukup baik, (3 tablet sebulan) Kurang baik, (<2 tablet sebulan)	Menggunakan data pemantauan Tablet Tambah Darah (TTD)	Ordinal
Pola Makan	Suatu bentuk kebiasaan konsumsi makanan yang dilakukan oleh seseorang berkaitan dengan pola makan (sarapan, makan siang dan makan malam). Dengan kategori : Ya (3x sehari) Tidak (<3x sehari)	Kuisoner dan Wawancara	Nominal
Lama Tidur	Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur dapat dilihat dari kemampuan individu untuk dapat tidur dan	Kuisoner dan wawancara	Nominal

	mendapatkan istirahat sesuai dengan kebutuhan. Kurang tidur <6 jam Tidur cukup >6jam		
Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, biasanya 28-35 hari Normal (28-35 hari) Tidak normal (<28 hari dan >35 hari)	Kuisoner dan Wawancara	Nominal