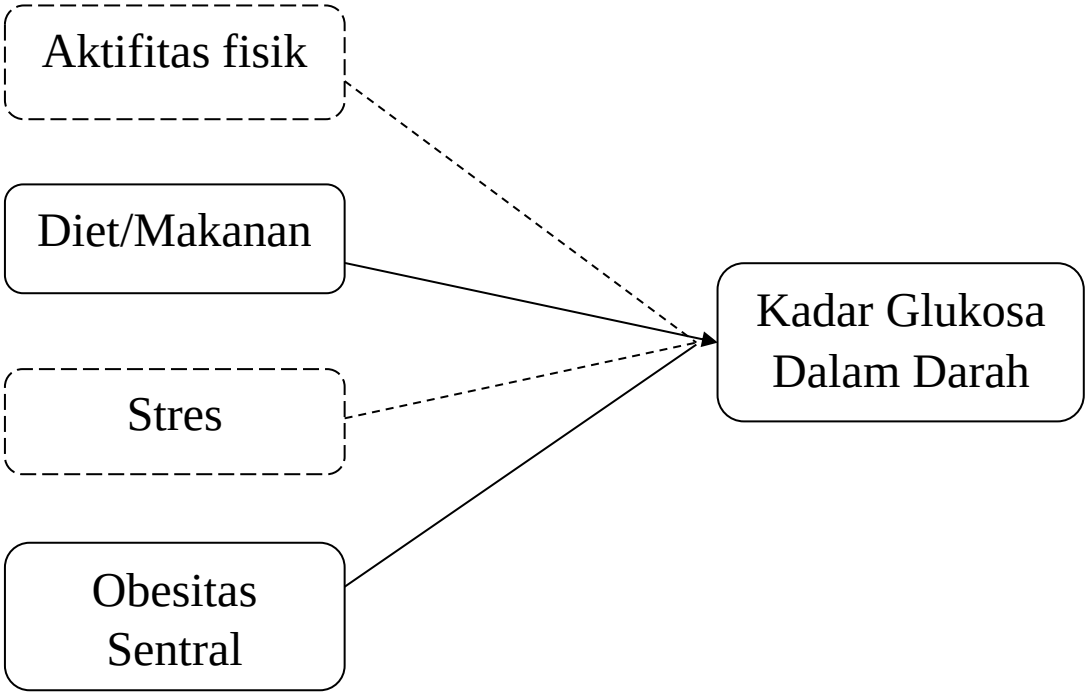
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar.1
Kerangka Konsep

Keterangan :

: Diteliti

: Tidak diteliti

Penjelasan Kerangka Konsep :

Faktor – faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah dalam tubuh meliputi Aktifitas Fisik, Diet/Makanan, Stres dan Obesitas Sentral. Konsumsi karbohidrat pada tenaga kerja dapat memberikan energi untuk melakukan aktivitas, beberapa tenaga kerja yang berada di *Back Office* yang

sebagian besar melakukan aktivitasnya dengan duduk. Minimnya aktivitas yang dilakukan tenaga kerja dapat mengakibatkan terjadinya obesitas sentral yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar glukosa darah tenaga kerja.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

   a. Variabel bebas atau variabel pengaruh yaitu Konsumsi Karbohidrat dan Status Gizi

   b. Variabel terikat atau variabel terpengaruh yaitu Kadar Glukosa Darah

2. Definisi Operasional

Tabel 3.
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Cara pengukuran	Skala
Konsumsi Karbohidrat Makan Siang	Konsumsi makan siang dalam satu kali makan akan memberikan sumbangan zat gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Adapun zat gizi yang dibutuhkan tenaga kerja yaitu zat gizi makro khususnya karbohidrat. Asupan zat gizi makan siang yaitu 30% dari total kalori yang dibutuhkan per hari (Djaeni,2009). Adapun kriteria asupan gizi makan siang yaitu : a. < 30% : kurang b. 30 % : cukup c. > 30% : lebih	Metode recall 1 x 24 jam	Ordinal

Kadar Glukosa	Nilai gula darah sewaktu yang diperoleh melalui hasil pemeriksaan darah tepi yang diambil dari ujung jari sebelum makan siang. Adapun kriteria gula darah sewaktu menurut Perkeni 2015 adalah : Bukan DM : <90 mg/dl Belum Pasti DM : 90 – 199 mg/dl	Mengukur kadar glukosa dengan glukometer	Ordinal
Obesitas Sentral	Pengukuran lingkar pinggang berkaitan dengan peningkatan kadar glukosa darah. adapun kriteria lingkar pinggang menurut Ramachandran 2010 yaitu : Pria : Normal : <90 cm Lebih : >90 cm Wanita : Normal : <80 cm Lebih : >80 cm	Pengukuran lingkar pinggang dilakukan dengan menggunakan alat metline	Ordinal