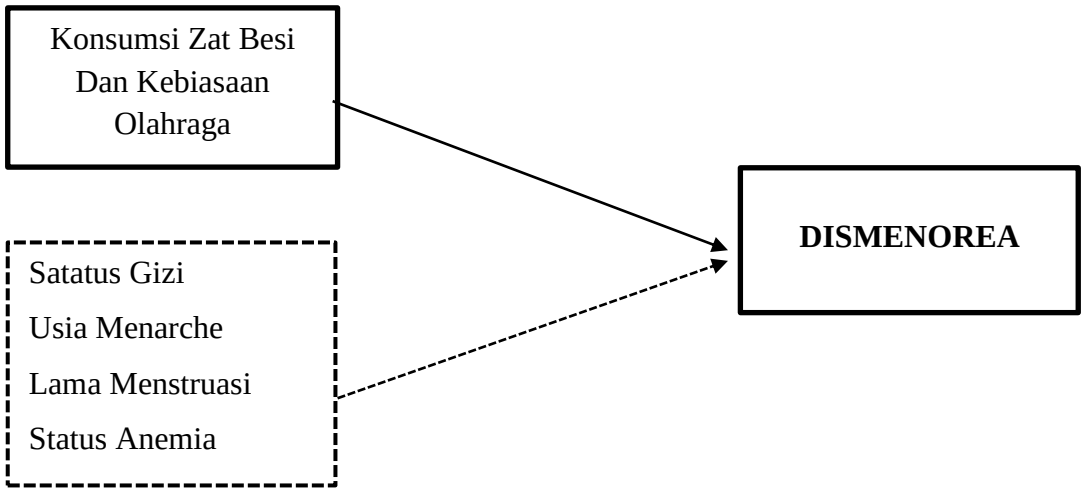
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. KERANGKA KONSEP

Berdasarkan tinjauan pustaka pada BAB II, dapat digambarkan kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 1

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri.

Keterangan:

= Variabel Diteliti

= Variabel tidak Diteliti

Penjelasan:

Dismenorea merupakan salah satu permasalahan yang umum dijumpai pada remaja. Dismenorea dipengaruhi oleh beberapa faktor, berdasarkan kerangka konsep di atas dapat dijelaskan bahwa ada beberapa faktor risiko yang

mempengaruhi kejadian dismenorea, diantaranya yaitu kekurangan zat besi, dan kebiasaan olahraga. Dismenorea biasanya dialami oleh para remaja putri yang kurang mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan tingkat konsumsi tidak mencukupi kecukupan. Sehingga menyebabkan kecukupan zat gizi tubuh mereka tidak tercukupi dengan baik khususnya zat gizi mikro yaitu zat gizi besi (Fe). Remaja putri sangat membutuhkan zat besi (Fe) pada tubuhnya karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Mineral Fe dapat diperoleh dari berbagai jenis sayuran serta daging merah yang sebagian besar berpengaruh pada kejadian dismenorea. Selain itu kegiatan olahraga juga sangat besar pengaruhnya untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (Dismenorea). Dengan demikian, maka pada penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah konsumsi zat besi dan olahraga dengan dismenorea pada remaja putri.

B. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Identifikasi Variabel

Kerangka konsep diatas menggunakan beberapa variabel yaitu :

a. Variabel bebas : Tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga,
b. Variabel terikat : Kejadian Dismenorea

2. Definisi Operasional

Tabel 4
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kejadian Dismenorea	Rasa nyeri yang dialami oleh remaja	Wawancara Menanyakan, gejala	Kuesioner	Kategori dismenorea di bagi menjadi dua: 1. Tidak	Ordinal

		putri sebelum dan selama menstruasi	dismenore yang dialami saat haid.		Dismenorea, jika gejala yang dirasakan 1-2 gejala. 2. Dismenorea, jika gejala yang dirasakan 3 atau lebih.	
2	Kebiasaan Olahraga	Olahraga adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.	Wawancara Menanyakan frekuensi olahraga dalam seminggu.	Kuesioner	Kategori frekuensi olahraga dibagi menjadi dua : a. Jarang, jika berolahraga <3x dalam seminggu b. Sering, jika berolahraga 3-5x dalam seminggu	Ordinal
3	Konsumsi zat besi	Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh, diperlukan dalam hematopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin.	Membanding kan asupan dengan AKG	Kuesioner Form *Recall* 2 x 24 jam	Persentase AKG di kategori : 1. Lebih : ≥ 110 % kecukupan 2. Normal : 90 – 110% kecukupan 3. Defisit Tingkat Ringan : 80-89,9% kecukupan 4. Defisit Tingkat Sedang : 70-79,9% kecukupan	Ordinal

					5. Defisit Tingkat Berat : < 70% kecukupan (*Kementerian Kesehatan, 2018*)	

C. HIPOTESIS

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ada hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg.
2. Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri pada SMA Negeri 1 Selemadeg.