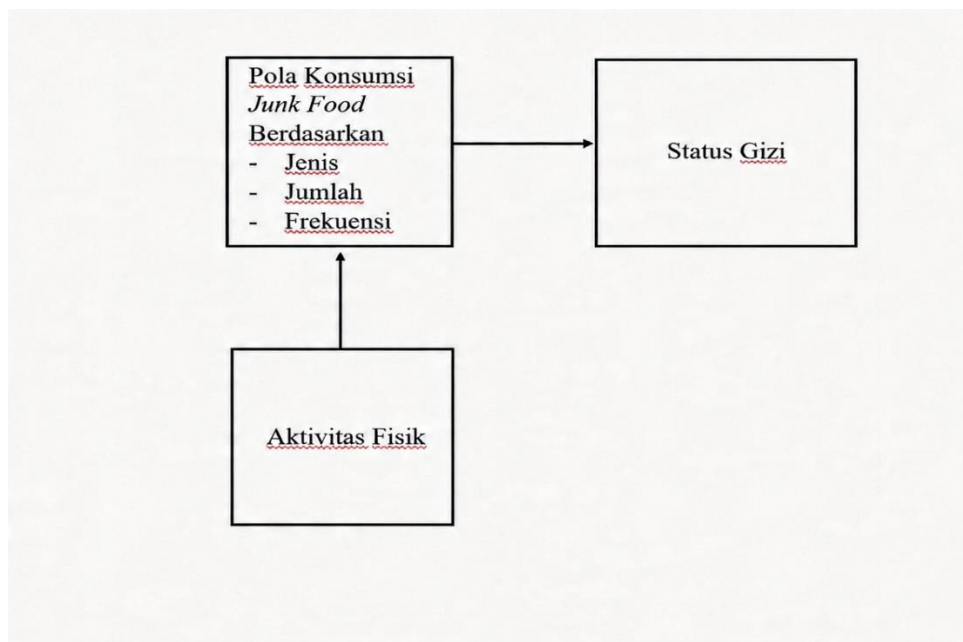


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka konsep



Gambar 1 hubungan pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi

Penjelasan:

Berdasarkan dari kerangka konsep diatas, dapat dijelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola konsumsi. Konsumsi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konsumsi *junk food*. *Junk food* memiliki kandungan serat rendah, lemak dan kalori tinggi, tinggi garam dan gula, zat adiktif serta rendah vitamin dan mineral. *Junk food* yang tinggi lemak bila masuk ke tubuh dapat menimbulkan terjadinya gizi lebih. Konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh pengetahuan dan lingkungan sosial ekonomi. Selain itu, status

gizi dipengaruhi secara tidak langsung oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai gerakan yang terjadi pada tubuh yang disebabkan oleh otot sebagai bentuk pengeluaran energi yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari. Apabila seseorang tidak melakukan aktivitas fisik maka tidak akan ada pengeluaran energi dari dalam tubuh. Aktivitas fisik yang kurang dan asupan makan mengakibatkan lebih mudah mengalami gizi lebih. Aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, kemajuan teknologi penyakit/kelainan pada tubuh

B. Variabel dan definisi operasional variabel

1. Variabel

A. Variabel independen: Pola konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik

B. Variabel dependen : Status gizi

2. Definisi operasional variable

Adapun definisi operasional variabel penelitian lebih rinci akan disajikan pada Tabel 3

Tabel 3
Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Pola konsumsi <i>junk food</i>	Kebiasaan mengonsumsi <i>junk food</i> berdasarkan jenis <i>junk food</i> , jumlah <i>junk food</i> dan frekuensi <i>junk food</i> . A. Jenis <i>junk food</i> B. Jumlah zat gizi makro pada makanan <i>junk food</i> C. Frekuensi <i>junk food</i> yang dikonsumsi oleh remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar	A. Wawancara dengan panduan lembar SQ-FFQ B. Wawancara dengan panduan lembar SQ-FFQ C. Wawancara dengan panduan lembar kuisioner SQ-FFQ	A. Banyak bila dikonsumsi ≥ 4 -5 jenis/minggu B. Sedikit bila dikonsumsi ≤ 4 -5 jenis/minggu A. Tinggi (di atas rata-rata) B. Rendah (di bawah rata-rata) A. Sering (skor >75) B. Kadang kadang (skor <75) C. Tidak pernah (skor 0)	Nominal
Aktivitas Fisik	Kegiatan yang dilakukan oleh remaja dalam sehari hari	Wawancara dengan panduan lembar kuisioner IPAQ	A. Ringan bila skor <600 MET B. Sedang bila skor $600-3000$ MET C. Berat bila skor >3000 MET	Ordinal
Status gizi	suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang	Antropometri A. Menimbang berat badan (BB) B. Mengukur tinggi badan (TB)	A. Gizi kurang : -3 SD sd $- 2$ SD B. Gizi baik: -2 SD sd $+ 1$ SD C. Gizi lebih $+ 1$ SD sd $+ 2$ SD D. Obesitas: $> + 2$ SD	Pengukuran dan penimbangan