

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang paling kritis, salah satunya adalah pertumbuhan fisik karena tinggi badan saat dewasa disumbangkan sebanyak 25% dari masa remaja. Asupan sehari-hari yang tidak seimbang saat masa remaja akan berakibat pada tidak terpenuhinya zat gizi yang dibutuhkan bagi pertumbuhan sehingga pertumbuhan akan terhambat. Laju pertumbuhan di usia anak terjadi dengan kecepatan yang relatif sama, kemudian secara tiba-tiba mengalami peningkatan saat memasuki masa pubertas yang dialami remaja. Peningkatan pertumbuhan (*growth spurt*) secara tiba-tiba ini disertai dengan perubahan hormonal yang membutuhkan zat gizi khusus. Masa remaja juga termasuk ke dalam masa rawan gizi yang disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan gizi akan menimbulkan berbagai masalah gizi dan jika tidak segera diatasi akan berdampak negatif pada tahap kehidupan selanjutnya (Riwu dkk., 2024).

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Lestari dkk., 2022).

B. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja antara lain gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang merupakan keadaan yaitu kebutuhan zat gizi pada tubuh

seseorang tidak terpenuhi dengan baik yang terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh memecah cadangan makanan di bawah lemak, sedangkan gizi lebih atau kegemukan mengacu pada ketidakseimbangan status gizi yang disebabkan oleh status gizi seseorang melampaui batas dalam jangka waktu lama yang disebabkan oleh penimbunan lemak berlebihan dalam tubuh. Masalah gizi tersebut memiliki dampak negatif bagi remaja, seperti penurunan konsentrasi dan semangat belajar, serta rentan terkena penyakit infeksi. Dampak lainnya jika tidak segera ditangani maka akan berlanjut hingga dewasa yaitu meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan berisiko menimbulkan berbagai macam penyakit tidak menular (PTM) yang mengancam jiwa penderitanya. Permasalahan gizi pada remaja yang terjadi disebabkan oleh perubahan gaya hidup karena adanya perubahan pola makan dimasa remaja lebih suka makan makanan yang berlemak, manis, dan cepat saji dari pada makan sayuran dan buah serta kurangnya penerapan gizi seimbang. Pola aktivitas remaja seperti jalan kaki, bersepeda, melakukan permainan yang mengeluarkan keringat, dan berolahraga sangat minim dan kebanyakan remaja lebih suka menonton televisi dan bermain gadget. Faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi pada remaja dapat dikelompokkan menjadi dua, terdiri dari faktor penyebab langsung seperti asupan makan dan penyakit sedangkan tidak langsung seperti pendidikan, pengaruh lingkungan, dan lainnya (Riwu dkk., 2024).

C. Protein Hewani

1. Pengertian Protein Hewani

Protein berperan penting dalam pembentukan butir-butir darah seperti eritrosit dan hemoglobin dan dalam transportasi zat besi untuk pembentukan sel darah di sumsum tulang. Asupan protein yang kurang mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga terjadi defisiensi zat besi yang beresiko menderita anemia. Semakin rendah konsumsi protein seseorang maka semakin rendah juga kadar hemoglobin dalam darah (Alfani & Nuriannisa, 2022). Pada masa remaja kebutuhan gizi pada remaja putri

meningkat karena proses pertumbuhan dan disisi lain kebutuhan sosial dari remaja putri juga meningkat. Di Indonesia anemia sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi heme terutama pada kelompok protein hewani seperti hati, daging dan unggas serta zat besi non heme pada kelompok protein nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tahu dan tempe (Mawarti, 2024).

2. Fungsi Protein Hewani

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting dalam pembentukan biomolekul (pembentukan tubuh) dari pada sumber energi. Fungsi protein dalam tubuh adalah membangun dan memperbaiki jaringan, protein juga memiliki peran mengatur proses metabolisme berupa enzim dan hormon untuk melindungi tubuh dari zat beracun atau berbahaya serta memelihara sel dan jaringan tubuh. Protein juga dapat menjadi sumber energi cadangan ketika tubuh kekurangan energi (Aeni dkk., 2023). Peran protein dalam transportasi zat besi sangat penting. Apabila asupan protein tidak memadai, proses pengangkutan zat besi menjadi terhambat dan dapat menyebabkan defisiensi zat besi serta anemia. Protein hewani memiliki susunan asam amino esensial yang utuh dan sesuai untuk mencukupi kebutuhan tubuh manusia, serta dapat menunjang pemenuhan kebutuhan zat besi dalam tubuh karena umumnya mengandung zat besi heme yang lebih efisien untuk diserap dibandingkan penyerapan zat besi non-heme dari bahan pangan nabati (Marzuki dkk., 2026).

3. Pengukuran Protein Hewani

Menggunakan metode form recall 24 jam Prinsip metode 24 jam adalah mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa data yang diperoleh dari recall 24 jam cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, jumlah konsumsi makanan individu di tanyakan secara teliti dengan menggunakan alat

URT (sendok, gelas, piring, dll) atau ukuran lainnya yang biasa digunakan sehari-hari (Juliani, 2024). Untuk menilai kecukupan gizi, hasil asupan yang diperoleh akan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai usia responden. Persentase pemenuhan gizi dihitung dengan membagi jumlah asupan aktual dengan kebutuhan gizi, lalu dikalikan 100%.

Keterangan :

- a. Hari Pertama
- b. Hari Kedua
- c. Hari ketiga

$$\text{Rata - rata konsumsi} = \frac{a+b+c}{3}$$

$$\text{Tingkat asupan} = \frac{\text{Rata-rata konsumsi zat gizi}}{\text{AKG}} \times 100\%$$

Hasil ukur asupan zat gizi makro subjek dibandingkan dengan hasil perhitungan kecukupan asupan lalu dikategorikan menurut kriteria (LIPI, 2012) yaitu :

1. Kurang : <80%
2. Baik jika : 80-110%
3. Lebih jika : >110% (LIPI, 2012).

Food Frequency Questionare (FFQ) atau Kuesioner Frekuensi makanan pada responden digunakan untuk mengetahui pola konsumsi. Di dalamnya, responden ditanyai tentang jenis makanan yang mereka makan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan, serta frekuensi spesifik mereka memakannya tidak pernah, tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Kemudian skor setiap responden ditentukan dan kemudian dikontraskan dan skor normal, dengan mempertimbangkan semuanya. Skala Guttman digunakan untuk menghitung skor rata-rata. Banyaknya skor yang diperoleh setiap sampel digunakan untuk mengetahui tingkat pola makan. rutinitas makan yang sehat jika skor yang dihitung sama atau lebih tinggi dari rata-rata semua tanggapan. gangguan makan, jika skor

yang dihitung lebih rendah dari rata-rata seluruh responden (Hasibuan dkk., 2020). Hasil pengukuran protein hewani akan dibagi menjadi tiga kategori: baik, cukup, dan buruk. Jika mendapat skor antara 344 hingga 452 dianggap baik, jika mendapat skor antara 236-344 dianggap cukup, dan jika mendapat skor antara 128 hingga 235 dianggap buruk.

Contoh soal:

Seorang responden bernama bintang mengisi kuesioner mengenai frekuensi konsumsi 10 jenis makanan selama satu minggu. Berikut adalah data konsumsinya:

Tabel 2. Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan

No	Jenis makanan	Frekuensi	Kategori	Skor
1	Daging sapi	2x/minggu	D	1
2	Daging ayam	5x/minggu	C	15
3	Ikan	2x/minggu	D	1
4	Telur	2x/hari	A	50
5	Udang	3x/minggu	D	10
6	Tempe	2x/minggu	E	1
7	Tahu	1x/minggu	E	1
8	Sayur bayam	3x/minggu	A	50
9	Labu siam	4x/minggu	D	10
10	Buah pepaya	3x/minggu	A	50
Total				189

Sumber: (Florence, 2017).

Kesimpulan : Berdasarkan kriteria Florence 2017, karena skor bintang berada di antara rentang 128 hingga 235, maka bintang dikategorikan buruk.

D. Zat Besi

1. Pengertian Zat Besi

Remaja merupakan kelompok yang rawan terkena defisiensi zat besi. Fase menstruasi pada remaja dapat mempengaruhi cadangan zat besi dalam tubuh. Semakin banyak darah yang keluar maka semakin berkurang juga cadangan zat besi dalam tubuh. Fungsi utama zat besi adalah membantu proses pembentukan dan peningkatan eritrosit dalam tubuh. Zat besi dalam tubuh terbagi menjadi dua yaitu zat besi cadangan dan zat besi fungsional.

Zat besi cadangan berfungsi untuk mencukupi kekurangan zat besi fungsional. Apabila zat besi cadangan berkurang dan asupan zat besi yang rendah maka mengakibatkan ketidakseimbangan zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan turunnya kadar hemoglobin dalam darah. Gejala yang timbul karena kurangnya asupan zat besi adalah lemah, letih, lesu, lelah, sering pingsan dan cepat lupa. Beberapa pengaruh karena kurangnya zat besi dalam tubuh adalah gangguan dan hambatan pertumbuhan sel tubuh dan sel otak, yang berakibat pada menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktifitas kerja. Kurangnya asupan zat besi remaja putri dapat disebabkan oleh ketersediaan pangan yang kurang, kurangnya pengetahuan, dan kebiasaan makan yang salah. Asupan makanan yang dipilih responden dapat mempengaruhi asupan zat gizinya seperti protein nabati dari tahu dan tempe serta sayuran hijau yang jarang dikonsumsi padahal makanan tersebut mengandung zat besi. Asupan protein hewani yang kurang juga dapat mengganggu proses penyerapan zat besi karena protein hewani merupakan protein yang paling efektif untuk proses penyerapan zat besi. Namun, sumber makanan yang banyak mengandung zat besi adalah makanan hewani. Tingkat absorpsi makanan hewani sampai 80% lebih besar dibandingkan makanan nabati (Alfani & Nuriannisa, 2022).

Faktor kurangnya asupan zat besi dipengaruhi oleh minimnya mengkonsumsi makanan dengan sumber protein hewani. Pada kehidupan sehari –hari asupan protein hewani dikatakan cukup apabila dikonsumsi sebanyak 3 porsi dalam sehari, dan dikategorikan kurang apabila dikonsumsi kurang dari 3 porsi dalam sehari. Kejadian ini harus segera diatasi karena akan berdampak negatif, diantaranya gangguan pertumbuhan fisik, kemampuan berfikir, menurunnya daya tahan tubuh dan produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari –hari, serta meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Ridwan & Werdiharini, 2025).

Zat besi (Fe) termasuk zat gizi mikro yang penting bagi tubuh terutama dalam proses pembentukan darah khususnya pada pembentukan

hemoglobin (Hb). Fe juga berfungsi sebagai kofaktor untuk beberapa jenis enzim. Dalam kondisi normal, setiap hari manusia membutuhkan zat besi sekitar 20-25 mg untuk menghasilkan sel darah merah. Penyerapan zat besi oleh tubuh berkisar 1 mg dimana jumlah tersebut setara dengan 10-20 mg zat besi yang terdapat pada makanan. Zat besi merupakan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kurang dari 100 mg/hari oleh karena itu zat besi digolongkan ke dalam kelompok mineral mikro. Sekitar 3-5 gram zat besi terdapat dalam tubuh orang dewasa. Sebagai zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin maka kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia zat gizi besi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin darah. kekurangan asupan zat besi dapat disebabkan karena rendahnya kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi dan dalam waktu yang berkepanjangan menyebabkan kekurangan simpanan zat besi dalam tubuh yang berdampak pada proses pembentukan hemoglobin (Muchtar & Effendy, 2023).

2. Fungsi Zat Besi

Fungsi utama dari zat besi adalah mengangkat oksigen dari paru-paru ke jaringan dan mengangkut elektron di dalam proses pembentukan energi di dalam sel. Mengangkut oksigen, zat besi harus bergabung dengan protein untuk membentuk hemoglobin di dalam sel darah dan myoglobin di dalam serabut otot. Bila bergabung dengan protein di dalam sel, zat besi membentuk enzim yang berperan di dalam pembentukan energi di dalam sel. Dalam hemoglobin, zat besi akan mengikat 4 oksigen, sehingga gejala kekurangan zat besi akan menyebabkan rendahnya peredaran oksigen dalam tubuh dan mengakibatkan mudah pusing, lelah, letih, lesu menunjukkan gejala anemia. Asupan zat besi dapat diukur menggunakan salah satu metode dari survey konsumsi makan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan berpengaruh terhadap konsumsi makanan (Pratiwi, 2022).

3. Pengukuran Asupan Zat Besi

Penilaian asupan zat besi remaja putri ditujukan untuk mengetahui tingkat asupan zat besi yang berasal dari makanan sehari-hari yang dikonsumsi oleh remaja putri. Penilaian asupan zat besi diukur dengan menggunakan metode penilaian konsumsi makanan menggunakan food recall 24 jam (Muchtar & Effendy, 2023). Setelah memperoleh data jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, selanjutnya data tersebut dihitung menggunakan software nutrisurvey. Hasil jumlah asupan zat besi kemudian dihitung berdasarkan rumus berikut:

$$\% \text{ tingkat asupan zat besi} = \frac{\text{asupan zat besi}}{\text{kebutuhan zat besi}} \times 100\%$$

Selanjutnya dibandingkan dengan nilai cut of point berikut :

1. Kurang : <80%
2. Baik jika : 80-110%
3. Lebih jika : >110%

Sumber: (LIPI, 2012)

E. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Arieska, 2020). Status gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan gambaran tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktifitas, dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi dapat dibedakan menjadi status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial (Kasanda, 2024).

Dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain – lain. Penyebab masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk. Hal-hal lain yang mempengaruhi status gizi remaja putri diantaranya yaitu faktor keturunan, gaya hidup (*lifestyle*) dan faktor lingkungan. Kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (*body image*) dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Herdiani dkk., 2021).

2. Faktor Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain, menurut (Yunawati dkk., 2023):

a. Faktor Langsung

1) Konsumsi pangan Penilaian konsumsi pangan rumah tangga atau secara perorangan merupakan cara pengamatan langsung dapat menggambarkan pola konsumsi penduduk menurut daerah, golongan sosial ekonomi dan sosial budaya. Konsumsi pangan lebih sering digunakan sebagai salah satu teknik untuk memajukan tingkat keadaan gizi.

2) Infeksi

Antara status gizi kurang dan infeksi terdapat interaksi bolak balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui mekanismenya. Yang paling penting adalah efek langsung dari infeksi. Sistematis pada katabolisme jaringan menyebabkan kehilangan nitrogen. Meskipun hanya terjadi infeksi ringan sudah menimbulkan kehilangan nitrogen.

b. Faktor Tidak Langsung

1) Ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga Hal ini terkait dengan produksi dan distribusi bahan makanan dalam jumlah yang cukup mulai dari produsen sampai ke tingkat rumah tangga.

2) Daya beli keluarga yang kurang untuk memenuhi kebutuhan bahan makanan bagi seluruh anggota keluarga Hal ini terkait dengan masalah pekerjaan atau penghasilan suatu keluarga. Apabila penghasilan keluarga tidak cukup untuk membeli bahan makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitas, maka konsumsi atau asupan gizi tiap anggota keluarga berkurang yang akan mempengaruhi kesehatan dan perkembangan otak mereka.

3) Tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku tentang gizi dan kesehatan Walaupun bahan makanan dapat disediakan oleh keluarga dan daya beli memadai, tetapi karena kekurangan pengetahuan ini bisa menyebabkan keluarga tidak menyediakan makanan beraneka ragam setiap hari bagi keluarganya. Pada gilirannya asupan gizi tidak sesuai kebutuhan (Dewi dkk., 2024).

3. Pengukuran Status Gizi

Status gizi Remaja dapat di tentukan dengan menggunakan antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan remaja yang dihitung untuk memperoleh IMT/U yang lebih menggambarkan proporsi tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan hasil dari pembagian antara berat badan dan tinggi badan yang dikuadratkan, seperti pada rumus berikut:

Rumus Perhitungan IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Menurut Kemenkes RI (2020), pengukuran IMT diterapkan pada anak-anak, remaja, dan dewasa. Pada kelompok remaja, pengukuran IMT sangat terkait dengan usia karena adanya perubahan komposisi tubuh seiring bertambahnya usia. Oleh sebab itu, digunakan indikator IMT berdasarkan umur (IMT/U) untuk kategori remaja. IMT/U digunakan untuk menentukan status gizi, yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Untuk menentukan status gizi pada remaja nilai IMT-nya harus dibandingkan dengan referensi WHO/NCHS. Adapun kategori status gizi berdasarkan IMT/U usia 5-18 tahun :

Tabel 3. Kategori IMT

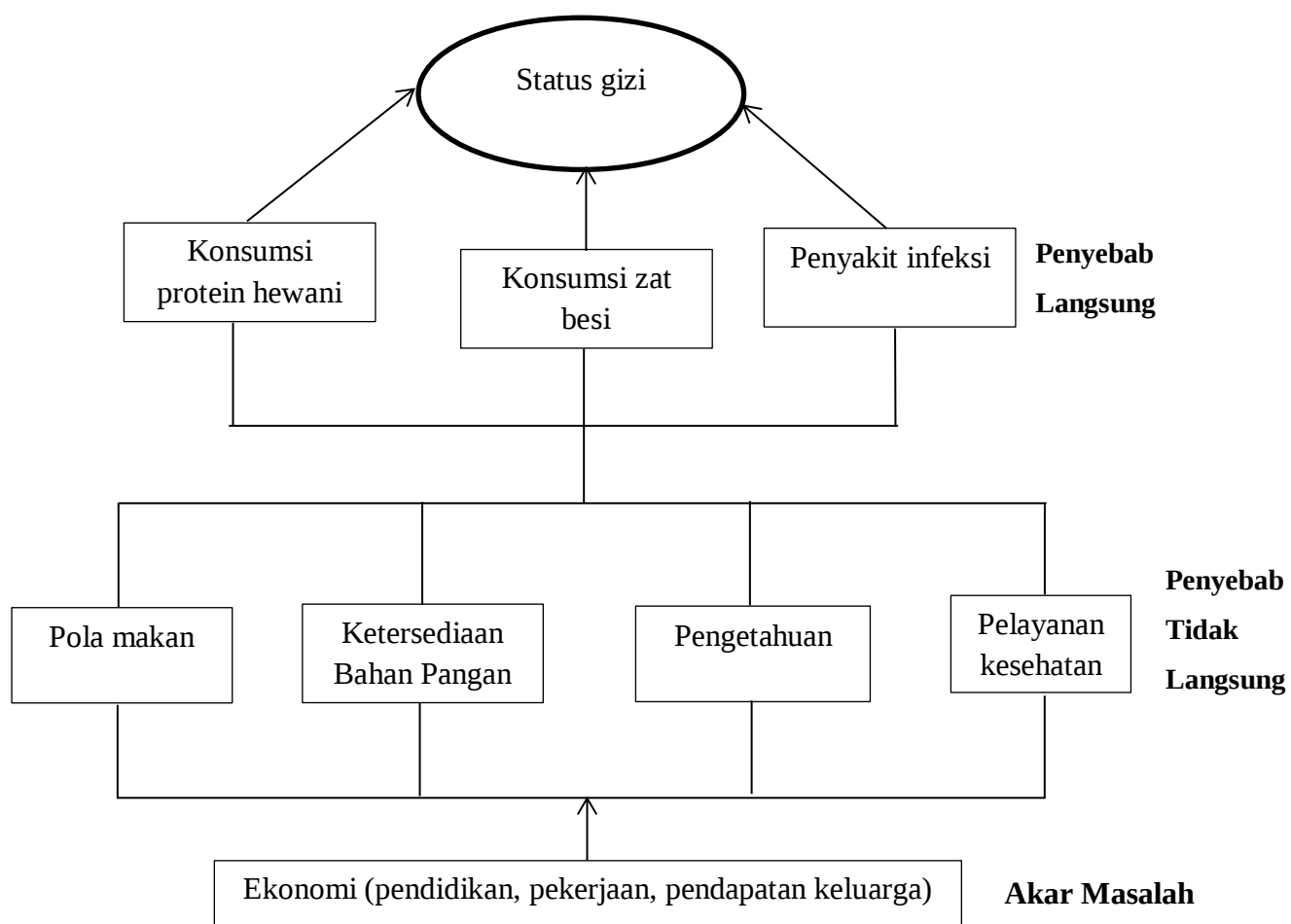
Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (Z-Score)
IMT/U anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (thinnes)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

Sumber : (Kemenkes RI, 2020)

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun - tahun. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kekurangan asupan zat gizi yang dapat memicu terjadi nya kurang energi kronis (KEK) serta anemia sebagai akibatnya kekurangan zat besi. Risiko KEK adalah suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan memiliki

kecenderungan untuk menderita KEK. Seseorang yang diduga memiliki risiko KEK adalah ketika lingkar lengan tengah atas $<23,5$ cm. Remaja putri yang mengalami KEK banyak terjadi disebabkan oleh asupan energi dan protein yang kurang. Rendahnya asupan energi dan protein sebagai makronutrien dapat berkontribusi terhadap rendahnya asupan mikronutrien. Faktor - faktor yang mempengaruhi gizi kurang mereka kurang pengetahuan orang tua mengenai bahan makanan yang banyak mengandung gizi, kebiasaan atau celana makanan yang masih terjadi dipedesaan, keterbatasan pendapatan keluarga, penyakit, dan pola mengonsumsi makanan. Selain itu status gizi remaja putri dipengaruhi oleh faktor keturunan, gaya hidup dan faktor lingkungan. Kebiasaan makan dan gaya hidup seperti citra tubuh (citra tubuh) dan aktivitas fisik akan mengatur jumlah hibah untuk makanan dan zat gizi. Asupan energi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadinya penurunan status gizi. Gizi kurang yang dialami pada saat remaja sebelumnya kehamilan sangat berisiko bagi pertumbuhan dan perkembangan janin yang akan dilahirkan terpisah prematuritas dan Kejadian berat badan lahir rendah (BBLR).

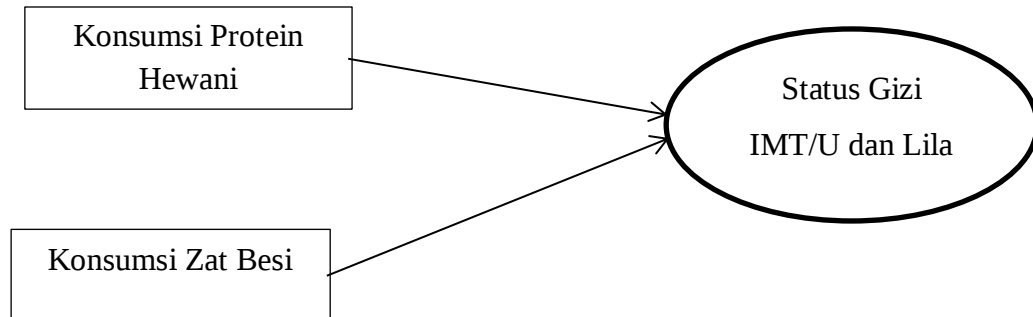
F. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber : modifikasi dari (Pramilya & Valentina, 2013) dan (Yusinta dkk., 2019)

G. Kerangka Konsep

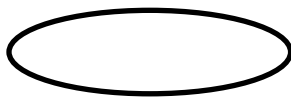


Gambar 2. Kerangka Konsep

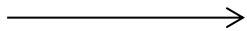
Keterangan :



: Variabel bebas



: Variabel terikat



: Hubungan antara variabel

H. Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan antara konsumsi protein hewani dan zat besi dengan status gizi remaja putri

Ha : Ada hubungan antara konsumsi protein hewani dan zat besi dengan status gizi remaja putri