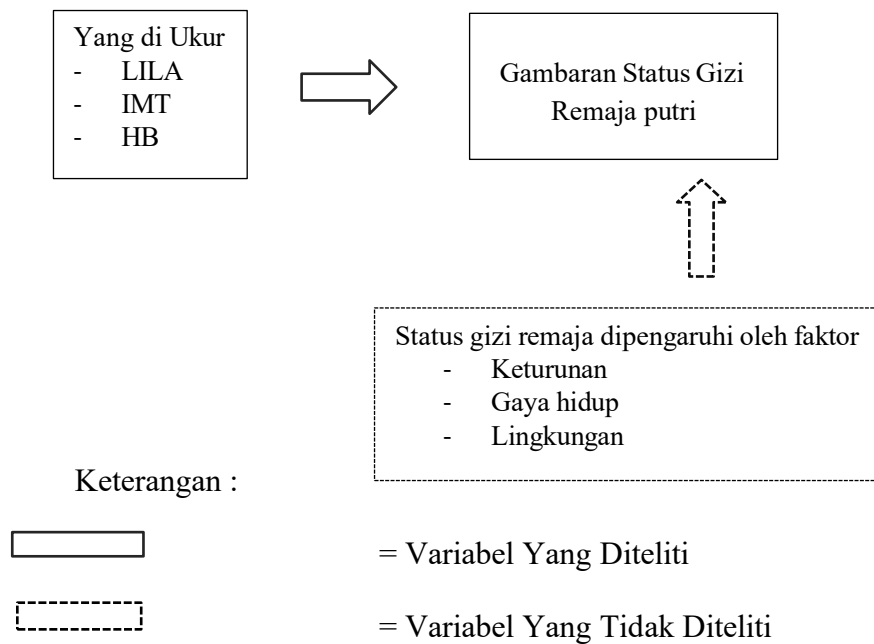


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Penjelasan

Kerangka konsep ini menggambarkan bahwa status gizi remaja putri adalah kondisi yang menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang tercermin melalui pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan remaja secara menyeluruh. Menurut Almatsier (2016), status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi. Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat pesat karena adanya pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta persiapan menuju masa reproduksi. Status gizi yang baik pada remaja putri

penting untuk mendukung pertumbuhan optimal, menjaga daya tahan tubuh, serta mempersiapkan kesehatan reproduksi di masa depan. Sebaliknya, status gizi kurang dapat menimbulkan dampak negatif, seperti anemia, keterlambatan pertumbuhan, penurunan prestasi belajar, hingga berisiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting kelak (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Dalam penelitian ini, status gizi remaja putri dinilai melalui beberapa indikator, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LILA), dan kadar Hemoglobin (Hb). Ketiga indikator tersebut dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi gizi remaja, baik dari aspek pertumbuhan fisik, cadangan energi tubuh, maupun status anemia. Status gizi remaja memang dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti asupan makanan, keturunan, gaya hidup, dan lingkungan. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diteliti secara langsung, melainkan diposisikan sebagai faktor luar yang berpotensi memengaruhi status gizi. Dengan demikian, kerangka konsep ini menegaskan bahwa variabel utama yang diteliti adalah status gizi remaja putri melalui IMT, LILA, dan Hb sebagai upaya untuk memotret kondisi kesehatan remaja yang berimplikasi pada pencegahan masalah gizi dan stunting di masa depan.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok (orang, benda, situasi) yang berbeda dengan dimiliki oleh sekelompok tersebut (Sugiyono, 2017).

- a. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab berubahnya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah status gizi remaja putri
- b. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang berubah akibat perubahan variabel bebas. Dalam penelitian ini tidak ada variabel independen karena penelitian tidak menguji hubungan sebab-akibat, hanya menggambarkan kondisi.

1. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan variabel yang diukur oleh variabel bersangkutan yang bermanfaat untuk mengarahkan pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen penelitian atau alat ukur. Definisi operasional variabel penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1
Sub-Variabel Status Gizi Remaja Putri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Klasifikasi	Skala
Status Gizi Remaja Putri	Indeks Masa Tubuh (IMT)	Hasil perhitungan IMT (kg/m^2) berdasarkan tinggi badan dan berat badan	<ul style="list-style-type: none"> - Sangat kurus : IMT < 17,0 artinya kekurangan gizi berat - Kurus : IMT 17,0 – 18,4 artinya kekurangan gizi ringan hingga sedang - Normal : IMT 18,5 – 24,9 artinya status gizi baik/normal - Gemuk : IMT 25,0 – 27,0 artinya kelebihan berat badan - Obesitas : IMT > 27,0 artinya kegemukan berlebih yang berisiko penyakit metabolik 	Ordinal
	Lingkar Lengan Atas (LILA)	Ukuran lingkar lengan atas (cm) di titik tengah lengan kiri	<ul style="list-style-type: none"> - Berisiko gizi kurang : LILA < 23,5 cm artinya cadangan energi tubuh rendah, berisiko kurang gizi - Normal : \geq LILA 23,5 cm artinya cadangan energi tubuh cukup, status gizi normal 	Ordinal

Kadar Hemoglobin (Hb)	Hasil pemeriksaan kadar Hb (g/dL) menggunakan alat digital/hemometer	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak anemia : Hb \geq 12 g/dL artinya kadar Hb normal, tidak ada tanda anemia - Anemia ringan : Hb 11,0 – 11,9 g/dL artinya penurunan Hb ringan, biasanya tanpa gejala berat - Anemia sedang : Hb 8,0 – 10,9 g/dL artinya penurunan Hb cukup signifikan, dapat menimbulkan gejala lemah, pucat, cepat lelah - Anemia berat : Hb $<$ 8,0 g/dL artinya kondisi serius, berisiko komplikasi kesehatan 	Ordinal
-----------------------	--	---	---------

		berlebih yang berisiko penyakit metabolik	
Lingkar Lengan Atas (LILA)	Ukuran lingkar lengan atas (cm) di titik tengah lengan kiri	<ul style="list-style-type: none"> - Berisiko gizi kurang : LILA < 23,5 cm artinya cadangan energi tubuh rendah, berisiko kurang gizi - Normal : \geq LILA 23,5 cm artinya cadangan energi tubuh cukup, status gizi normal 	Ordinal
Kadar Hemoglobin (Hb)	Hasil pemeriksaan kadar Hb (g/dL) menggunakan alat digital/hemometer	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak anemia : Hb \geq 12 g/dL artinya kadar Hb normal, tidak ada tanda anemia - Anemia ringan : Hb 11,0 – 11,9 g/dL artinya penurunan Hb ringan, biasanya tanpa gejala berat - Anemia sedang : Hb 8,0 – 10,9 g/dL artinya penurunan Hb cukup signifikan, dapat menimbulkan gejala lemah, pucat, cepat lelah - Anemia berat : Hb < 8,0 g/dL artinya kondisi serius, berisiko komplikasi kesehatan 	Ordinal