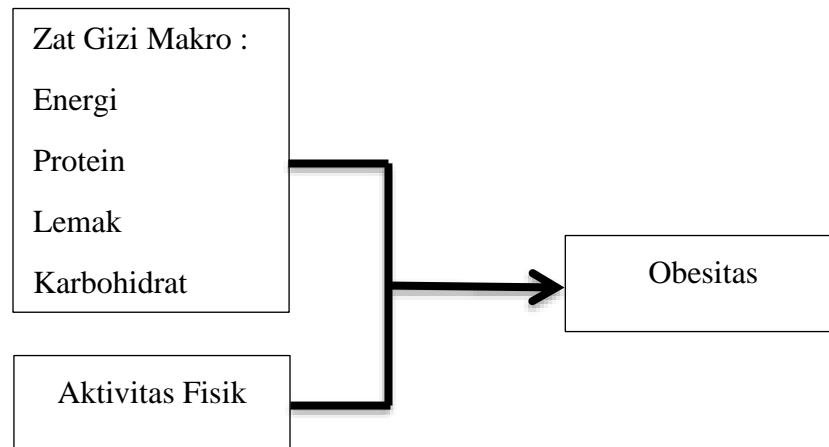


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1 Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja

Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, dua diantaranya meliputi tingkat konsumsi dan aktivitas fisik. Dimana tingkat konsumsi makan ditentukan oleh kualitas serta hidangan. Konsumsi yang kurang baik kualitasnya akan memberikan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak seimbang sehingga muncul berbagai penyakit, salahsatu diantaranya penyakit gizi lebih (obesitas). Sementara itu tingginya asupan bila tidak diimbangi oleh aktifitas fisik yang cukup untuk mensuplai kebutuhan tubuh akan menimbulkan *overweight* (kegemukan) karena makanan yang beragam dan mengandung tinggi karbohidrat, protein dan lemak. asam-asam amino yang berlebih tidak akan disimpan, tetapi diuraikan menjadi asam-asam amino bebas, yang selanjutnya, dimetabolisasi menjadi ammonia dan kerangka karbon. Selanjutnya kerangka karbon akan ikut

dalam siklus asam sitrat (TCA) dan glukoneogenesis. Sementara kelebihan lemak akan disimpan dalam jaringan adiposa di bawah kulit (50%), di sekeliling organ (45%), dan dalam rongga perut (5%), dan merupakan sumber energi potensial yang dapat dimanfaatkan sewaktu-waktu jika diperlukan. Dan kelebihan karbohidrat, melalui mekanisme gluconeogenesis sebagian sisanya akan diubah kembali menjadi glukosa atau kadang-kadang kalau persediaan glukosa masih cukup, akan diubah menjadi lemak. hal ini akan menyebabkan masalah gizi lebih. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengeluaran energi. Pengeluaran energi tersebut merupakan akibat dari penggunaan energi untuk aktivitas fisik itu sendiri maupun hubungannya dengan metabolisme basal. Obesitas terjadi bila asupan energi melebihi pengeluaran energi total termasuk energi untuk melakukan aktifitas fisik. Namun Berbagai aktivitas pasif yang dilakukan remaja tidak membutuhkan banyak energi. Akibatnya, mereka pun berisiko mengalami obesitas.

B. Variable dan Definisi Operasional Variable

1. Variabel penelitian

- a. Variabel bebas/*independen* : Zat gizi makro dan aktivitas fisik
- b. Variabel terikat/*dependen* : Obesitas

2. Definisi operasional variabel

Definisi operasional variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2
Definisi Variabel Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1	Zat Gizi Makro	Konsumsi energy dan zat gizi makro terdiri dari protein, lemak, karbohidrat yang akan dibandingkan berdasarkan AKG (Kemenkes RI, 2019)	Metode Food recall 2 x 24 jam	Energi, KH, Protein, Lemak (0-100% AKG)	Interval
2	Aktivitas Fisik	Kegiatan yang dilakukan dalam sehari yang ditentukan dengan tingkat pengeluaran energi menggunakan metode <i>Harris Benedict</i> . (lampiran...)	Metode Harris Benedict dan form aktivitas fisik	Dalam satuan (kkal)	Interval
3	Obesitas	suatu keadaan yang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diukur berdasarkan pada IMT/U (z-score menurut PMK No 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak)	Antropometri Tabel Z-score IMT/U	Score : < -3 sampai dengan > + 2 SD	Interval

C. Hipotesis

- a. Ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- b. Ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- c. Ada hubungan tingkat konsumsi lemak dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- d. Ada hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.
- e. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.