

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep Penelitian

Adapun hubungan antara variabel yang akan dikaji dalam skripsi ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1
Kerangka Konsep

Keterangan : Dikaji

Penjelasan kerangka konsep penelitian :

Status anemia disebabkan faktor internal seperti asupan zat besi yang kurang pada tubuh, zat besi sendiri merupakan zat gizi mikro yang berguna dalam pembentukan hemoglobin. Sehingga jika asupan zat besi kurang akan menyebabkan kekurangan pasokan hemoglobin yang berfungsi sebagai mengangkut oksigen dalam darah merah untuk disebarkan ke dalam tubuh. Tanpa pasokan oksigen yang cukup dalam darah tubuh juga tidak mendapatkan oksigen yang cukup sehingga merasa lemas, pusing dan lelah. Adapun faktor pemicu yang dapat menyebabkan asupan zat besi tidak cukup dari faktor eksternal seperti kebiasaan sarapan pagi dan persepsi citra tubuh, jika tidak rutin atau bahkan tidak

sarapan pagi sama sekali menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh pada pagi hari.

Sehingga meningkatkan malnutrisi, ketika kurang asupan zat gizi makro tentunya akan terjadi pengurangan pada zat gizi mikro terlebih zat besi. Sehingga juga menyebabkan sulit berkonsentrasi, dan lemas pada remaja dikarenakan remaja di sekolah telah memulai aktivitasnya pada pagi hari. Selain itu terdapat faktor eksternal lain yang memicu berkurangnya asupan zat besi seperti persepsi citra tubuh, yang merupakan persepsi tubuh yang sering dialami oleh remaja terlebih lagi remaja putri. Disebabkan remaja saat ini memiliki persepsi bahwa tubuh yang ideal seperti memiliki tubuh langsing, kurus dan bahkan orang yang terlihat kurus pun menganggap dirinya gemuk. Hal ini memicu untuk remaja berdiet sehingga tak jarang diet yang dilakukan diet ketat yang kemudian mengurangi asupan dari zat besi itu sendiri.

B. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang akan dikaji meliputi: 1) variabel independen : kebiasaan sarapan pagi dan persepsi citra tubuh ; 2) variabel antara : asupan zat besi; dan 3) variabel dependen : status anemia