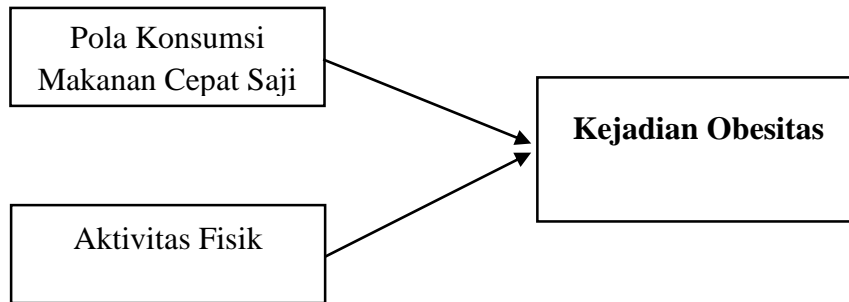


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Penjelasan :

Pola konsumsi makanan cepat saji diukur berdasarkan jenis, jumlah, dan frekuensinya. Makanan cepat saji mengandung kalori tinggi yang dimana jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dan frekuensi yang sering dapat menyebabkan penimbunan lemak yang berlebihan atau abnormal, sehingga berpeluang menimbulkan terjadinya obesitas. Rendahnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas, Seseorang yang hidupnya kurang aktif atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dengan jumlah yang banyak dan frekuensi yang sering, akan cenderung mengalami obesitas. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dalam tubuh. Bila pemasukan energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan resiko terjadinya obesitas.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu terdiri atas aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan cepat saji.
2. Variabel terikat dari penelitian ini adalah Obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar

C. Definisi Operasional

Tabel 2
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala data
1	Obesitas	Keadaan tubuh remaja yang ditentukan berdasarkan IMT/U dengan melihat z-scorenya kemudian dikategorikan nilai z-score dengan kategori status gizi dan ambang batas (z-score menurut PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak yang telah dimodifikasi) yaitu sebagai berikut :	Pengukuran TB (tinggi badan) dengan menggunakan microtoise dan Penimbangan BB (berat badan) menggunakan timbangan digital.	Ordinal
		1) Tidak Obesitas bila $\leq + 2$ SD 2) Obesitas bila $> + 2$ SD		
2	Pola konsumsi makanan cepat saji	Pola konsumsi makanan siap saji adalah terdiri dari jenis, jumlah konsumsi dan frekuensi makanan siap saji yang dikonsumsi oleh sampel pada periode waktu tertentu.	Dengan metode wawancara dan pengisian kuisisioner SQ-FFQ	
		a. Jenis makanan siap saji adalah jumlah jenis yang dikonsumsi. 1) Banyak bila ≥ 5 jenis makanan cepat saji. 2) Sedikit bila < 5 jenis makanan cepat saji.	Wawancara dan pengisian kuisisioner SQ-FFQ untuk mengetahui jenis cepat saji yang dikonsumsi.	Ordinal
		b. Jumlah konsumsi makanan cepat saji adalah banyaknya asupan zat gizi yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat yang dikonsumsi oleh remaja dalam satu hari dijumlahkan kemudian dirata-ratakan. Pengkategorian jumlah konsumsi makanan cepat saji meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat sebagai berikut :	Menghitung konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat kemudian rata – ratakan.	Ordinal

	1) Rendah bila ($<$ rata – rata) 2) Tinggi bila (\geq rata – rata) c. frekuensi menggambarkan berapa kali konsumsi makanan siap saji dalam waktu seminggu. Menurut (Pramanik & Dhar, 2014) frekuensi makanan cepat saji dikategorikan menjadi dua yaitu : 1) Sering bila $\geq 3x$ /Minggu 2) Jarang bila $< 3x$ /Minggu	Menghitung frekuensi cepat saji dalam 1 minggu.	Ordinal
3	Aktivitas fisik Segala bentuk gerakan tubuh sehari-hari yang dilakukan oleh sampel kemudian dibandingkan dengan nilai MET menurut (WHO, 2012) sebagai berikut yaitu : a. ringan bila < 600 MET-menit/minggu b. sedang bila ≥ 600 MET-menit/minggu c. berat bila $1500 - 3000$ MET-menit/minggu	Dengan metode wawancara dan pengisian kuisioner GPAQ.	Ordinal

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar