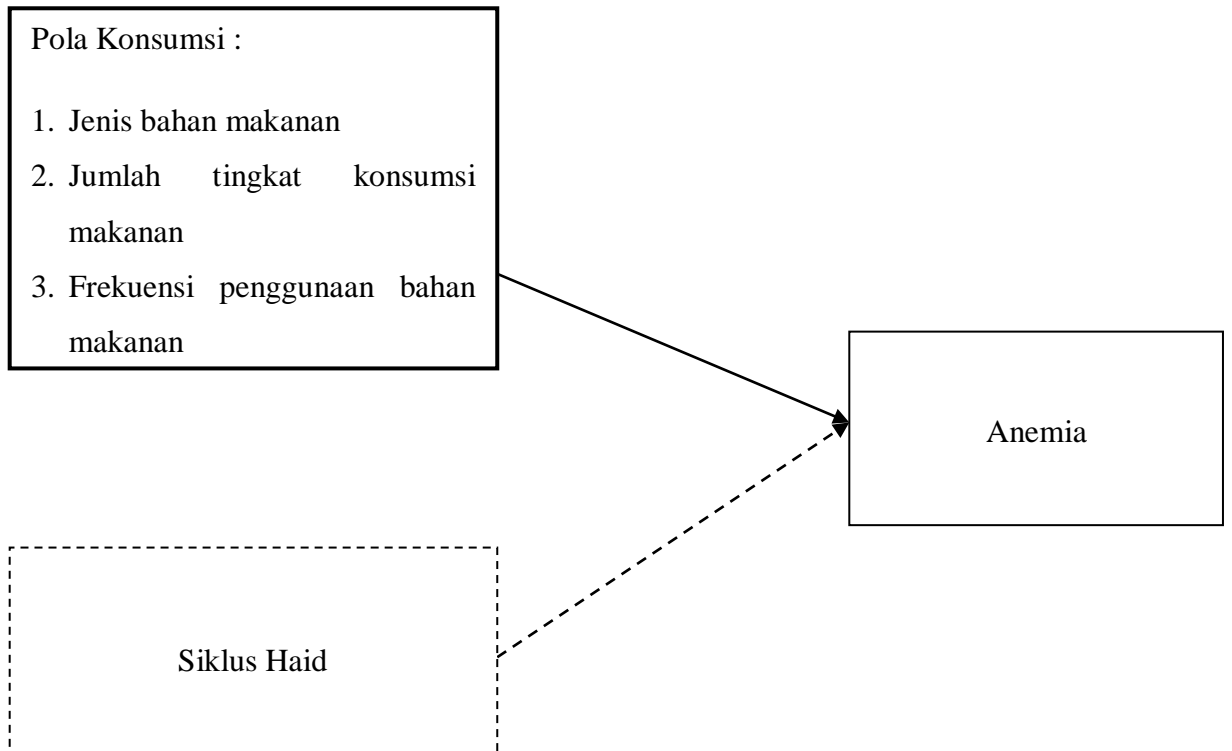


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Gambaran Pola Konsumsi dan Status Anemia Pada Siswi

Keterangan :

- = Diteliti
- = Tidak diteliti

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin didalam darah lebih rendah daripada nilai normal. Faktor yang menyebabkan anemia yaitu pola konsumsi, siklus haid, dan adanya penyakit kronis/infeksi. Penilaian pola

konsumsi dapat dilihat dari jenis bahan makanan yang dikonsumsi, dimana jenis bahan makanan yang bervariasi menunjukkan keanekaragaman jenis bahan makanan yang dikonsumsi, kurang beragamnya dan kurang asupan seperti protein, zat besi, dan vitamin C dalam tubuh akan berdampak pada anemia. Protein dan zat besi digunakan dalam pembentukan darah dan vitamin C berguna untuk membantu proses penyerapan zat besi didalam tubuh.

Jumlah tingkat konsumsi zat gizi menunjukkan asupan zat gizi seseorang dalam sehari. Apabila asupan protein, zat besi dan vitamin C tidak sesuai dengan kebutuhan maka akan berdampak pada penyakit anemia, dimana kekurangan zat besi dan protein yang sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan menghambat pembentukan sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah yang akan menimbulkan anemia.

Frekuensi penggunaan bahan makanan menunjukkan berapa kali seseorang makan dalam waktu sehari, apabila seseorang makan kurang dari standar yaitu tiga kali makan utama, maka kecukupan protein, zat besi, dan vitamin C yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan darah menjadi tidak terpenuhi, apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan berdampak anemia.

B. Definisi Operasional

Tabel 3
Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Anemia	Anemia adalah keadaan kadar Hb darah lebih rendah dari 12 gr/dl	Mengukur jumlah sel darah merah dalam 1 dl cairan darah	Bloodtest Easy Touch	Kadar Hb dengan menggunakan angka : 1. Anemia (Hb <12gr/dl) 2. Tidak anemia (Hb ≥12gr/dl)	Ordinal
2.	Pola konsumsi	Pola konsumsi adalah gambaran mengenai jenis bahan makanan, jumlah tingkat konsumsi makanan, frekuensi penggunaan bahan makanan yang berperan dalam pembentukan Hb	Wawancara	Formulir SQ-FFQ	1. Kurang, jika tidak memenuhi kriteria jumlah yang di konsumsi sesuai kebutuhan atau tidak memenuhi 3 kategori jenis, jumlah dan frekuensi 2. Baik, jika memenuhi kriteria pola konsumsi yaitu jumlah yang di konsumsi sesuai kebutuhan atau memenuhi 3 kategori jenis, jumlah dan frekuensi.	Ordinal
	Sub Variabel	a. Jenis yaitu jumlah beda jenis bahan makanan yang dikonsumsi dalam sehari.	Wawancara	Formulir SQ-FFQ	1. Beragam : > 5 jenis 2. Tidak beragam : < 5 jenis (Putra Muhammad,2018)	Ordinal
		b. Jumlah konsumsi zat gizi yaitu menunjukkan tingkat konsumsi (protein, fe, dan vitamin C) yang dikonsumsi dalam sehari	Wawancara	Formulir SQ-FFQ	1. Kurang : ≤ 80% 2. Baik : 80-110 % 3. Lebih : ≥ 110% (WNPG, 2004)	Ordinal
		c. Frekuensi merupakan gambaran frekuensi penggunaan bahan makanan dalam sehari	Wawancara	Formulir SQ-FFQ	1. Jarang :1-2x/minggu 2. Sering :3-6x/minggu (Gibson,2005 dalam Nurlita,2017)	Ordinal