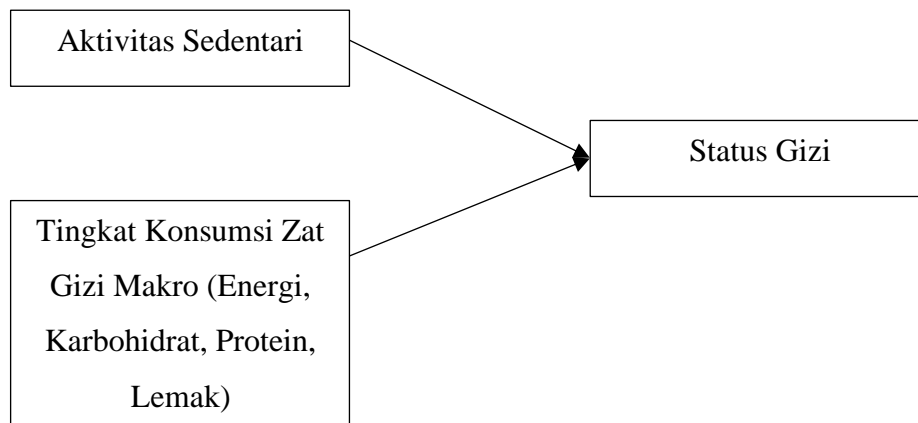


### BAB III

## KERANGKA KONSEP

#### A. Kerangka Konsep

Berdasarkan pertimbangan teoritis pada bab sebelumnya, kerangka konsep penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian Aktivitas Sedentari, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi

Keterangan :

—————▶ = diteliti

Penjelasan :

Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung, diantaranya aktivitas dan tingkat konsumsi zat gizi makro. Pelajar pada masa pasca pandemi COVID-19 cenderung melaksanakan aktivitas sedentari dikarenakan kebiasaan bersekolah *online* yang masih terbawa hingga sekarang, dimana hal itu akan memengaruhi status gizi. Hal ini disebabkan pelajar cenderung melaksanakan aktivitas yang pengeluaran kalorinya sedikit dalam menyelesaikan pekerjaan, sedangkan anjuran dari pemerintah adalah melaksanakan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari. Tingkat konsumsi zat gizi

makro yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi pelajar saat bersekolah dengan waktu yang lebih pendek juga akan memengaruhi status gizi.

## B. Jenis Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Jenis variabel
  - a. Variabel bebas (*Independent variable*) yaitu : aktivitas sedentari dan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak).
  - b. Variabel terikat (*Dependent variable*) yaitu : status gizi
2. Definisi operasional variabel

Tabel 2  
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1	Status Gizi	Keadaan keseimbangan berupa variabel IMT/U yang dievaluasi berdasarkan ukuran antropometri seperti berat dan tinggi badan dan dikonversi berdasarkan standar acuan baku menurut Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 dengan kategori : 1) Gizi buruk : <-3 SD 2) Gizi kurang : -3 SD sd <- 2 SD 3) Gizi baik : -2 SD sd +1 SD 4) Gizi lebih : +1 SD sd +2 SD 5) Obesitas : > +2 SD (Kemenkes RI, 2020).	Penimbangan BB dengan timbangan injak digital. Pengukuran TB dengan microtoice. Wawancara umur dengan menggunakan kuesioner identitas sampel.	Ordinal

2	Aktivitas Sedentari	<p>Aktivitas fisik sangat sedikit dalam satu hari, didominasi oleh duduk, membungkuk, dll duduk, seperti menonton TV, bermain video game, menggunakan internet dan dll. Diukur berdasarkan jam (waktu aktivitas), dengan kategori :</p> <p>a. Rendah (&lt;2 jam sehari)</p> <p>b. Sedang (2-5 jam sehari)</p> <p>c. Tinggi (&gt;5 jam sehari)</p> <p>(Amini, 2016).</p>	<p>Pengisian kuesioner ASAQ (<i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>)</p>	Ordinal
3	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	<p>Makanan dalam zat gizi energi, karbohidrat, protein dan lemak yang dikonsumsi sampel selama sehari dibandingkan dengan angka kebutuhan yang dihitung berdasarkan rumus Du Bois. Nilai konsumsi dibandingkan dengan kebutuhan dan dikategorikan :</p> <p>a. Defisit : &lt;80% Kebutuhan</p> <p>b. Adekuat : 80-110% Kebutuhan</p> <p>c. Berlebih : &gt;110% Kebutuhan</p> <p>(WNPG, 2012).</p>	<p>Wawancara dengan metode <i>recall</i> menggunakan Form <i>food recall 24</i> jam.</p>	Ordinal

### **C. Hipotesis**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, peortein, lemak) dengan status gizi anak sekolah pada Pasca Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 5 Mengwi.