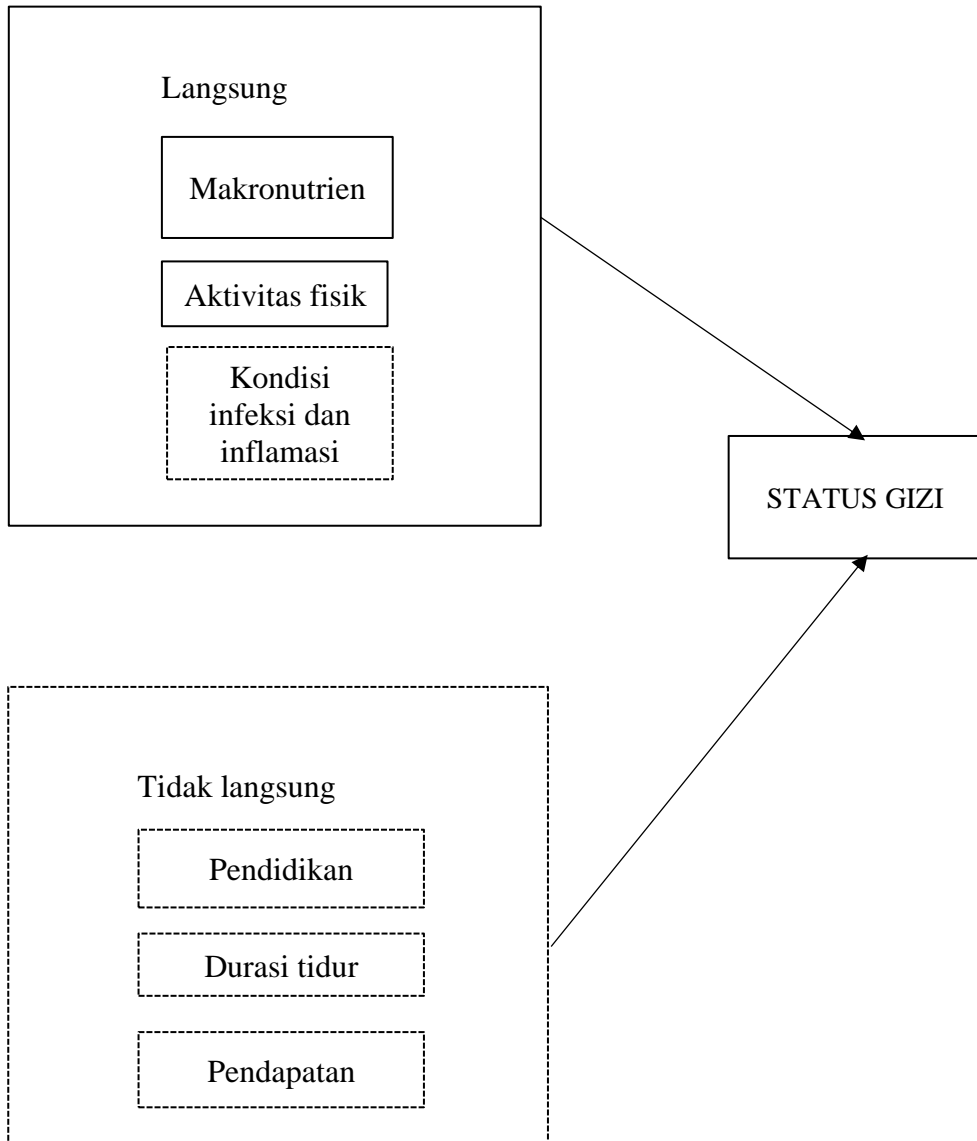


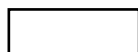
BAB III
KERANGKA KONSEP

1. Kerangka Konsep



Gambar 1. kerangka konsep penelitian

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Ada dua jenis pengaruh status gizi: langsung dan tidak langsung. Asupan makronutrien, aktivitas, infeksi, dan peradangan adalah tiga faktor langsung. Remaja saat ini sangat bergantung pada makronutrien (makanan tinggi karbohidrat, lemak, dan protein) untuk bertahan hidup. Asupan yang berlebihan menyebabkan makan berlebihan, dan remaja lebih memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji, makanan manis, makanan berlemak, dll, yang mempengaruhi status gizi remaja, Anda perlu menyesuaikan kebiasaan makan Anda. Selain kurangnya aktivitas fisik, misalnya remaja aktif di luar sekolah dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget, laptop, game dan komputer, sehingga jogging, jalan santai di rumah, jarang melakukan aktivitas fisik seperti membersihkan taman. Ini meningkat sesuai dengan kemampuan remaja. Selesai di rumah. Faktor tidak langsung meliputi pendidikan, jam tidur, dan pendapatan.

A. Variabel dan definisi operasional variabel

1. Variabel

- a. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah asupan makronutrien dan aktivitas fisik.

2. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1	Status Gizi	<p>Nilai IMT sampel dibandingkan dengan umur kemudian dicari rumus z-scorenya kemudian dibandingkan PMK No. 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak adalah sebagai berikut :</p> <p>a. Gizi kurang bila $-3SD$ - $< -2 SD$ diberi nilai 1</p> <p>b. Gizi normal bila $-2 SD$ - $+1 SD$ diberi nilai 2</p> <p>c. Gizi lebih bila $+1 SD$ - $+2 SD$ diberi nilai 3</p> <p>d. Obesitas bila $> +2 SD$ diberi nilai 4</p>	Menimbang berat badan dengan timbangan digital dan mengukur tinggi badan dengan microtoise	Ordinal
2	Konsumsi zat gizi makro	<p>Jumlah asupan karbohidrat, lemak dan protein yang dikonsumsi oleh sampel menggunakan recall 24 jam yang dilakukan 2 kali kemudian dihitung kebutuhannya dibandingkan dengan klasifikasi menurut WNPG tahun 2012 dibagi tiga adalah sebagai berikut :</p> <p>a. Deficit/Kurang bila ($<80\%$ AKG) diberi nilai 1</p> <p>b. Adekuat /Normal bila ($80-110\%$ AKG) diberi nilai 2</p> <p>c. Berlebih bila $>110\%$ AKG diberi nilai 3</p>	Menggunakan form recall yang dilakukan 2 kali dengan waktu yang berbeda	Ordinal

3	Aktivitas fisik	Identitas sampel dalam satu hari diukur menggunakan GPAQ sebanyak 2 kali tidak berturut-turut dilihat selama seminggu dibandingkan dengan klasifikasi aktivitas fisik adalah sebagai berikut : a. Aktivitas fisik ringan bila 600 MET-menit/minggu diberi nilai 1 b. Aktivitas fisik bila \geq 600 MET-menit/minggu diberi nilai 2 c. Aktivitas fisik berat 1500-3000 MET-menit/minggu diberi nilai 3	Menggunakan form gpaq dengan metode wawancara.	Ordinal
---	-----------------	--	--	---------

C. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan konsumsi zat gizi makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali.
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali.