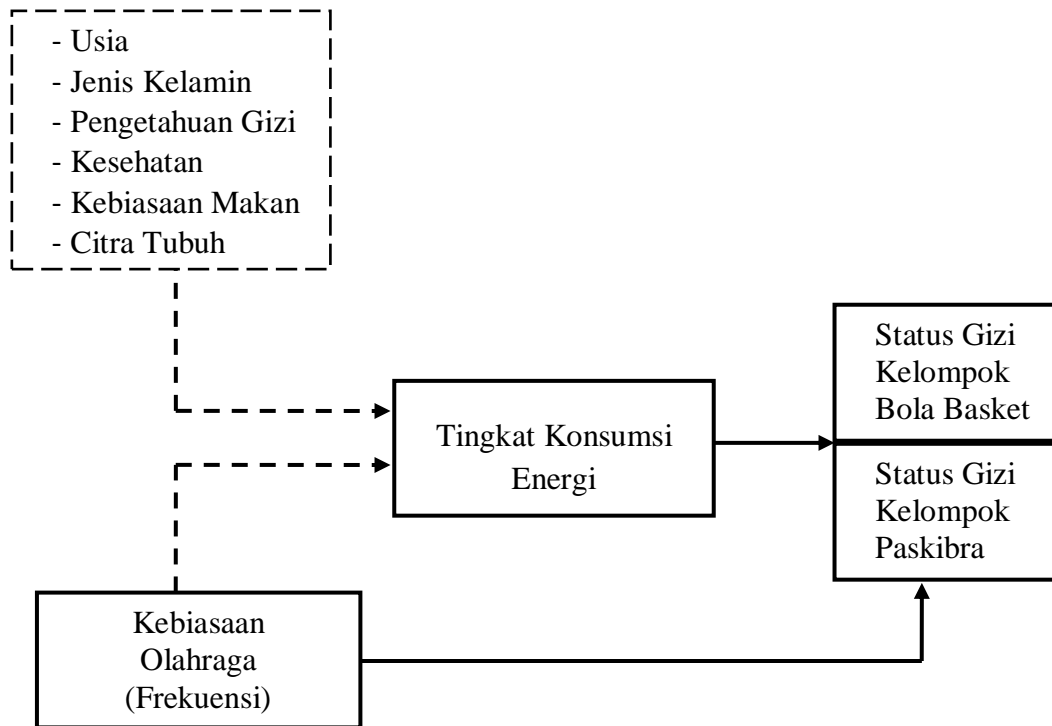


BAB III
KERANGKA KONSEP, VARIABEL
DAN DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS

A. Kerangka konsep



Gambar 1

Kerangka Konsep Penelitian Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler

Keterangan :

- - - - -> = Tidak diteliti
- > = Diteliti

Berdasarkan kerangka konsep di atas, dapat dijelaskan bahwa peneliti ingin melihat perbedaan dari tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi dari dua kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra. Status gizi sebagai variabel terikat dan tingkat konsumsi energi serta kebiasaan olahraga merupakan variabel bebas.

Tingkat konsumsi energi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, kesehatan, kebiasaan makan dan citra tubuh. Masalah status gizi dapat terjadi bila adanya ketidakseimbangannya antara konsumsi gizi dengan kebutuhan gizi yang seharusnya, maka dengan memiliki kebiasaan olahraga merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan status gizi karena dengan kebiasaan olahraga dengan frekuensi serta durasi yang kurang akan mengakibatkan status gizi lebih atau kegemukan karena terjadi ketidakseimbangannya antara asupan dengan aktifitas.

B. Variabel Definisi Operasional Variabel

1. Variabel :

Yang merupakan variabel terikat adalah status gizi sedangkan variabel bebas adalah tingkat konsumsi energi dan kebiasaan olahraga.

2. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Status gizi	Kondisi tubuh sampel sebagai akibat mengonsumsi zat-zat gizi bersumber dari makanan.	Mengukur berat badan, tinggi badan dan umur selanjutnya tentukan status gizi menggunakan indeks IMT/U dan rumus z-score.	IMT/U dikategorikan: Gizi Kurang : -3 SD s.d. $<-2\text{SD}$ Gizi Baik : -2 SD s.d. $+1 \text{ SD}$ Gizi Lebih : $>1 \text{ SD}$ s.d. $+2 \text{ SD}$ Obesitas : $>+2 \text{ SD}$	Interval
Kebiasaan Olahraga (Frekuensi)	Banyaknya frekuensi aktifitas olahraga yang dilakukan dalam waktu satu minggu	Melakukan wawancara menggunakan kuesioner Kebiasaan Olahraga	1. Jarang : bila frekuensi olahraga <3 kali dalam seminggu 2. Rutin : bila frekuensi olahraga ≥ 3 kali dalam seminggu. (Depkes, 2002)	Interval
Tingkat konsumsi Energi	Jumlah energi perhari (dalam kkal) bersumber dari makanan yang dikonsumsi oleh sampel yang dibandingkan dengan standar kebutuhan per individu	Melakukan wawancara menggunakan form recall 2 x 24 jam, waktu tidak berturut-turut.	Konsumsi energi dalam % kemudian diklasifikasikan menjadi: 1. Sangat kurang ($<70\% \text{ AKE}$) 2. Kurang ($70 \leq 100\% \text{ AKE}$) 3. Normal ($100-130\% \text{ AKE}$) 4. Lebih ($\geq 130\% \text{ AKE}$).	Interval

C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yaitu :

1. Ada perbedaan tingkat konsumsi energi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler paskibra di SMAN 1 Sukawati.
2. Ada perbedaan kebiasaan olahraga antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler paskibra di SMAN 1 Sukawati.
3. Ada perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan ekstrakurikuler paskibra di SMAN 1 Sukawati.