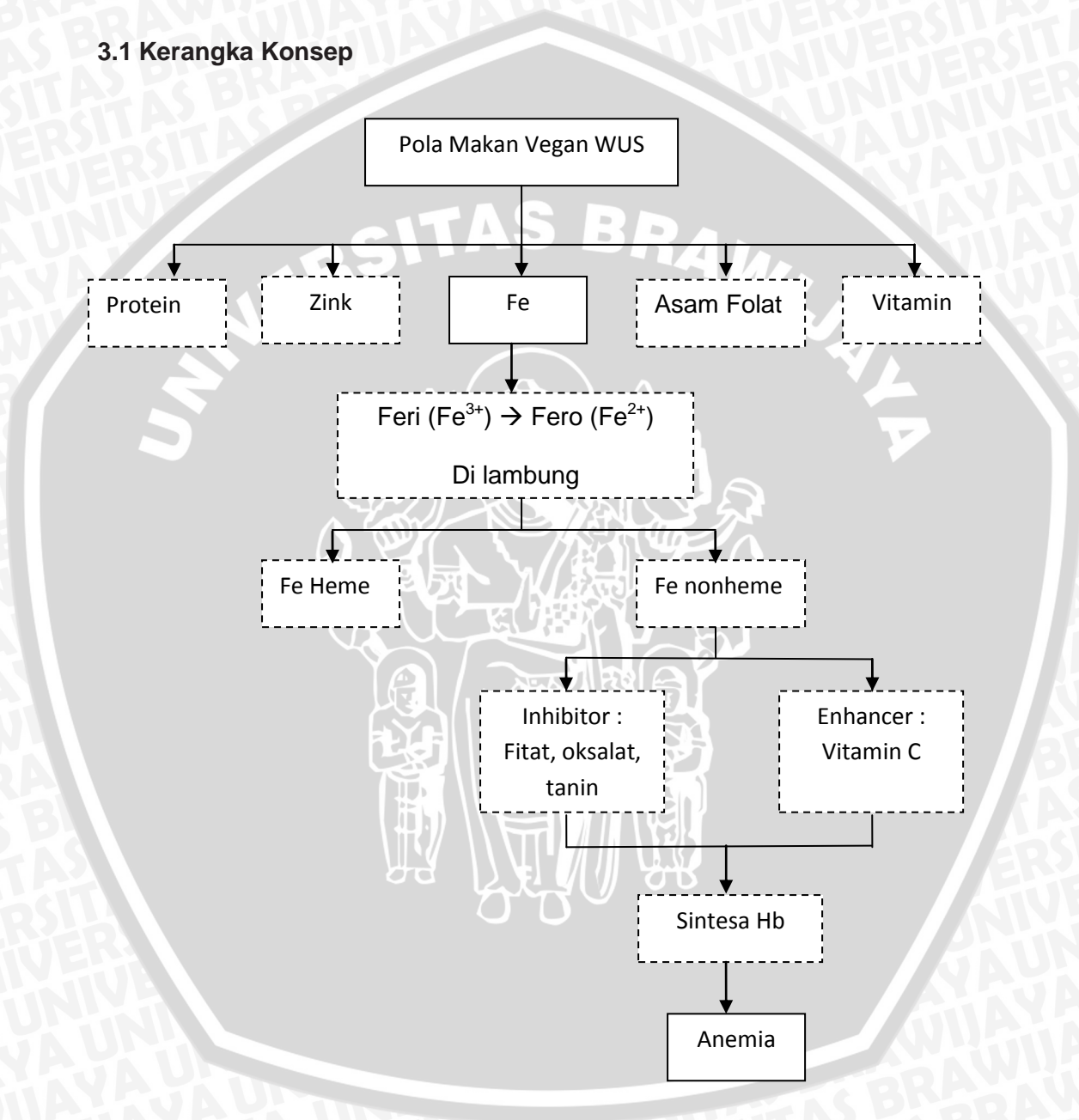


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:

☐ = Variabel yang diteliti

☐ (dashed) = Variabel yang tidak diteliti

3.2 Deskripsi Kerangka Konsep

Pola makan Vegan merupakan pola makan yang sama sekali tidak mengonsumsi bahan makanan hewani maupun produk olahannya, sering kali mengalami kekurangan zat gizi, seperti Protein beberapa jenis vitamin seperti vitamin A, vitamin D dan Vitamin B12 serta kekurangan mineral Zink, Asam Folat dan Besi.

Di dalam usus, besi akan dibedakan menjadi besi non heme dan besi heme. Pada Vegan asupan yang dikonsumsi hanya berasal dari besi non heme. Penyerapan besi non heme sangat dipengaruhi oleh adanya zat-zat yang mempertahankan besi tetap dalam keadaan terlarut. Bahan ini disebut zat pemacu atau *promoter* atau *enhancer*. Zat yang membantu penyerapan Besi adalah Vitamin C karena penyerapan besi non heme terutama dalam *duodenum* dalam bentuk fero dan dalam suasana asam. Sedangkan zat penghambat atau inhibitor adalah zat yang membentuk kompleks yang mengalami presipitasi sehingga besi sulit diserap inhibitor tersebut adalah fitat, oksalat dan tanin yang banyak pada bahan makanan sumber nabati.

Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh, zat ini terutama diperlukan dalam *hematopoiesis* (pembentukan darah) yaitu dalam sintesa hemoglobin (Hb). Pembentukan hemoglobin yang nantinya akan menentukan kadar hemoglobin seseorang dan menentukan juga apakah seseorang tersebut anemia atau tidak. Selain faktor-faktor diatas kekurangan besi sering dijumpai pada perempuan usia subur yang disebabkan karena kehilangan darah sewaktu menstruasi dan peningkatan kebutuhan besi selama kehamilan.

3.2 Hipotesis

Asupan Fe yang baik dapat mencegah kejadian anemia pada Wanita Usia Subur Vegan.

