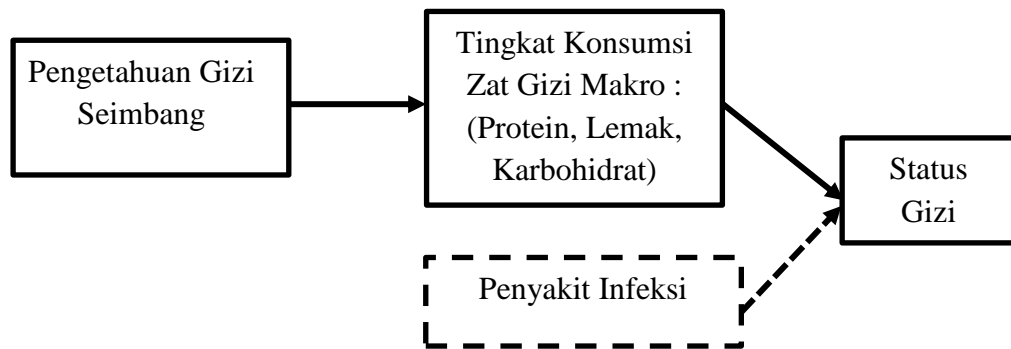


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi

Keterangan :

—————▶ = diteliti

- - - - -▶ = tidak diteliti

Penjelasan

Remaja putri merupakan kelompok sasaran yang rawan mengalami permasalahan gizi yang akan mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi remaja dipengaruhi oleh tingkat konsumsi zat gizi makro dan penyakit infeksi. Kekurangan zat gizi makro pada remaja akan menyebabkan remaja mengalami permasalahan gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih dan remaja rentan

terserang penyakit. Sehingga penting untuk mengatur tingkat konsumsi zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kurangnya konsumsi zat gizi makro pada remaja dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang. Semakin baik pengetahuan remaja maka tingkat konsumsi remaja diharapkan terpenuhi serta remaja tahu tentang makanan yang baik dikonsumsi dan bergizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya kekurangan zat gizi makro yang dapat mempengaruhi status gizi remaja.

B. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas atau *independent variabel* dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat).
2. Variabel terikat atau *dependent variabel* dalam penelitian ini adalah status gizi.