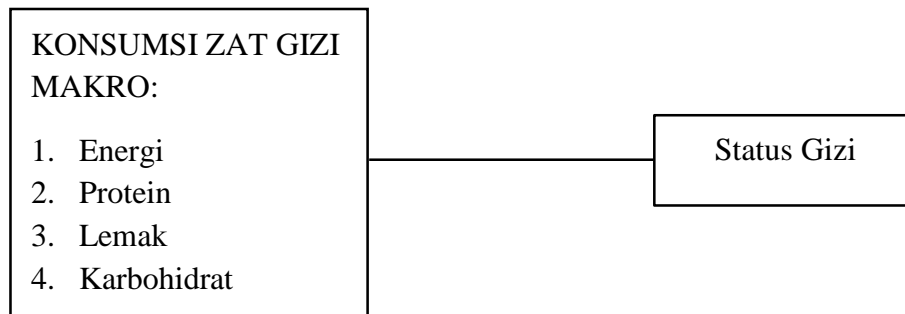


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja

Dari kerangka konsep diatas dapat diketahui bahwa konsumsi zat gizi makro yang meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat akan mempengaruhi status gizi remaja. Pada pengamatan ini status gizi dikategorikan menjadi 5 yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Pengelempokan zat gizi yang diperlukan remaja terdiri dari 2 macam yaitu zat gizi makro dan mikro, namun pada pengamatan yang menjadi fokus utama adalah zat gizi makro yang terdiri dari energi, protein, lemak dan karbohidrat. jika konsumsi zat gizi yang dibutuhkan cukup maka status gizi menjadi baik dan begitu pula sebaliknya. Jika hal itu terjadi maka akan berdampak peningkatan kerentanan terhadap penyakit khususnya beresiko penyakit tidak menular.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat konsumsi yang terdiri dari energi, protein, lemak dan karbohidrat.

b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi remaja.

2. Definisi Operasional Variable

Tabel 2
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	Jumlah rata-rata konsumsi energi, karbohidrat, protein, lemak yang dibandingkan dengan kebutuhan	Menggunakan form recall 2 x 24 jam yang tidak berurutan sehingga mendapatkan tingkat konsumsi dalam satuan persentase	Klasifikasi tingkat konsumsi: Lebih: >120% Normal: 90%-120% Cukup: 80%-90% Kurang: 70%-79% Defisit: <70%	Interval
Status Gizi	Indeks masa tubuh dibandingkan dengan umur kemudian dikategorikan berdasarkan Kemenkes 2020.	Menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan menggunakan <i>microtoise</i> , selanjutnya membandingkan IMT/U dengan standar Kemenkes 2020.	Kategori Z-score usia 5-18 tahun: Obesitas : >+2 SD Gizi lebih: +1 SD sampai dengan +2 SD Gizi baik: 2 SD sampai dengan +1 SD Gizi kurang: -3 SD sampai dengan <-2 SD Gizi buruk: <-3 SD	Interval