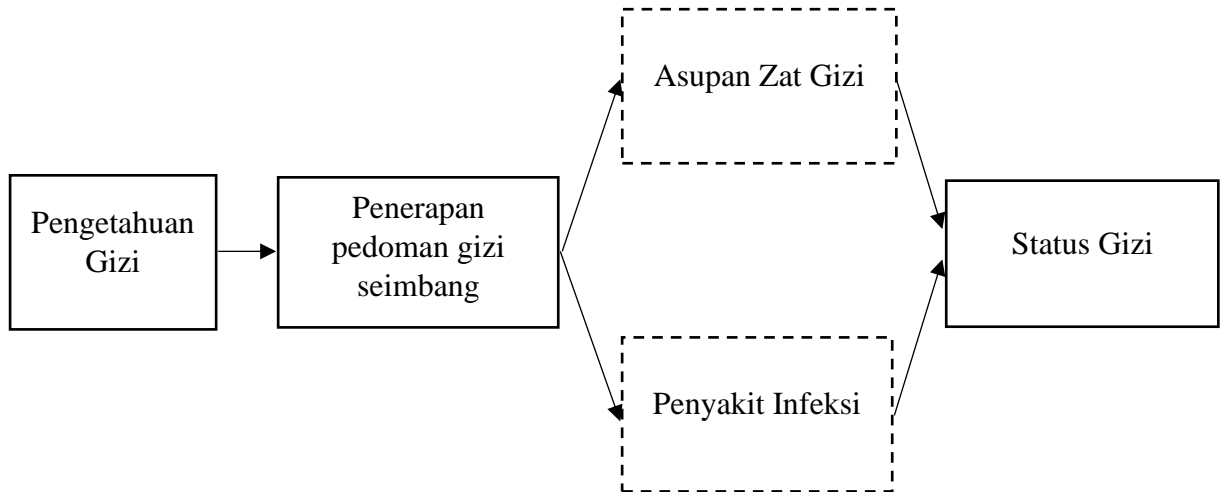


### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep



Gambar 1.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan seseorang dan kemampuan dalam memilih makanan yang memiliki berbagai macam zat-zat gizi. Jika remaja memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi, maka remaja akan kurang dalam menjaga atau memperhatikan keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan jumlah kebutuhannya sehingga dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi lebih dan gizi kurang. Begitu sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, maka

upaya untuk memenuhi kebutuhan akan terpenuhi dengan optimal dengan makanan yang sehat dan seimbang. Untuk itu jika remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik maka lebih mengerti mengenai gizi seimbang dan dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dengan baik.

Penerapan pedoman gizi seimbang dapat mempengaruhi adanya penyakit infeksi dan asupan makanan yang merupakan faktor langsung dari status gizi. Penerapan pedoman gizi seimbang juga dapat mempengaruhi asupan zat gizi seseorang, karena jika orang tersebut dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dengan baik dengan mengonsumsi makanan yang mengandung berbagai zat gizi dengan jumlah dan jenis yang sesuai sehingga seimbang dengan kebutuhan tubuh, serta memerhatikan prinsip 1) makanan yang beranekaragam atau bervariasi, 2) menjaga kebersihan, 3) melakukan aktivitas fisik dan 4) menjaga berat badan normal maka dapat mempengaruhi status gizinya. Sebaliknya, jika seseorang tidak menerapkan pedoman gizi seimbang dari ke empat prinsip tersebut maka resiko terkena penyakit infeksi lebih besar dan dapat mempengaruhi status gizinya. Penerapan pedoman gizi seimbang yang baik diharapkan dapat membuat atau menjaga status gizi baik pula. Setiap orang memerlukan makanan dengan lima kelompok gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah yang cukup untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup.

## **B. Variabel**

### **1. Jenis Variabel**

- 1) Variabel bebas (independent variable) : Pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang
- 2) Variabel terikat (dependent variable) : Status gizi