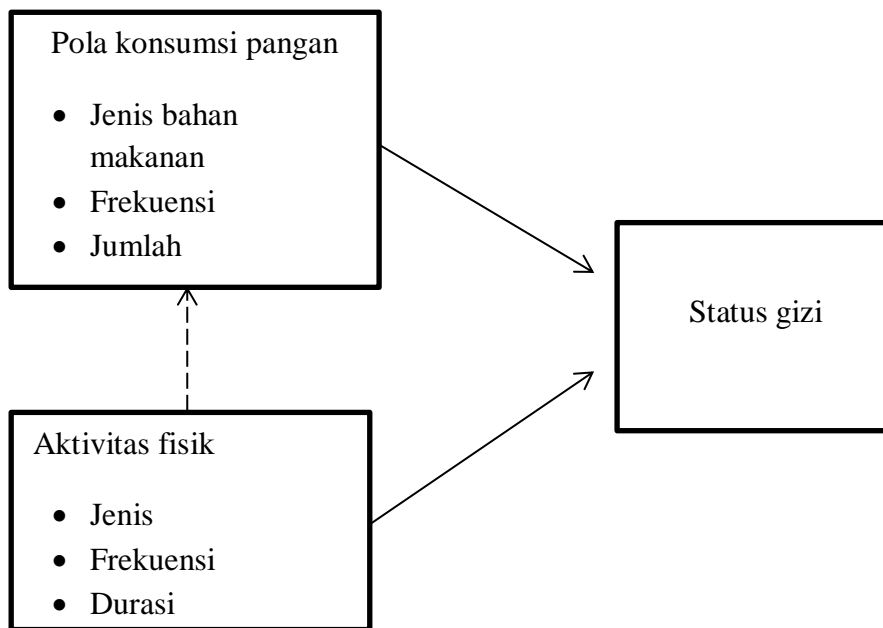


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kerangka Konseptual



Keterangan :

—————> = Diteliti

- - - - -> = Tidak diteliti

Gambar 1

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan.

Penjelasan :

Status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan. Jika aktivitasnya rendah maka dapat mempengaruhi status gizi dan akan timbul status gizi lebih. Jika asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang atau kurangnya melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Begitu juga status gizi di pengaruhi oleh penyakit dan kebugaran fisik. Jika seseorang sering sakit maka status gizinya jelek dan sebaliknya jika seseorang yang memiliki status gizi kurang maka mudah sakit. Sedangkan status gizi yang baik biasanya memiliki kebugaran fisik yang baik.

B. Variabel dan Definisi Oprasional

1. Jenis Variabel

a. Variabel Terikat

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah status gizi .

b. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan.

2. Definisi Operasional dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 3

Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status Gizi	Keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi berdasarkan IMT/U.	Menimbang Berat Badan Mengukur Tinggi Badan Menghitung status gizi dengan rumus $IMT/U = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (meter)}^2}$ $Z\text{-Score} = \frac{NIS - NMBR}{NSBR}$	Timbangan injak dan microtoice	Dikategorikan menurut SK-Antropometri, 2010 : Sangat kurus = <-3 SD Kurus = -3SD sampai dengan <-2 SD Normal = -2 SD sampai dengan 1 SD Gemuk = >1 SD sampai dengan 2 SD Obesitas = >2 SD	Ordinal
Aktivitas fisik	Kebiasaan aktivitas sampel dilihat dari frekuensi, jenis dan lamanya.	Wawancara dan mencatat frekuensi, jenis dan lamanya aktivitas, selanjutnya dikategorikan	Daftar pertanyaan/ kuisisioner aktifitas fisik	Katagori menurut Jacson, AS (2005) yaitu : • Berat • Sedang • Ringan	Ordinal
Pola Konsumsi pangan Sub variabel Jenis Pola konsumsi pangan	Pola konsumsi adalah gambaran mengenai jenis, jumlah dan frekuensi zat gizi yang dikonsumsi sehari a. Jenis konsumsi adalah bahan makanan yang dimakan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah dan minum yang cukup, yang dikonsumsi dalam	Wawancara dengan bantuan form kuisisioner SQ-FFQ (Semi Quantitatif-food frequency quisionary)	Daftar pertanyaan/ kuisisioner SQ-FFQ	Baik >6 Cukup 4-5 Kurang <4 Baik ≥6 Kurang ≤6	Ordinal

<p>Sub variabel frekuensi pola konsumsi pangan</p>	<p>satu hari</p> <p>b.Frekuensi konsumsi adalah jumlah kali makan, makanan pokok (nasi/ jagung dan sejenisnya), lauk hewani (daging,telur,ikan), lauk nabati (tempe, tahu), sayur (bayam, kangkung, wortel), buah (apel,pepaya,melon ,jambu) dalam sehari.</p>			<p>Baik ≥ 3 x sehari Kurang ≤ 3 x sehari</p>	
<p>Sub variabel jumlah pola konsumsi pangan</p>	<p>c.Jumlah yang dikonsumsi perhari :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Energi (Hasil recall yaitu konsumsi energi/hari 2. Protein (Hasil recall yaitu konsumsi protein/hari) 3. Lemak (Hasil recall yaitu konsumsi lemak/hari) 4. Karbohidrat (Hasil recall yaitu konsumsi karbohidrat/hari) 			<ol style="list-style-type: none"> 1. energi : <ul style="list-style-type: none"> • Kurang : < 80% • Baik : 80-110% • Lebih : >110% 2. Protein : <ul style="list-style-type: none"> Kurang : <80% Baik : 80-110% Lebih : >110% 3. Lemak : <ul style="list-style-type: none"> Kurang : < 80% Baik : 80-110% Lebih : >110% 4. KH : <ul style="list-style-type: none"> Kurang : <80% Baik : 80-110% Lebih : >110% 	

