### **BAB III**

## KERANGKA KONSEP

# A. Kerangka Konsep Penelitian

# Faktor Internal UMUR JENIS KELAMIN GENETIK KEBUGARAN JASMANI POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH AKTIVITAS OLAHRAGA KEBIASAAN MEROKOK

Gambar 1. Kerangka Konsep Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Aktivitas Olahraga

| Keterangan . |                           |
|--------------|---------------------------|
|              | : Diteliti dan dianalisis |
| <b>&gt;</b>  | : Tidak diteliti          |

Vataran san .

### Penjelasan:

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal diantaranya adalah umur, jenis kelamin, dan genetik. Faktor internal ini pada umumnya bersifat permanen dan sulit untuk diubah. Sedangkan untuk faktor eksternal diantaranya adalah pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga, dan kebiasaan merokok. Faktor eksternal tidak bersifat permanen atau dapat diubah sehingga pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani dapat berubah – ubah.

### B. Variabel dan Definisi Operasional

### 1. Variabel penelitian

### a. Variabel bebas

Variabel bebas (independen variabel) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi sayur dan buah dan aktivitas olahraga.

### b. Variabel terikat

Variabel terikat (dependen variabel) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani.

# 2. Variabel dan definisi operasionalisasi variabel

Tabel 1 Variabel dan Definisi Operasional

| No | Variabel/<br>Sub<br>Variabel                 | Definisi<br>Operasional  | Cara ukur  | Hasil U   | kur Skala<br>Data                |
|----|--|--|--|---|----------------------------------|
| 1. | Pola<br>Konsumsi<br>Sayur:<br>a. Jenis Sayur | Banyaknya<br>jenis sayur yang<br>dikonsumsi<br>sehari                | Mewawancarai<br>sampel dengan<br>bantuan Semi<br>Quantitative<br>Food Frequency<br>Questionnaire<br>(SQ-FFQ) | <ol> <li>Baik jika jenis sa</li> <li>Cukup ji 3 jenis sa</li> <li>Kurang ji 1 jenis sa</li> </ol> | yur<br>ika 2 –<br>ayur<br>jika ≤ |
|    | a. Frekuensi<br>sayur                        | Jumlah<br>konsumsi sayur<br>dalam kali<br>perhari                    |  | <ol> <li>Baik : ≥ sehari</li> <li>Cukup: 2 sehari</li> <li>Kurang kali seha</li> </ol>            | 2 kali<br>: ≤ 1                  |
|    | b. Jumlah<br>sayur                           | Banyaknya<br>jumlah sayur<br>yang<br>dikonsumsi<br>dalam gram/hari   |  | <ol> <li>Baik: ≥ 3         gram sel</li> <li>Kurang gram sel</li> </ol>                           | nari<br>: < 300                  |
| 2. | Pola<br>konsumsi<br>buah:<br>a. Jenis buah   | Banyaknya<br>jumlah jenis<br>buah yang<br>dikonsumsi<br>dalam sehari | Mewawancarai<br>sampel dengan<br>bantuan Semi<br>Quantitative<br>Food Frequency<br>Questionnaire<br>(SQ-FFQ) | <ol> <li>Baik:&gt; buah</li> <li>Cukup: jenis bu</li> <li>Kurang: jenis bua</li> </ol>            | 1-2<br>ah<br>:< 1                |

|    | b. Frekuensi          |   |   |                                    |   |         |
|----|-----------------------|---|---|------------------------------------|---|---------|
|    | buah                  | Jumlah<br>konsumsi buah<br>dalam kali   |   | <ol> <li>1.</li> <li>2.</li> </ol> | sehari  | Ordinal |
|    |                       | perhari   |   | 3.                                 | sehari<br>Kurang : < 1<br>kali sehari                       |         |
|    | c. Jumlah             |   |   |                                    |   |         |
|    | buah                  | Banyaknya<br>jumlah buah<br>yang<br>dikonsumsi<br>dalam<br>gram/hari.   |   | 1. 2.                              | Baik: ≥ 150<br>gram sehari<br>Kurang : < 150<br>gram sehari | Ordinal |
| 3. | Aktivitas<br>Olahraga | Kebiasaan<br>olahraga sampel<br>menurut<br>frekuensi, jenis,<br>dan lamanya<br>dalam<br>seminggu.                   | Pengisian<br>kuesioner<br>aktivitas olahraga<br>oleh sampel                 | dik<br>me                          | $\mathcal{C}$   | Ordinal |
| 4. | Kebugaran<br>Jasmani  | Kemampuan<br>dan<br>kesanggupan<br>sampel<br>dalam<br>melakukan<br>pekerjaan (tes)<br>secara optimal<br>dan efisien | Melakukan Tes<br>Lari Cepat 50<br>Meter dan Tes<br>Baring Duduk<br>(Sit-Up) | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.         | Sangat Baik: 5 Baik: 4 Sedang: 3 Kurang: 2 Kurang sekali: 1 | Ordinal |