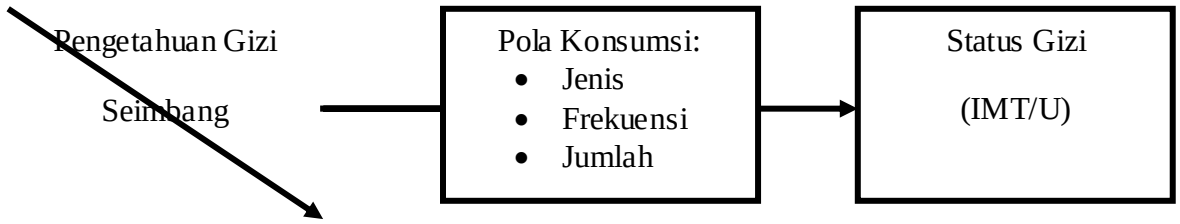
BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1.
Hubungan Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Konsumsi Makanan dan Status Gizi

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari- hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimaksud disini adalah seberapa besar seseorang mengetahui tentang definisi gizi seimbang, apa yang dimaksud dengan gizi seimbang, serta bagaimana tindakannya dalam penerapan pesan yang terkandung di dalam pedoman umum gizi seimbang. Pola konsumsi siswa berorientasi pada tingkat pengetahuan siswa tersebut terhadap gizi seimbang. Pola konsumsi juga dapat menentukan baik buruknya status gizi siswa.

Status gizi dapat dipengaruhi oleh konsumsi pangan sehari-hari. Konsumsi pangan dianjurkan untuk menerapkan menu pola gizi seimbang sehingga kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional Variabel

Variabel yang diamati dalam penelitian ini meliputi tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola konsumsi makanan dan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang

Tabel 3

Definisi Oprasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Informasi yang diketahui sampel berkaitan dengan gizi Seimbang meliputi definisi, tujuan, makanan berimbang, kebutuhan minum air, jenis dan porsi konsumsi sumber makanan pokok, sayur dan buah, lauk hewani dan nabati.	Dengan melakukan teknik wawancara dibantu Kuisioner	Skor berkisar dari 0 sampai 100	Interval

Pola Konsumsi Makanan	Berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah dan frekuensi bahan pangan yang dikonsumsi	Wawancara dengan metode FFQ		
a. Beda jenis konsumsi	Jumlah jenis bahan pangan yang dikonsumsi dalam sehari (24 jam)	Menghitung dengan from SQ-FFQ	Banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi.	Interval
a. Jumlah konsumsi	Jumlah makanan yang dikonsumsi Kemudian dikonversi ke dalam zat gizi (energi dan protein)	Wawancara dengan from SQ-FFQ	Banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi kemudian dikonversikan ke dalam zat gizi Energi(kkal) Protein(gram)	Interval
c. Frekuensi makanan	Untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu setiap hari	Wawancara dengan metode SQ FFQ	Jumlah kali mengkonsumsi makanan setiap hari.	Interval
Status Gizi	Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang	Menimbang berat badan menggunakan timbangan digital	BB (kg), TB (cm)	Interval

	diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Diukur secara antropometri menggunakan indikator IMT/U.	dengan ketelitian 0,1 kg dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoice dengan ketelitian 0,1 cm.		Ordinal