

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja merupakan fase transisi dari ase anak-anak sampai dewasa yang dikarakteristikkan oleh berbagai transformasi biologis, kognitif, dan emosional. Dengan demikian, periode remaja merupakan masa dimana kita membutuhkan lebih banyak energi dan makanan dua kali lebih banyak dibandingkan pada tahun pertumbuhan lainnya. Masa remaja terbagi ke dalam dua tahapan utama. Tahapan pertama merupakan periode pubertas yang berlangsung pada rentang usia 12-18 tahun, mencakup tiga fase perkembangan: fase prapubertas, fase pubertas yang terjadi pada usia 14-16 tahun, dan fase akhir pubertas di usia 17-18 tahun. Tahapan kedua adalah periode adolesen yang berlangsung pada rentang usia 19-21 tahun (Muhayati & Ratnawati, n.d.).

Remaja putri merupakan fase peralihan dari tahap anak-anak menuju tahap dewasa, yang dikarakterisasi oleh transformasi fisik dan psikologis. Transformasi fisik diindikasikan dengan mulai aktifnya sistem reproduksi seperti terjadinya haid (rentang usia 10-19 tahun) (Kemenkes, 2019).

B. Pola Makan Remaja Putri

Berdasarkan temuan studi yang dilakukan, teridentifikasi bahwa kelompok remaja yang mengonsumsi pangan dengan kandungan nutrisi yang memadai sangat terbatas jumlahnya, sementara mayoritas remaja justru mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi yang buruk dengan angka prevalensi mendekati 50% dari keseluruhan populasi remaja, kondisi inilah yang diduga masih menjadi faktor utama tingginya mengalami prevalensi anemia di wilayah Indonesia.

Praktik yang umum dilakukan oleh mayoritas remaja perempuan adalah mengonsumsi pangan dengan kandungan nutrisi yang rendah, seperti minimnya konsumsi sayur-sayuran dalam menu harian, tidak

membatasi minuman kemasan dengan perasa buatan, kecenderungan lebih sering meminum teh dibandingkan air mineral, serta rendahnya asupan makanan yang kaya protein baik dari sumber hewani maupun nabati.

Di samping itu, remaja perempuan umumnya memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisiknya, sehingga tidak sedikit yang mengurangi jumlah konsumsi makanannya. Gadis remaja seringkali melakukan restriksi pangan untuk mencapai standar tubuh ideal versi mereka, perilaku diet tersebut sangat berdampak pada kebiasaan makan, di mana remaja putri cenderung membatasi atau bahkan mengeliminasi jenis makanan tertentu seperti sumber karbohidrat contohnya nasi (Rosida & Dwihesti, 2020).

C. Asupan Zat Besi Remaja

Zat besi adalah unsur utama dalam pembentukan hemoglobin. Asupan zat besi yang tidak mencukupi dapat menyebabkan risiko anemia, sehingga mengurangi transportasi oksigen dan produksi energi, sehingga mempengaruhi produktivitas kerja pada remaja perempuan. Mineral besi merupakan mikronutrien yang vital bagi organisme tubuh. Unsur ini dibutuhkan dalam proses pembentukan darah, khususnya untuk sintesis hemoglobin.

Apabila zat besi tersimpan dalam kuantitas yang memadai, Mekanisme eritropoiesis terjadi di dalam jaringan sumsum tulang belakang. Saat tubuh mengalami defisiensi zat besi, organisme akan memobilisasi simpanan besi untuk mencukupi kebutuhan besi yang berfungsi aktif. Individu yang mengalami anemia tidak memiliki simpanan mineral besi untuk pembentukan eritrosit dan menyebabkan penurunan produksi hemoglobin (Kristin dkk., 2022).

1. Jenis Sumber Zat Besi

Kebutuhan zat besi bervariasi tergantung usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis, seperti menstruasi. Zat besi dalam makanan terdapat

dalam dua bentuk utama, yaitu zat besi heme dan non-heme, yang berbeda dalam sumber dan tingkat penyerapan nya.

a) Zat Besi Heme

Zat besi jenis ini terdapat dalam makanan hewani dan lebih mudah diserap oleh tubuh. Tingkat penyerapan mencapai 15-35% tanpa banyak dipengaruhi oleh makanan lain yang dikonsumsi bersamaan.

Contoh makanan :

- Kategori daging merah: meliputi daging sapi dan kambing.
- Kategori unggas: meliputi ayam dan bebek.
- Kategori ikan dan makanan laut: meliputi salmon, sarden, tuna, dan kerang.
- Organ dalam : hati sapi, hati ayam.

b) Zat Besi Non-Heme

Zat besi ini ditemukan dalam makanan nabati dan makanan yang difortifikasi. Tingkat penyerapan lebih rendah (2-20%) dibandingkan zat besi heme. Penyerapan bergantung pada kombinasi makanan yang mendukung atau menghambatnya.

Contoh makanan :

- Sayuran berwarna hijau : bayam, kangkong, brokoli.
- Kacang-kacangan : kacang merah, kacang hijau, lentil.
- Biji-bijian : biji labu, biji bunga matahari.
- Produk kedelai : tahu, tempe
- Sereal atau makanan yang difortifikasi zat besi : sereal sarapan, roti gandum.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Penyerapan Zat Besi

Penyerapan zat besi di dalam organisme tubuh dipengaruhi oleh beragam faktor yang mampu mempercepat atau memperlambat proses tersebut. Faktorfaktor ini penting untuk dipahami agar asupan zat besi, terutama dari sumber non-heme yang penyerapannya lebih rendah, dapat memainkan peran signifikan dalam menentukan seberapa baik tubuh

memanfaatkan zat besi dari diet. Faktor-faktor yang meningkatkan penyerapan zat besi, sebagai berikut :

a. Faktor yang meningkatkan penyerapan

Beberapa zat dapat meningkatkan efisiensi penyerapan zat besi, terutama zat besi non-heme, dengan mengubahnya menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh

Contoh :

- Vitamin C : Ditemukan dalam jeruk, kiwi, stroberi, paprika merah.
Cara : Konsumsi bayam bersama jus jeruk.
- Protein hewani : Daging atau ikan yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan kaya zat besi non-heme.
Cara : Tambahkan daging ayam kedalam salad bayam
- Asam sitrat : Terkandung dalam buah-buahan seperti jeruk nipis dan lemon.
Cara : tambahkan perasan lemon kedalam masakan berbasis sayuran hijau.

b. Faktor yang menghambat penyerapan

Ada zat dalam makanan yang dapat mengikat zat besi, Sehingga sulit diserap tubuh. Ini terutama memengaruhi zat besi non heme.

Contoh :

- Fitat : Senyawa dalam biji-bijian, kacang, dan kedelai.
Cara mengurangi : Fermentasi (misalnya tempe) atau perendaman biji-bijian sebelum dimasak.
- Tanin : Zat dalam teh, kopi, dan cokelat yang menghambat penyerapan zat besi. *Cara mengurangi : Hindari minum teh dan kopi saat makan.*
- Kalsium : Terkandung dalam susu dan produk olahannya.
Cara mengurangi : konsumsi susu, diwaktu berbeda dengan makanan kaya zat besi.
- Polifenol : Ditemukan dalam teh herbal dan anggur.
Cara mengatasi : Hindari konsumsi anggur bersamaan dengan makanan kaya zat besi.

D. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah penurunan level hemoglobin (Hb) atau hematokrit (HCT), atau kuantitas eritrosit yang berada di bawah nilai normal. (WHO, 2023) Hemoglobin didefinisikan sebagai senyawa protein yang berada dalam eritrosit dengan fungsi mentransportasikan oksigen dari sistem respiratori paru-paru ke berbagai jaringan tubuh yang lain. Anemia muncul ketika konsentrasi hemoglobin dalam organisme tidak adequate untuk mentransportasikan oksigen ke berbagai organ dan tissue. Individu dengan anemia umumnya menunjukkan simptom yang tidak spesifik seperti letih, lemah, dan mudah capek (yang sering dikenal dengan istilah 5L). Anemia juga mengindikasikan defisiensi nutrisi makro (protein) dan nutrisi mikro, khususnya mineral besi (Aliyah & Krianto, 2023).

Anemia terjadi ketika kadar Hb kurang dari 13 g/dl pada wanita dewasa, kurang dari 12 g/dl pada remaja, dan kurang dari 11 g/dl pada anak-anak usia 5 hingga remaja. Jika kadar Hb lebih rendah dari normal, maka penyebaran oksigen juga tidak normal sehingga mengakibatkan gangguan kerja organ tubuh. Misalnya, aktivitas jangka pendek dengan cepat menyebabkan kelelahan otot (Michael, 2019).

2. Gejala Anemia

- a. Mudah Mengalami Kelelahan,
- b. Warna pucat pada kulit, bibir, gusi, area di bawah kuku, dan telapak tangan,
- c. Napas tersengat atau pendek saat melakukan aktivitas,
- d. Detak jantung meningkat saat menjalankan kegiatan yang tidak berat,
- e. Nyeri pada area dada,
- f. Kepala terasa pusing disertai gangguan penglihatan,
- g. Tangan dan kaki mengalami sensasi dingin atau kehilangan rasa,
- h. Mudah cepat marah,
- i. Mudah mengantuk.

3. Penyebab Anemia

- a. Kehilangan darah saat menstruasi, menstruasi yang berat atau berkepanjangan (menorrhagia) dapat menyebabkan hilangnya zat besi yang signifikan, sehingga tubuh kesulitan menggantinya.
- b. Rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya, yang disebabkan karena rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi. Zat gizi lain yang menyebabkan terjadinya anemia karena kekurangan vitamin A, C, folat, riboflavin, dan vitamin B.
- c. Penyerapan zat besi yang rendah disebabkan karena adanya komponen penghambat didalam makanan seperti, serat. Rendahnya zat besi pada makanan nabati maka akan menyebabkan zat besi tidak diserap dan digunakan pada tubuh.
- d. Malaria, terutama terjadi pada anak-anak dan wanita hamil.
- e. Infeksi, yang disebabkan karena penyakit kronis, atau sistemik.
- f. Cacingan
- g. Gangguan genetik.

4. Penanggulangan Anemia Remaja Putri

Terdapat berbagai langkah yang dapat ditempuh untuk menangani anemia, antara lain :

1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

Untuk meningkatkan konsumsi makanan kaya mineral besi dapat dilakukan melalui penerapan pola makan nutritif dan balanced, yang mencakup variasi pangan beragam, khususnya sumber protein hewani yang abundant dalam kandungan zat besi (iron heme) dengan porsi yang adequate sesuai Angka Kecukupan Gizi, misalnya liver, ikan, daging merah, dan poultry. Sumber makanan nabati yang mengandung tinggi mineral besi (iron non-heme) memiliki tingkat absorpsi yang lebih inferior dibandingkan dengan produk hewani. Contoh food sources nabati antara lain vegetables berdaun hijau pekat dan legumes. Untuk mengoptimalkan penyerapan iron dari sumber tumbuhan, diperlukan konsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C seperti citrus dan guava. Absorpsi mineral

besi dapat terganggu oleh substansi lain seperti tannin, phosphorus, fiber, calcium, dan phytic acid.

2) Suplementasi zat besi

Pemberian suplemen zat besi menjadi kebutuhan penting bagi penderita anemia, mengingat ketika konsumsi besi dari makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh, maka dapat dipenuhi melalui suplementasi besi. Inisiatif pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja dan Wanita Usia Subur merupakan program pemerintah Indonesia yang bertujuan memenuhi kebutuhan asupan mineral besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah kejadian anemia sekaligus meningkatkan cadangan besi dalam tubuh.

3) hindari minum kopi teh, atau susu

Sebaiknya menghindari konsumsi kopi, teh, atau susu setelah makan karena hal tersebut dapat menginterferensi proses absorpsi mineral besi dalam organisme tubuh.

4) Tranfusi darah.

Pemberian suplemen darah yang tepat sesuai kebutuhan dapat dengan segera memulihkan kadar sel darah merah ke tingkat normal.

Sedangkan menurut (Izzara dkk., 2023), terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi anemia. Dengan cara meningkatkan pemahaman tentang anemia, seperti melakukan kegiatan edukasi, pencegahan anemia, peningkatan pengetahuan pada siswi. Memperbaiki gaya hidup, metode preventif anemia yaitu melalui peningkatan asupan pangan bernutrisi, istirahat yang adequate, dan suplementasi tablet penambah darah dengan mengoptimalkan konsumsi protein hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe, dan bayam).

E. Kadar Hemoglobin

1. Pengertian Hemoglobin

Hemoglobin adalah parameter yang paling mudah digunakan dalam menentukan status anemia seseorang. Jika kadar Hemoglobin rendah

berarti dapat dipastikan bahwa seseorang akan mengalami anemia, kadar hemoglobin yang normal untuk untuk umur 5-11 tahun < 11,5 g/dL, umur 12-14 tahun < 12,0 g/dL. Untuk perempuan diatas 15 tahun > 12,0 g/dL dan laki-laki > 13,0 g/dL (Muzayyarah & Suyati, 2021).

Menurut (Atik, Susilowati, & Wati, 2022), hemoglobin adalah salah satu komponen eritrosit berupa protein terkonjugasi yang berperan dalam transportasi oksigen dan karbondioksida. Hemoglobin dapat dimanfaatkan sebagai indikator untuk mendeteksi apakah individu mengalami defisiensi darah atau tidak, melalui pengukuran level hemoglobin. Reduksi konsentrasi hemoglobin mengindikasikan kondisi kekurangan darah, yakni anemia.

2. Fungsi Hemoglobin

Hemoglobin sebagai protein sel darah merah mempunyai fungsi terpenting mengangkut oksigen dan karbondioksida di antara organ paru-paru dan tissue. Dua peran transportasi vital dalam organisme manusia yang dilakukan oleh hemoglobin adalah transfer oksigen menuju jaringan tubuh serta pengangkutan karbon dioksida dan proton dari jaringan perifer ke sistem respirasi (Atik dkk., 2022).

Fungsi hemoglobin antara lain :

- 1) Mengendalikan proses pertukaran oksigen dengan karbondioksida didalam jaringan tubuh.
- 2) Menyerap oksigen dari sistem respirasi paru-paru kemudian mendistribusikannya ke seluruh sel-sel jaringan tubuh untuk digunakan sebagai sumber energi metabolisme.
- 3) Mengangkut karbondioksida dari sel-sel jaringan tubuh sebagai produk sampingan proses metabolisme menuju paru-paru untuk dieliminasi.

3. Langkah-langkah Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

a) Alat dan Bahan

- 1) Pengukur kadar Hb atau digital test
- 2) Strip Hb

- 3) Kapas
- 4) Alkohol 70%
- 5) Jarum
- 6) Penlanset

b) Cara Kerja

- 1) Nyalakan alat digital test dengan menekan tombol ON
- 2) Bersihkan ujung jari tangan yang mau ditusuk dengan penlanset menggunakan kapas yang sudah diberi alkohol
- 3) Darah sampel diambil menggunakan penlanset
- 4) Darah yang keluar diletakkan diatas strip, kemudian masukkan kealat digital test
- 5) Tunggu beberapa saat hingga alat digital test menampilkan kadar Hb dalam bentuk angka
- 6) Pengambilan sampel dilakukan dengan jarum lanset dan strip yang berbeda.

F. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki manusia merupakan hasil dari upaya individu dalam menemukan kebenaran dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Aktivitas serta usaha seseorang untuk mencari kebenaran atau solusi atas permasalahan yang dihadapi pada hakikatnya merupakan karakteristik dasar manusia atau yang dikenal sebagai rasa ingin tahu. Ilmu pengetahuan sebagai karunia Tuhan Yang Maha Kuasa dalam memahami lingkungan di sekitar terjadi melalui tahapan bertingkat dari pengetahuan sebagai hasil dari pemahaman manusia, ilmu pengetahuan, dan filosofi (Darsini dkk., 2019).

1. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengetahuan yang terjadi setelah manusia menyadari suatu objek tertentu. Dalam pengertiannya, pengetahuan memiliki enam tingkatan (Kusnadi, 2021) yakni :

a. Tahu (*Know*)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingatkan Kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan telah diterima.

b. Memahami (*Chomprehension*)

Diartikan sebagai kapasitas untuk mendeskripsikan secara akurat mengenai objek yang dipahami serta mampu menganalisis substansi materi dengan tepat.

c. Menerapkan (*Application*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada kondisi yang benar, aplikasi ini diartikan atau penggunaan hukum, rumus metode, dan prinsip.

d. Analisa (*Analysis*)

Didefinisikan sebagai kapasitas untuk mendeskripsikan secara akurat mengenai objek yang dipahami serta mampu menganalisis substansi materi dengan tepat.

e. Sintesa (*Synthesis*)

Merupakan kapasitas untuk mengintegrasikan atau mengkorelasikan komponen-komponen tertentu ke dalam suatu struktur menyeluruh yang baru atau dengan kemampuan untuk merumuskan konsep yang telah tersedia.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berhubungan dengan kapasitas untuk memberikan uraian terhadap suatu objek atau materi. Evaluasi tersebut berdasarkan pada kriteria yang ditetapkan secara mandiri atau dengan memanfaatkan standar kriteria yang telah tersedia.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan adalah usaha untuk menyampaikan ilmu pengetahuan sehingga terjadi transformasi perilaku positif yang mengalami peningkatan. Pendidikan mampu mengembangkan wawasan atau pengetahuan individu. Pada umumnya, individu yang memiliki tingkat

pendidikan tinggi akan lebih mudah dalam menerima informasi dan mempunyai pengetahuan yang lebih luas, dengan tingkat pendidikan yang tinggi maka individu akan cenderung untuk memperoleh informasi, baik dari individu lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang diterima semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh. Dibandingkan dengan individu yang tingkat pendidikannya rendah (Ramdhani, 2019).

b. Sumber Informasi

Informasi berperan sebagai media saluran komunikasi untuk mentransmisikan pesan-pesan kesehatan karena dapat memfasilitasi penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat. Berdasarkan fungsinya sumber informasi dibagi menjadi 3 yaitu :

- 1) Media cetak seperti : Buku, Poster, Majalah surat kabar, dll.
- 2) Media elektronik seperti : Televisi, Radio, dan HP.
- 3) Petugas Kesehatan seperti : Dokter, Perawat, dan Bidan.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah segala sesuatu yang telah dijalani, dipahami, atau dilakukan seseorang, sekaligus merupakan kesadaran akan fenomena yang ditangkap melalui indra manusia. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman didasarkan pada realitas yang faktual, dan pengalaman yang terjadi secara berulang dapat membentuk pemahaman atau pengetahuan baru. Pengalaman masa lalu dan harapannya terhadap masa depan mempengaruhi perilaku individu. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman baik melalui pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Experience tersebut merupakan salah satu metode untuk memperoleh validitas suatu pengetahuan (Ramdhani, 2019).

G. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Anemia

Pengetahuan Knowledge terhadap suatu objek memiliki dua dimensi yaitu dimensi positif dan dimensi negatif, kedua dimensi ini akan mempengaruhi attitude seseorang. Semakin banyak dimensi positif dari objek yang dijumpai, maka akan menghasilkan sikap yang semakin positif

terhadap objek tersebut. Menurut Notoatmodjo bahwa level pengetahuan adalah tingkat kedalaman individu dapat mengeksplorasi, memahami perhatian sebagaimana manusia mengatasi permasalahan dan kapasitas dalam pembelajaran. Hal ini terjadi karena knowledge atau kognitif merupakan ranah yang sangat penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Pengetahuan remaja dalam mengonsumsi mineral besi dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti education, occupation, dan age. Makin tinggi level pendidikan seseorang, makin mudah ia dalam menyerap informasi sehingga semakin banyak pula knowledge yang dikuasai dan hal ini akan kontras pada orang yang level pendidikannya rendah. Jadi faktor education dan age sangat mempengaruhi knowledge remaja perempuan terhadap signifikansi mengonsumsi makanan yang mengandung iron saat menstruasi. Aktivitas remaja putri yang daily sebagai student menyebabkan remaja putri tidak memiliki time untuk mencari informasi terkait tentang importance mengonsumsi makanan mengandung mineral besi. Dari experience dan research terbukti bahwa behavior yang dilandasi oleh knowledge lebih sustainable daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Damayanti dkk., 2021). Knowledge dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah informasi. Dengan demikian, apabila responden telah mendapatkan informasi berupa pendidikan kesehatan sebelumnya mengenai anemia, maka tingkat pengetahuannya akan mengalami peningkatan. (Wahyuningsih & Uswatun, 2019).

H. Asupan Zat Besi Remaja Putri

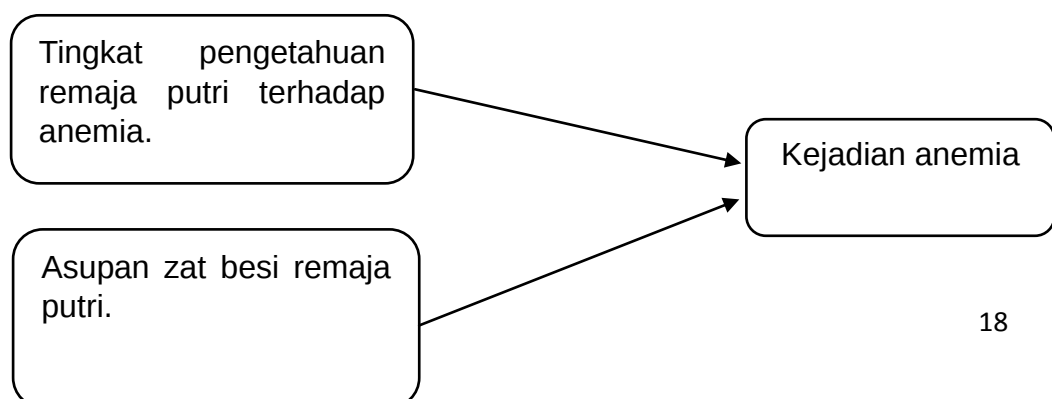
Asupan zat besi sangat penting bagi remaja putri karena mereka rentan mengalami anemia akibat pertumbuhan pesat dan menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi. Sumber zat besi dapat berasal dari bahan pangan hewani seperti hati, daging merah, dan ikan yang mengandung zat besi heme yang mudah diserap tubuh, serta dari bahan nabati seperti bayam, kacang-kacangan, dan tahu yang mengandung zat besi non-heme. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, disarankan

mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dan menghindari minuman seperti teh atau kopi saat makan.

Begitu juga dengan faktor umur dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri terhadap pentingnya mengonsumsi makanan mengandung zat besi. Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai tablet Fe juga mempengaruhi terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi. Kebutuhan zat besi memegang peranan krusial bagi remaja perempuan mengingat mereka memiliki risiko tinggi terhadap anemia. Hal ini disebabkan oleh dua faktor utama: proses pertumbuhan yang berlangsung cepat dan siklus menstruasi yang mengakibatkan berkurangnya kandungan zat besi dalam tubuh. Zat besi dapat diperoleh dari berbagai sumber berasal dari bahan pangan hewani seperti hati, daging merah, dan ikan yang mengandung zat besi heme yang mudah diserap tubuh, serta dari bahan nabati seperti bayam, kacang-kacangan, dan tahu yang mengandung zat besi non-heme. Untuk mengoptimalkan absorpsi zat besi dalam tubuh, direkomendasikan untuk mengonsumsi bahan pangan yang kaya akan vitamin C sambil menghindari konsumsi minuman seperti teh dan kopi pada saat makan. Faktor usia turut berperan dalam mempengaruhi pemahaman remaja perempuan mengenai urgensi konsumsi pangan yang mengandung zat besi. Pemahaman remaja perempuan tentang suplemen Fe juga memberikan dampak signifikan terhadap pola perilaku mereka dalam menentukan pilihan makanan yang kaya zat besi.

I. Kerangka Konsep

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan variabel bebas (*independent*) yaitu : tingkat pengetahuan dan asupan zat besi dan variabel terikat (*dependent*) yaitu : kejadian anemia.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

J. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variable	Defenisi Operasional	Skala
1.	Pengetahuan	Tingkat pemahaman semua siswi SMP Swasta KAVRI Talun Kenas khususnya remaja putri tentang anemia meliputi definisi, gejala, faktor penyebab, dampak dan pencegahan, konsumsi Tablet Tambah Darah (Andriani 2016). Pengetahuan dikategorikan menjadi : Kurang : < 56% Cukup : 56-75% Baik : $\geq 76\%$	Ordinal
2.	Asupan Zat Besi	Jumlah asupan zat besi yang dikonsumsi oleh remaja putri yang diperoleh dengan cara <i>Food Recall 24 Jam</i> selama 3 hari. Asupan zat besi (Fitriyah, 2021) Baik : $\geq 80\% - 100\%$ Kurang : < 80%	Rasio
3.	Anemia	Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin pada remaja putri : Anemia : <12 g/dL Tidak Anemia : ≥ 12 g/dL	Ordinal