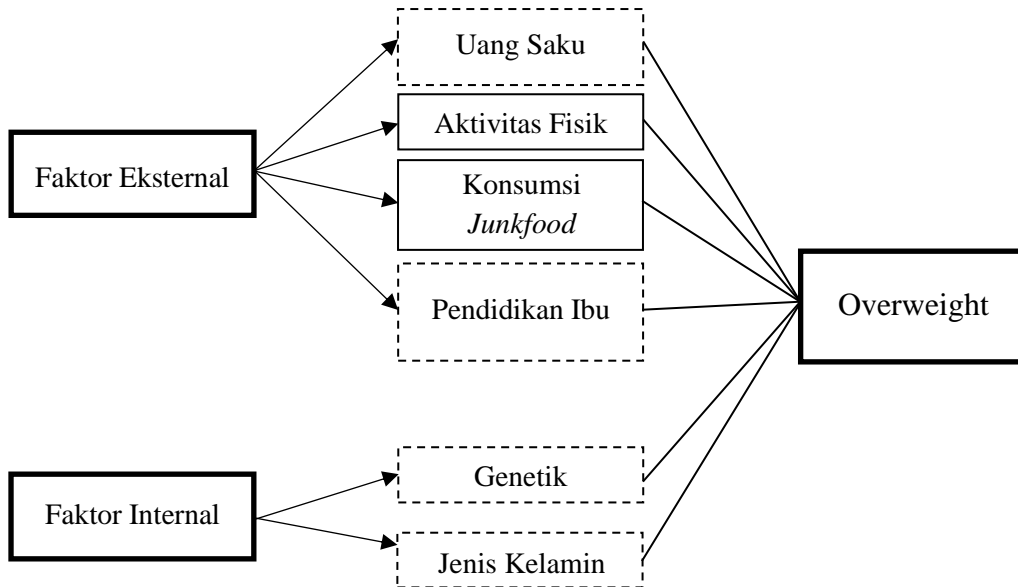


### BAB III KERANGKA KONSEP


#### A. Kerangka Konsep


Berdasarkan kajian teori pada bab sebelumnya maka dapat dibuat kerangka konsep sebagai berikut :



**Gambar 1**  
**Kerangka Konsep**

Keterangan :

 = Variabel tidak diteliti

 = Variabel diteliti

Penjelasan :

Overweight dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, salah satu faktor eksternal yaitu tingkat aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food*.

Pada masa pandemi Covid-19 ini siswa cenderung melakukan aktivitas fisik dirumah saja, dimana mereka hanya duduk mendengarkan pelajaran yang diberikan oleh guru. Cenderungnya anak untuk tidak melakukan olahraga akan menimbulkan masalah penyakit diantaranya Overweight atau gizi lebih. Faktor lain penyebab overweight yaitu konsumsi *junk food*, dimana masa pandemi sekarang, anak-anak maupun orang tua dapat memesan makanan dengan satu aplikasi pengantar makanan.

## **B. Jenis dan Definisi Operasional**

### **1. Jenis variabel**

- a. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu aktivitas fisik dan pola konsumsi *junkfood*.
- b. Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kejadian overweight.

## 2. Definisi operasional

**Tabel 1**  
**Definisi Operasional Variabel Penelitian**

| No | Variabel                       | Definisi Operasional  | Cara Ukur   | Skala Ukur |
|----|--------------------------------|---|---|------------|
| 1  | Overweight                     | Keadaan tubuh sampel yang diperoleh dengan membandingkan BB dan TB, sehingga diperoleh IMT yang selanjutnya dibandingkan dengan umur sehingga memperoleh kategori sebagai berikut :<br>a. $<18,5 - <24,9$ : tidak Overweight<br>b. $\geq 25,0$ : Lebih/Overweight   | a. Menimbang BB<br>b. Mengukur TB   | Ordinal    |
| 2  | Aktivitas Fisik                | Aktivitas sehari-hari sampel yang diukur selama 1 minggu dengan menggunakan kuisisioner GPAQ, selanjutnya dikategorikan sebagai berikut :<br>a. Tinggi : $MET \geq 3000$<br>b. Sedang : $3000 < MET \leq 600$<br>c. Rendah : $600 < MET$  | Pengisian kuisisioner GPAQ ( <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> ) dari WHO | Ordinal    |
| 3  | Pola Konsumsi <i>Junk Food</i> | Frekuensi makanan tinggi lemak dan gula (junk food) yang dikonsumsi sampel, yang diukur selama 1 bulan terakhir dengan menggunakan kuisisioner SQ-FFQ yang dimodifikasi, selanjutnya dapat dikategorikan sebagai berikut (Sulistiyadewi dan Masitah, 2020) :<br>Frekuensi<br>a. sering $>2x$ /minggu<br>b. jarang $<2x$ /minggu<br>Jenis<br>a. sedikit $< 4$ jenis makanan<br>b. banyak $\geq 4$ jenis makanan<br>Asupan berdasarkan rumus Dubois (Rahmawati, 2009) dalam (Lin, dkk 2021):<br>a. $< 10\%$ kebutuhan<br>b. $>10\%$ kebutuhan | Pengisian Kuisisioner SQ-FFQ yang dimodifikasi  | Ordinal    |

### **C. Hipotesis**

- a. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian overweight di SMAN 2 Denpasar.
- b. Ada hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian overweight di SMAN 2 Denpasar.