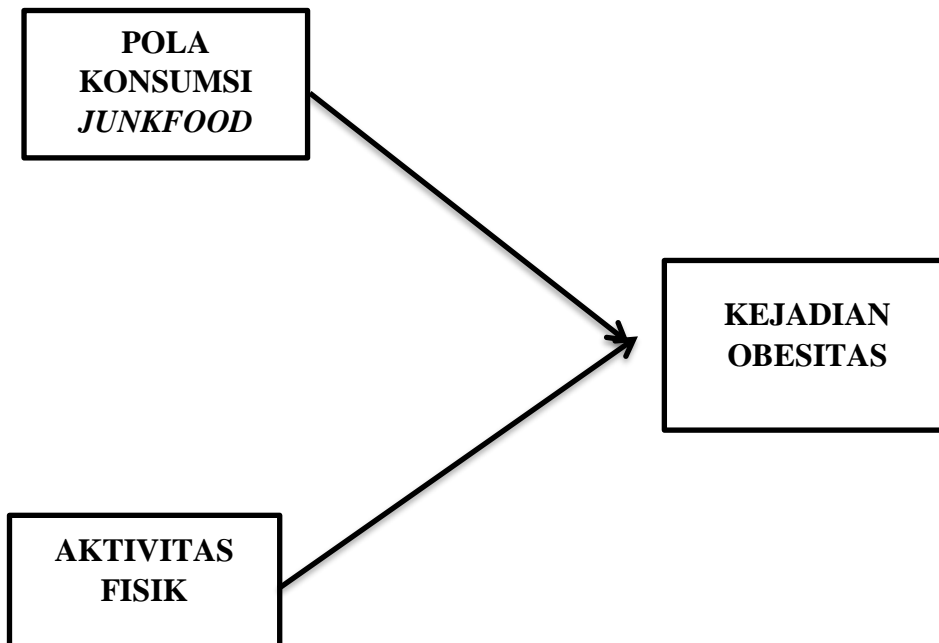


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian

Garis lurus = yang diteliti

Penjelasan :

Pola konsumsi *junk food* serta aktivitas fisik dapat mempengaruhi status obesitas pada remaja. Pola konsumsi *junk food* yang dapat menyebabkan obesitas yaitu jika seorang remaja mengonsumsi makanan tinggi energi dan lemak dalam jangka waktu yang berdekatan dan dengan porsi berlebih. *Junk food* merupakan salah satu makanan tinggi energi dan tinggi lemak yang dengan cepat dapat

mempengaruhi status gizi individu. Semakin tinggi frekuensi konsumsi *junk food* maka kemungkinan besar berat badan individu akan meningkat sehingga akan terjadi masalah gizi obesitas.

Selain pola konsumsi *junk food*, aktivitas fisik berpengaruh secara langsung terhadap status obesitas pada remaja. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan berpotensi mengalami obesitas. Orang yang tidak melakukan aktivitas fisik akan mengalami penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dan kurangnya pergerakan tubuh. Latihan fisik atau olahraga bisa dilakukan selama 30 menit setiap hari dan minimal 3-5 hari dalam seminggu. Jadi dapat disimpulkan, Jika seorang remaja mengkonsumsi *junk food* dengan tingkat konsumsi yang tinggi dan tidak disertai dengan aktivitas fisik maka lebih berpotensi mengalami obesitas, sedangkan pada remaja yang mengkonsumsi *junk food* dengan tingkat konsumsi yang tinggi dan disertai dengan melakukan aktivitas fisik maka potensi status obesitas lebih rendah karena terjadi pembakaran lemak tubuh yang dapat mencegah status obesitas pada remaja.

B. Variabel dan Definisi Oprasional

1. Variabel

Dalam penelitian ini variable yang terikat yaitu status obesitas, sedangkan variable bebas dalam penelitian ini yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik.

2. Definisi operasional variable

No	Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Cara Ukur	Skala Ukur
1.	Obesitas	Penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan pola makan dan aktivitas fisik.	Kategori (PMK No 2 Tahun 2020) 1. Tidak Obesitas : $\leq +2$ SD 2. Obesitas : $> +2$ SD	Antropometri: tinggi badan (cm) dan berat badan (kg)	Ordinal
2.	Pola Konsumsi Junk food	Gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi <i>junk food</i> yang dikonsumsi.	Jenis <i>Junk food</i> 1. Sedikit : < 4 jenis <i>junk food</i> 2. Banyak : > 4 jenis <i>junk food</i> Jumlah <i>Junk food</i> (Pratiwi, 2017) 1. Kurang $< 10\%$ kebutuhan sampel 2. Cukup 10-20% kebutuhan sampel 3. Tinggi $> 20\%$ kebutuhan sampel Frekuensi <i>Junk food</i> (Nugraha et al., 2019) 1. Jarang : ($< 3x$ /minggu) 2. Sering : ($> 3x$ /minggu)	Wawancara	Ordinal
3.	Aktivitas Fisik	Setiap pergerakan jasmani yang dilakukan sehari hari yang dilakukan oleh seseorang untuk pengeluaran energi	<i>Internasional Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) : 1. Ringan : ≤ 600 METs-menit/minggu 2. Sedang : ≥ 600 METs-	Kuisisioner	Interval

1500 menit/minggu

3. Tinggi:1500-3000

METs- menit/minggu

Hipotesis:

- a. Ada hubungan pola konsumsi *junk food* dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar
- b. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas di SMA N 5 Denpasar.