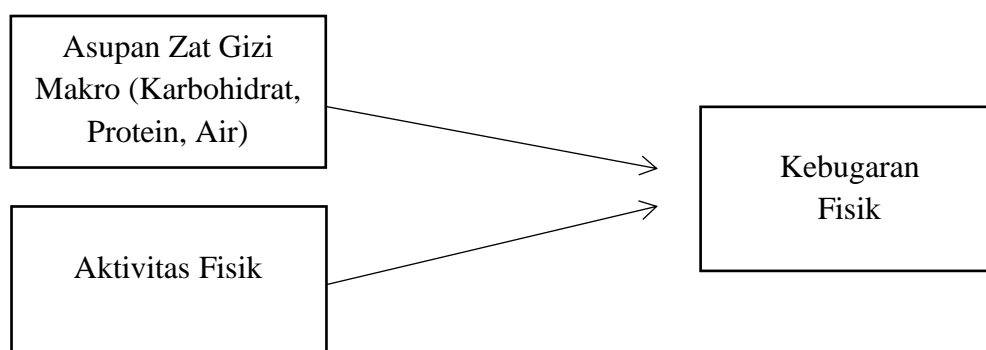


BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Kerangka Konsep Keterkaitan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik

Dapat dijelaskan bahwa kebugaran fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu makanan dan olahraga. Faktor konsumsi zat gizi makro dan olahraga atau aktivitas fisik merupakan variabel yang akan diteliti karena sangat berkaitan kebugaran fisik.

Zat gizi makro adalah zat yang diperlukan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta untuk menjalankan fungsi tubuh yang normal. Zat gizi makro menjadi bahan dasar yang dijadikan tubuh untuk menghasilkan energi. Kebugaran Fisik dipengaruhi oleh faktor Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik. Faktor ini tidak bersifat permanen atau dapat diubah sehingga pengaruhnya terhadap kebugaran fisik dapat berubah – ubah. Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang prima selain memperhatikan dari segi makan sehat berimbang

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian :

a. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran fisik.

b. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Air, dan Aktivitas Fisik.

C. Hipotesis Penelitian

Dalam studi *literature review* ini hipotesis yang dapat ditegakkan oleh peneliti yaitu :

1. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kebugaran fisik.
2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik.