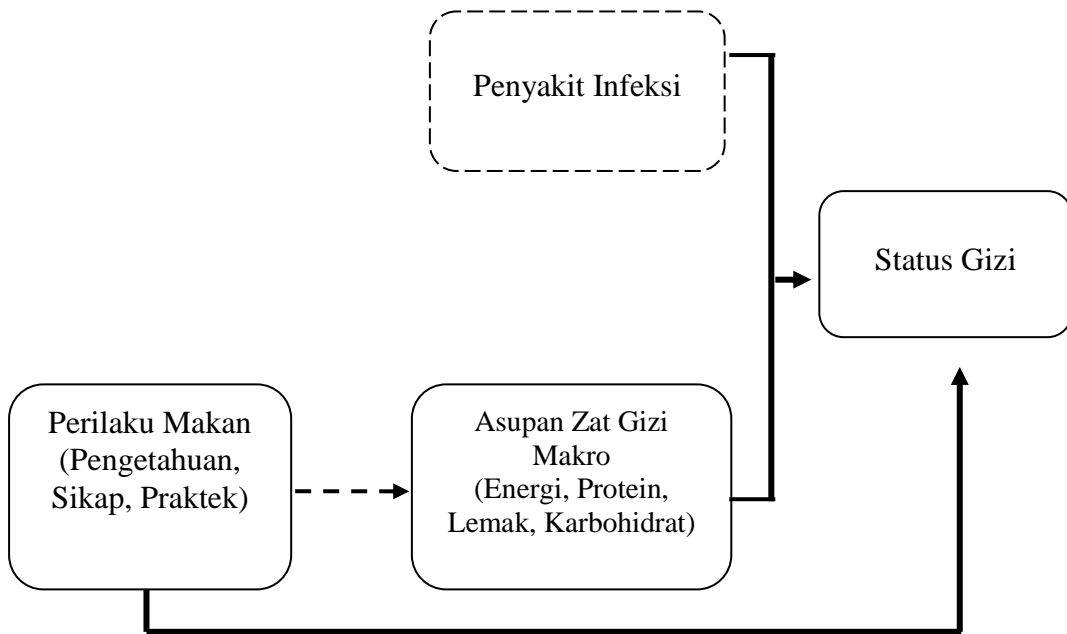


### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep

Adapun hubungan antar variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam kerangka konsep seperti tersaji pada gambar 1.



Gambar 1.  
Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Siswi Di SMA Negeri 2 Semarang.

Keterangan:



= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti

Penjelasan Bagan:

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi terhadap kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor langsung

yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan zat gizi, ketidakseimbangan asupan zat gizi akan mengakibatkan status gizi menjadi gizi buruk atau lebih. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama (Sudiarti & Utari, 2014).

Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor tidak langsung yaitu perilaku makan. Perilaku makan pada remaja yang tidak sehat akan dapat mempengaruhi keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan yang akan menimbulkan masalah gizi (Waryono, 2010).

## **B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel**

#### **a. Variabel bebas**

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini yaitu perilaku makan dan asupan zat gizi makro.

#### **b. Variabel terikat**

Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu status gizi.

### **2. Definisi Operasional Variabel**

Tabel 5.  
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1.	Status Gizi	Status gizi adalah keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi.	-Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. -Menghitung usia dan menghitung Z-score.	Standar Simpang Baku (SSB)	Rasio

Lanjutan tabel 5

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2.	Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat)	Jumlah asupan Energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi dalam sehari dibandingkan dengan kebutuhan individu.	Wawancara langsung dan menggunakan form recall.	Energi : Kkal Protein : Gram Lemak : Gram KH : Gram	Interval
3.	Pengetahuan terkait zat gizi makro	Pengetahuan adalah semua pemahaman yang diketahui siswi berkaitan dengan zat gizi makro.	Test Kognitif	Skor	Interval
4.	Sikap terkait zat gizi makro	Sikap merupakan reaksi atau respon siswi terkait pemahaman tentang zat gizi makro	Test Afektif	Skor	Interval
5.	Praktek terkait zat gizi makro	Praktek atau tindakan yang dilakukan siswi dalam mengonsumsi zat gizi makro	Observasi	Skor	Interval

### C. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan pengetahuan terkait zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
2. Ada hubungan sikap terkait zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
3. Ada hubungan praktek terkait zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.

4. Ada hubungan asupan energi dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
5. Ada hubungan asupan protein dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
6. Ada hubungan asupan lemak dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
7. Ada hubungan asupan karbohidrat dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.