

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari angka normal yaitu <12 gr/dl. (Puspikawati et al., 2021)

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Masyarakat lebih mengenal dengan istilah penyakit kurang darah, berkurangnya hingga di bawah normal sel darah merah matang yang membawa oksigen ke seluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11,5 – 16,5 gr/dl untuk perempuan dan 12,5 0- 18,5 gr/dl untuk laki – laki. (Budianto, 2016)

Anemia suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kuantitas sel-sel darah merah bersirkulasi atau jumlah hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal. Asupan zat gizi yang kurang menyebabkan remaja putri rawan mengalami anemia. (Waluyo & Daud, 2022)

Kehilangan darah saat menstruasi menyebabkan remaja putri rentan mengalami anemia, yang berisiko mengalami anemia saat hamil. Anemia dalam kehamilan mempunyai dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. (Handayani & Sugiarsih, 2022)

Anemia merupakan salah satu masalah gizi pada remaja putri. Anemia adalah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah kurang dari nilai normal (<12gr/dl) pada wanita yang ditandai dengan gejala klinis, yaitu lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. (Muhayati & Ratnawati, 2019)

2. Klasifikasi Anemia

Klasifikasi anemia menurut kementerian kesehatan tahun 2018 dapat dilihat pada tabel 1.

- 1) Laki-laki usia ≤ 15 tahun Hb $< 13,0$ g/dL
- 2) Perempuan ≤ 15 tahun Hb $< 12,0$ g/dL

Tabel 1. Klasifikasi anemia menurut kelompok umur

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dl)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6-59 bulan	11	10.0 - 10.9	7.0 - 9.9	< 7.0
Anak 5-11 bulan	11.5	11.0 - 11.4	8.0 - 10.9	< 8.0
Anak 12-14 tahun	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0 - 10.9	7.0 - 9.9	< 7.0

Sumber : Kemenkes, 2018

3. Gejala Anemia

Gejala anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar & Soviyati, 2020). Dikutip dari (Nasruddin et al., 2021)

4. Penyebab Anemia

Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara

langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun.

Ada 3 penyebab anemia (Kemenkes RI, 2016), yaitu:

1. Defisiensi zat gizi

- Rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit.
- Pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, dan keganasan seringkali disertai anemia, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri.

2. Perdarahan (Loss of blood volume)

- Perdarahan karena kecacingan dan trauma atau luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun.
- Perdarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan

3. Hemolitik

- Perdarahan pada penderita malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, seperti hati dan limpa.
- Pada penderita Thalasemia, kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat pecah, sehingga mengakibatkan akumulasi zat besi dalam tubuh.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013

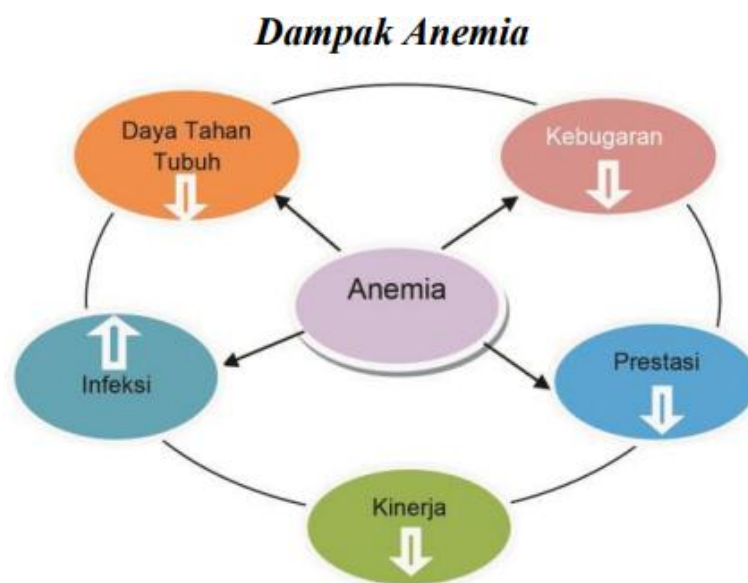
menunjukkan pravelensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%. (Basith et al, 2019)

Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, social ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Khumaidi (1989) mengemukakan bahwa factor factor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia gizi besi di negara berkembang adalah keadaan sosial ekonomi rendah meliputi pendidikan orang tua dan penghasilan yang rendah serta kesehatan pribadi di lingkungan yang buruk. (Budianto, 2018)

6. Dampak Anemia

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja putri dan WUS, diantaranya (Kemenkes RI, 2018) dapat dilihat pada gambar 1. :

1. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi
2. Menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak.
3. Menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja.



Gambar 1. Dampak Anemia

Dampak anemia pada remaja putri dan WUS akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang dapat mengakibatkan :

- a. Meningkatkan risiko Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), prematur, BBLR, dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif.
- b. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.
- c. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
- d. Meningkatnya risiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi. (Kemenkes RI, 2018)

7. Upaya Pencegahan Anemia

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Prinsip gizi seimbang tersebut yaitu:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

B. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Pengertian remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun).

Remaja adalah seorang individu yang baru beranjak dewasa, mengenal lawan jenis, memahami peran di dunia sosial, menerima jati diri yang telah di anugerahkan pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Usia remaja adalah rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa (Harahap, 2018).

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam daur hidup manusia, karena remaja mengalami perkembangan fisik, psikologis dan kognitif yang sangat cepat. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan pertumbuhan yang dialaminya (WHO, 2018).

2. Usia Remaja Putri

Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Secara etimologi, remaja berarti tumbuh menjadi dewasa. Definisi remaja (adolescence) menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15-24 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap antara lain :

- a. Masa pra remaja : usia 10-12 tahun
- b. Masa remaja awal : usia 12-15 tahun
- c. Masa remaja pertengahan : usia 15-18 tahun
- d. Masa remaja akhir : usia 18-21 tahun

Definisi ini kemudian disatukan dalam terminology kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun (Kusmiran, 2019).

3. Karakteristik Masa Remaja

Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan karakteristik fisik, perubahan hormonal, kematangan seksual dan responnya terhadap menarche. Menarche adalah tanda fungsi seksual wanita yang matang. Ciri-ciri remaja yaitu pertumbuhan seseorang

menjadikan dirinya lebih dewasa secara fisik, dan ciri remaja adalah adanya perubahan penampilan dan fungsi fisiologis orang tersebut terutama yang berkaitan dengan seks Karenjer (Kusmiran, 2018).

Pada remaja putri, puncak pertumbuhan terjadi sekitar 12-18 bulan sebelum mengalami menstruasi pertama yaitu sekitar usia 10-14 tahun. Selama masa remaja, kebutuhan zat besi akan meningkat drastis sebagai hasil dari ekspansi total volume darah, peningkatan massa lemak tubuh dan terjadinya menstruasi. (Kusmiran, 2018)

4. Masalah Remaja Putri

Berdasarkan data Riskesdas 2010, rata-rata usia menarche (menstruasi pertama kali) di Indonesia adalah usia 12-15 tahun, namun rata-rata usia menarche pada remaja putri di Bali adalah usia 13-14 tahun yang mencapai 40,5%. Selain pertumbuhan fisik yang cepat, pengeluaran darah melalui menstruasi juga meningkatkan kebutuhan remaja akan zat besi. Idealnya remaja putri sudah diperkenalkan dengan tablet besi sebelum mereka memasuki tahap menarche sehingga mereka akan terbiasa secara mandiri untuk mengonsumsi tablet besi.

Wanita cenderung memiliki simpanan zat besi yang lebih rendah dibandingkan dengan pria. Hal ini yang mengakibatkan wanita lebih rentan mengalami anemia defisiensi zat besi. Jika zat besi yang dikonsumsi terlalu sedikit atau jika bioavailabilitasnya rendah, maka cadangan zat besi dalam tubuh yang akan digunakan dan hal tersebut dapat menimbulkan defisiensi zat besi (Gleason dan Sharmanov, 2020).

Sekitar 19% dari total remaja di dunia mengalami permasalahan gizi yang cukup serius yang akan berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja serta kehidupan saat dewasa nanti. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam daur hidup manusia, karena remaja mengalami perkembangan

fisik, psikologis dan kognitif yang sangat cepat. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan pertumbuhan yang dialaminya (WHO, 2018).

Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi mengidap ADB dari pada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi pengganti. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan (body image), berkeinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga melakukan diet dan pengurangan makanan yang ekstrim. Diet yang tidak seimbang akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting termasuk zat besi (Gleason, 2017). Remaja putri yang duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) merupakan kelompok remaja awal yang memiliki rentang usia antara 12-15 tahun. (Kusmiran, 2018)

Pada tahap ini, remaja putri akan mengalami menarche yang merupakan salah satu cara kehilangan zat besi dari dalam tubuh manusia. Pada tahap ini pula remaja putri akan lebih memperhatikan body image sebagai alasan agar dapat diterima oleh kelompok sebayanya yang mengharuskan remaja tidak memenuhi kebutuhan nutrisi dengan kuantitas dan kualitas yang baik. Oleh karena itu remaja putri SMP perlu diberikan promosi kesehatan mengenai anemia sedini mungkin agar angka kejadian anemia pada remaja putri dapat ditanggulangi.

C. Sarapan Pagi

1. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap. (Fitria, 2018)

Sarapan adalah konsumsi makanan pokok dan lauk pauk yang dilakukan semenjak bangun pagi sampai jam 10 pagi untuk

memenuhi 20%-25% dari kebutuhan energi total dalam sehari yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari (Hanif, 2013) dikutip dari (Ilmu et al., 2019)

Prinsip dasar sarapan adalah memutuskan puasa panjang yang dilakukan saat kita selesai makan malam dalam waktu tidur (Lebang, 2014). Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari. (Ilmu et al., 2019)

Remaja yang melewatkan sarapan tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makan lainnya, sehingga sarapan merupakan waktu makan yang penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari. (Ilmu et al., 2019)

Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009) dikutip dari penelitian (Fitria, 2018)

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010) dikutip dari penelitian (Fitria, 2018)

Sarapan ini penting karena makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum berangkat kerja atau sebelum berangkat sekolah memberikan tenaga untuk badan selama mulai kerja, antara pukul

08.00-11.00 WIB. Jarak waktu makan malam dengan makan pagi cukup lama, yaitu sekitar 10-12 jam. Jika sarapan tidak dilakukan, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah yang mengambil cadangan lemak. Sehingga anak akan terganggu konsentrasinya.(Fitria, 2018)

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia. (Sma & Muaro, 2016)

2. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah waktu makan yang mungkin sering terabaikan, atau karena terburu-buru berangkat kerja atau sekolah, atau karena tidak sempat menyiapkan sarapan. Padahal manfaat sarapan pagi sangatlah banyak dan penting bagi tubuh kita. Begitu pentingnya sarapan pagi, maka tak heran orang tua selalu menganjurkan anaknya untuk sarapan.

Berikut adalah manfaat sarapan pagi :

a. Memberi energi untuk otak

Hanya minum teh manis atau makan beberapa potong biskuit hingga waktu nyamakan siang bukan merupakan sarapan. Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak dan lebih mudah untuk berkonsentrasi.

b. Meningkatkan asupan vitamin

Jus buah segar adalah sarapan yang dianjurkan karena mengandung vitamin dan mineral yang menyehatkan. Sari buah alami dapat meningkatkan kadar gula darah setelah semalaman kita tidak dapat makan. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan makan sereal, nasi atau roti. Menu pilihan lain berupa roti dan telur, bubur, susu, mie, pasta dan lain-lain.

c. Memperbaiki memori atau daya ingat

Penelitian terakhir membuktikan bahwa tidur semalaman membuat otak kitakelaparan. Jika kita tidak mendapat glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak terganggu.

Konsep Gizi Seimbang, menurut Kementerian Kesehatan RI, dianggap lebih relevan pada saat ini jika dibandingkan dengan zaman konsep 4 Sehat 5 Sempurna. Kementerian Kesehatan berharap, masyarakat dapat melakukan dan mengikuti apa yang tertera di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang telah ditetapkan oleh Kemenkes.

Berikut adalah 10 Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan RI, seperti dilansir dari laman P2PTM Kemkes:

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- 2) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- 3) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- 4) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 5) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- 6) Biasakan sarapan pagi
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Banyak makan buah dan sayur
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Pada pesan gizi seimbang (PGS) No 6 yaitu biasakan sarapan, dimana sarapan pagi sangat penting dilakukan karena setelah semalaman beristirahat dan tidak mengonsumsi makanan, maka kadar gula dalam tubuh turun. Gula dalam tubuh adalah sumber energi. Dengan sarapan pagi, maka tubuh mendapatkan asupan gula dan digunakan untuk energi beraktivitas. (Fitria, 2018)

3. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Seseorang tidak sarapan pagi berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Bila anak sekolah yang tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi, maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik. (Fitria, 2018)

Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. (Fitria, 2018)

Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga akan mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan anak menjadi terganggu. Dengan demikian seorang anak yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama akan berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu. (Fitria, 2018)

4. Kebutuhan Pada Remaja Putri

Remaja membutuhkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi serta berperan dalam metabolisme tubuh termasuk pembentukan hemoglobin. Asupan zat gizi akan berkurang sebanyak 30 % jika seseorang melewatkan sarapan pagi dan secara langsung mengurangi produksi hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. (Ilmu et al., 2019) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan

Perempuan Kelompok Umur 13-15 tahun	No	Kategori Zat Gizi	Angka Kecukupan Yang Dianjurkan (per orang per hari)
	1	Energi (kkal)	2050 kkal
	2	Protein (g)	65 gr
	3	Vit A (RE)	600 RE
	4	Vit B12 (mcg)	4.0 mcg
	5	Folat (mcg)	400 mcg
	6	Vit C (mg)	75 mg
	7	Vit E (mcg)	15 mcg
	8	Besi (Fe) (mg)	11 mg
	9	Seng (zinc) (mg)	11 mg

Sumber : AKG 2019

Keterangan :

- Energi bermanfaat sebagai bahan bakar yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan kegiatan fisik di kehidupan sehari-hari
- Protein sebagai sumber energi, membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, Membentuk antibodi, Memicu reaksi biokimia dan Mengirim Sinyal ke Tubuh
- Vitamin A dapat meningkatkan indikator hematologis dan meningkatkan kemanjuran suplementasi zat besi.
- Folat dan vitamin B12 dapat menyembuhkan dan mencegah anemia megaloblastik.
- Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi, meskipun data berbasis populasi menunjukkan kemanjurannya dalam mengurangi anemia atau kekurangan zat besi.
- Suplemen vitamin E yang diberikan kepada bayi prematur belum mengurangi keparahan anemia prematuritas.

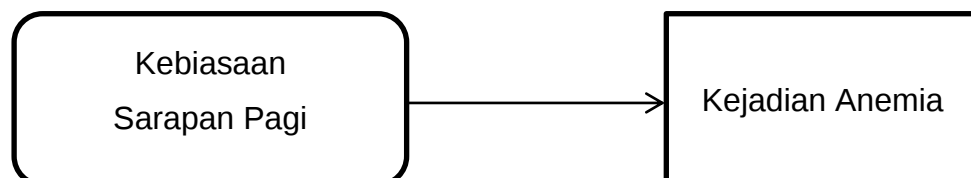
- Zat Besi (Fe) meningkatkan pembentukan Hb, meningkatkan fungsi otot, meningkatkan fungsi otak, pengaturan suhu tubuh, metabolisme energi dan sistem enzim.
- Seng atau zinc salah satu mineral penting dalam tubuh yang mendukung sistem kekebalan dan fungsi metabolisme pada tubuh.

Di Indonesia diperkirakan sebagian besar anemia terjadi karena kekurangan zat besi sebagai akibat dari kurangnya asupan makanan sumber zat besi khususnya sumber pangan hewani (besi heme). Sumber utama zat besi adalah pangan hewani (besi heme), seperti: hati, daging (sapi dan kambing), unggas (ayam, bebek, burung), dan ikan. Zat besi dalam sumber pangan hewani (besi heme) dapat diserap tubuh antara 20-30%. (Kemenkes RI, 2018)

Untuk sarapan pagi harus memenuhi sebanyak $\frac{1}{4}$ kalori sehari. Dengan mengonsumsi 2 potong roti dan telur; satu porsi bubur ayam; satu gelas susu dan buah; akan mendapatkan 300 kalori. Bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya anak dibekali dengan makanan/snack yang berat (bergizi lengkap dan seimbang) misalnya; arem-arem, mi goreng atau roti isi daging. (Kemenkes RI, 2018).

D. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian teori tersebut, maka ada 2 variabel yang akan diteliti yaitu: Variabel Independen dan Variabel Dependen. Yang digambarkan dalam kerangka konsep pada Gambar 2. sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

E. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Ukur
Kejadian Anemia	Suatu kejadian yang ditandai oleh rendahnya konsentrasi Hb yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel-sel darah merah dan Hb.	1. Anemia jika : Perempuan Hb < 12,0 g/dL. 2. Tidak anemia jika : Perempuan Hb > 12,0 g/dL. (Kemenkes, 2018)	Ordinal
Kebiasaan Sarapan Pagi	Kegiatan rutin untuk makan dan minum yang dilakukan antara pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dengan menggunakan metode food recall.	1. Kebiasaan tidak baik, bila kebiasaan sarapan tidak dilakukan setiap pagi dan asupan energi < 20% dari total kebutuhan. 2. Kebiasaan baik, bila kebiasaan sarapan dilakukan setiap pagi dan total asupan energi > 20% dari total kebutuhan. (Chella et al., 2018)	Ordinal

F. Hipotesis

Ha : Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di YP. SMP Dharma Karya.

Ho : Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di YP. SMP Dharma Karya.