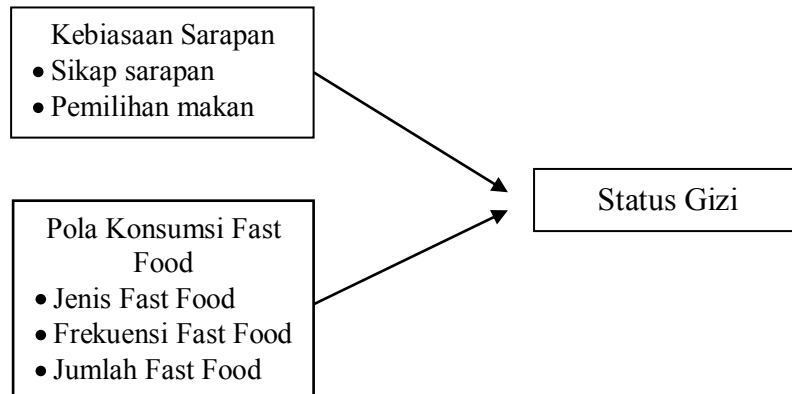


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 1

Hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* terhadap status gizi

Status gizi remaja dipengaruhi dari ketidakseimbangan antara pejamu, *agens*, dan lingkungan. Ketidakseimbangan antara ketiga faktor adalah terjadinya kelebihan zat gizi dalam tubuh sehingga, simpanan zat gizi akan bertambah dan lama kelamaan menumpuk. Apabila keadaan ini dibiarkan, kemudian terjadi perubahan fungsi dan metabolisme tubuh, serta akhirnya memasuki ambang klinis. Proses itu berlanjut sehingga menyebabkan orang obesitas (Supariasa, 2014).

Salah satu agens yaitu konsumsi, dimana konsumsi terdiri dari sarapan dan konsumsi *fast food*. Tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, kecepatan bereaksi menurun tajam, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan pagi berakibat buruk pada penampilan

intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

Dijaman dewasa ini yang serba mudah terdapat *fast food* di kota maupun desa yang cara penyajiannya yang cepat sehingga orang-orang sibuk biasa memesan *fast food* dan memakannya sambil berdiri atau berjalan. Mereka juga bisa menikmati *fast food* di taman sambil beristirahat siang. *Fast food* membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga sebab ibu yang dahulu menjadi ibu rumah tangga beralih fungsi menjadi wanita bekerja. Mereka tidak sempat lagi menyiapkan makanan untuk seluruh anggota keluarga dan akhirnya menjadikan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan (Khomsan, 2006).

Jika suka mengonsumsi *fast food* dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit degeneratif akan tetapi aktifitas dan penyakit tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food*

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi remaja.

2. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Variabel	Cara Pengukuran	Alat Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kebiasaan Sarapan	Pemenuhan kebutuhan akan makan pada pagi hari meliputi sikap dan pemilihan makanan.			Skor rata-rata dari sikap sarapan dan pemilihan makanan sarapan kemudian dikategorikan menjadi: a) Kurang : < skor 70 b) Cukup : skor 70-80 c) Baik : > skor 80	Interval
	Sikap Sarapan	Hal yang mencerminkan perasaan seseorang terhadap sarapan	Metode wawancara dan pengisian kuesioner	Kuesioner	Skor 0=100, kemudian di kelompokkan menjadi: a) Kurang : < skor 70 b) Cukup : skor 70-80 c) Baik : > skor 80	
	Pemilihan makanan sarapan	Cara menentukan jenis sarapan yang dikonsumsi, menentukan jumlah makanan dan frekuensi makan.	Metode wawancara dan pengisian kuesioner	Kuesioner	Skor 0=100, kemudian di kelompokkan menjadi: a) Kurang : < skor 70 b) Cukup : skor 70-80 c) Baik : > skor 80	
2	Pola Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jenis, jumlah dan frekuensi <i>fast food</i>			Skor rata-rata dari jenis, frekuensi, dan jumlah konsumsi fast food kemudian dikategorikan menjadi: a) Kurang : Jika < skor 80 b) Baik : Jika > skor 80	Interval
	Jenis <i>Fast food</i>	Jumlah jenis <i>fast food</i> yang dikonsumsi	Metode wawancara dan pengisian kuesioner	form SQ-FFQ untuk mengetahui jenis <i>fast food</i> yang dikonsumsi	a) Kurang : Jika >12 jenis <i>fast food</i> b) Baik : Jika ≤12 jenis <i>fast food</i>	
	Frekuensi <i>fast food</i>	Jumlah kali mengkonsumsi <i>fast food</i> dalam satu minggu	Metode wawancara dan mengisi kuesioner	form SQ-FFQ untuk mengetahui frekuensi <i>fast food</i> yang dikonsumsi	a) Sering : Jika 3x/Minggu b) Jarang : Jika ≤ 2x /Minggu	

	Jumlah <i>fast food</i>	Banyak lemak <i>fast food</i> yang dikonsumsi dalam satu hari	Metode wawancara dan mengisi kuesioner	form Recall 1x24 jam untuk mengetahui jumlah <i>fast food</i> yang dikonsumsi	a) Tinggi : Jika rata-rata % lemak jumlah <i>fast food</i> b) Baik : Jika < rata-rata % lemak jumlah <i>fast food</i>	Interval
3	Status Gizi Remaja	Keadaan tubuh remaja yang ditentukan berdasarkan IMT/U dengan melihat Z-skor kemudian dikategorikan	Antropometri	Timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan microtoice merek One Med dengan ketelitian 0,1 cm	Nilai Z-skorkemudian dikategorikan menjadi: a) Sangat kurus : Z-score < -3 SD b) Kurus : Z-score -3 SD sampai dengan < -2 SD c) Normal : Z-score -2 SD sampai dengan 1 SD d) Gemuk : Z-score >1 SD sampai dengan 2 SD e) Obesitas : Z-score >2 SD	Interval

C. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja SMAN 1 Tampaksiring
2. Ada hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMAN 1 Tampaksiring.