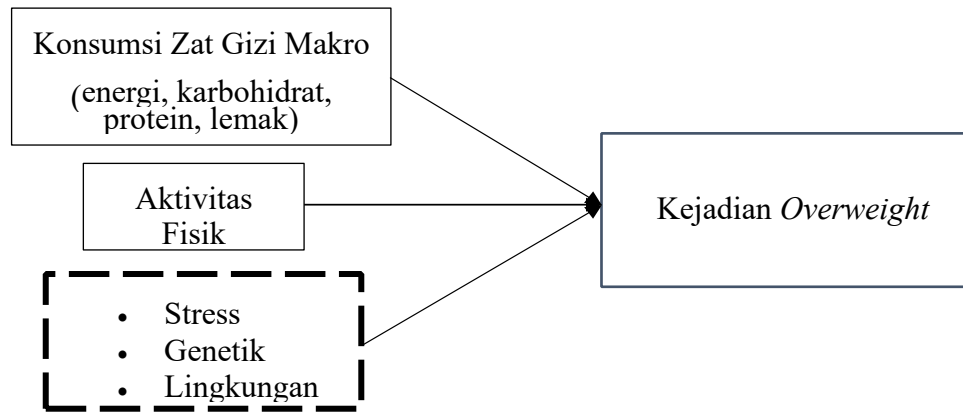


BAB III

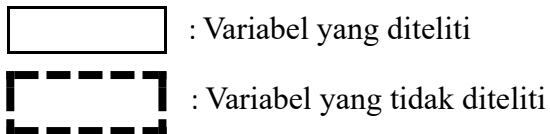
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1 Bagan Kerangka Konsep

Keterangan :



Penjelasan :

Berdasarkan kerangka konsep diatas, bisa diuraikan bahwa *Overweight* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu ada dar faktor stress, genetik, dan faktor lingkungan, dua faktor diantaranya yaitu meliputi konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik. Dimana *Overweight* dapat terjadi dengan kurangnya aktivitas fisik yang terprogram secara baik, benar, teratur dan terukur. Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif paling efektif untuk mengurangi berat badan badan berlebih atau *Overweight*. Melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat dapat mengurangi kejadian *Overweight*. Selain, melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan juga mempengaruhi kejadian *Overweight*. Apabila, terjadi kekurangan

maupun kelebihan konsumsi makanan tentunya akan mempengaruhi kejadian *Overweight* pada seseorang. Manusia memerlukan energi untuk menjaga berat badan. Energi bisa diperoleh dari konsumsi zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak.

B. Variabel

1. Variabel *dependen* : Kejadian *Overweight*
2. Variabel *Independent* :tingkat konsumsi zat gizi makro, aktivitas fisik

Tabel 2.
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Tingkat Konsumsi zat gizi makro	Jumlah karbohidrat, protein, lemak yang dikonsumsi oleh anggota kepolisian Brimob yang dibandingkan dengan AKG sesuai jenis kelamin dan klp umur	Metode wawancara dengan bantuan <i>form Recall</i> 2 x 24 jam, yang dilakukan sebanyak dua kali dalam kurun waktu tidak berturut-turut	Jumlah konsumsi zat gizi makro dalam satuan % kebutuhan	Interval
2	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik anggota kepolisian dalam satu hari menggunakan metode GPAQ	Metode wawancara dengan bantuan, kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)	Nilai Aktivitas fisik dalam satuan MET (<i>metabolic equivalent</i>)	Interval
3	Kejadian <i>Overweight</i>	Kelebihan berat badan yang dialami Anggota Kepolisian yang dibandingkan dengan tinggi dan berat badan diperoleh dari nilai IMT	Menimbang berat badan, mengukur tinggi badan	Nilai satuan IMT sampel dengan satuan kg/m ²	Interval

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.