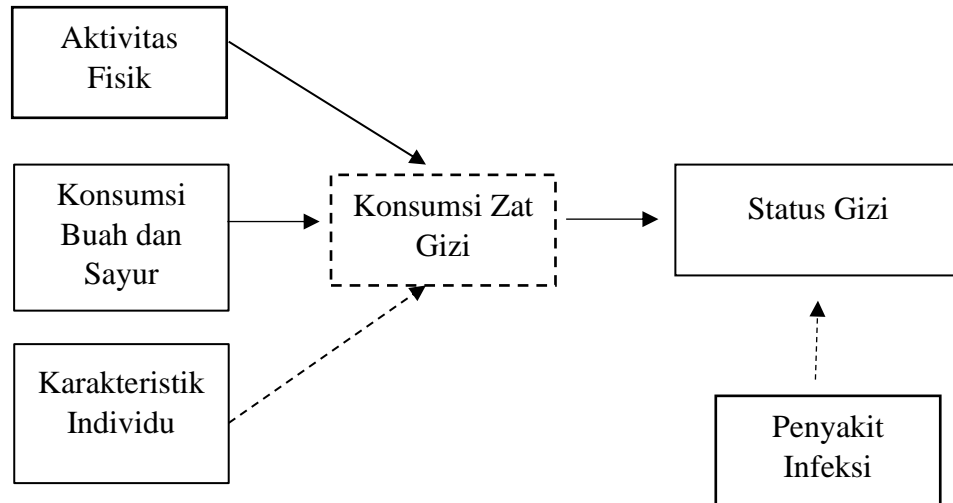


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Keterangan :

- > Hubungan antar variabel yang dianalisis
- - - - -> Hubungan antar variabel yang tidak dianalisis

Gambar 1

Bagan Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan
Konsumsi Buah dan Sayur

Penjelasan :

Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Konsumsi dalam penelitian ini adalah konsumsi sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin dan mineral yang diperlukan untuk proses metabolisme energi di dalam tubuh. Vitamin dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangannya adalah vitamin A, vitamin C, mineral Ca dan Fe. Selain konsumsi, status gizi juga dipengaruhi oleh penyakit infeksi. Selain itu ada juga

factor lain seperti Aktivitas Fisik dan Karakteristik individu yang meliputi umur, jenis kelamin, kondisi fisik (sehat sakit)

B. Jenis dan Definisi Operasional Variabel

1. Jenis Variabel

Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur sebagai variabel independen/bebas dan status gizi sebagai variabel dependen/terikat

2. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional variabel selengkapnya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengumpulan	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Status Gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi yang ditentukan dengan indeks IMT/U	Pengukuran Tinggi badan dan Berat Badan	Z-skor dengan Kategori: Gizi Kurang : $-3 SD$ s/d $<-2 SD$ Gizi Baik(normal): $-2 SD$ sd $+1SD$ Gizi Lebih : $+1SD$ s/d $+2SD$ Obesitas: $>+2SD$	Ordinal
2	Aktivitas Fisik	Kegiatan sehari-hari yang sering dilakukan oleh seseorang yang dikategorikan dengan aktivitas ringan, sedang dan berat.	Wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner	Katagori menurut Jackson, AS (2005) yaitu - Berat - Sedang - Ringan	Ordinal
3.	Kebiasaan Konsumsi Buah dan sayur	Pola konsumsi yang merupakan gambaran mengenai jenis dan			

	frekuensi buah dan sayur dikonsumsi seseorang sehari-hari			
Sub Variabel	a. Jenis buah dan sayur adalah jenis buah dan sayur yang dikonsumsi sehari.	Menggunakan SQ-FFQ metode wawancara	Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi dengan kategori (Dewantari, 2011): 1. Beragam >4 jenis buah dan sayur 2. Tidak beragam <4 jenis buah dan sayur	Ordinal
	b. Frekuensi konsumsi makanan dapat menggambarkan berapa banyak makanan yang dikonsumsi seseorang.		Frekuensi buah dan sayur yang dikonsumsi dengan kategori : 1. Cukup : bila konsumsi buah \geq 2 dan sayur \geq 3 kali dalam sehari 2. Kurang : bila konsumsi buah < 2 dan sayur < 3 kali dalam sehari (Depkes, 2008)	Ordinal

C. Hipotesis Penelitian

1. Ada perbedaan status gizi berdasarkan Aktivitas Fisik pada remaja di SMPN 2 Kuta Utara.
2. Ada perbedaan status gizi berdasarkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 2 Kuta Utara.