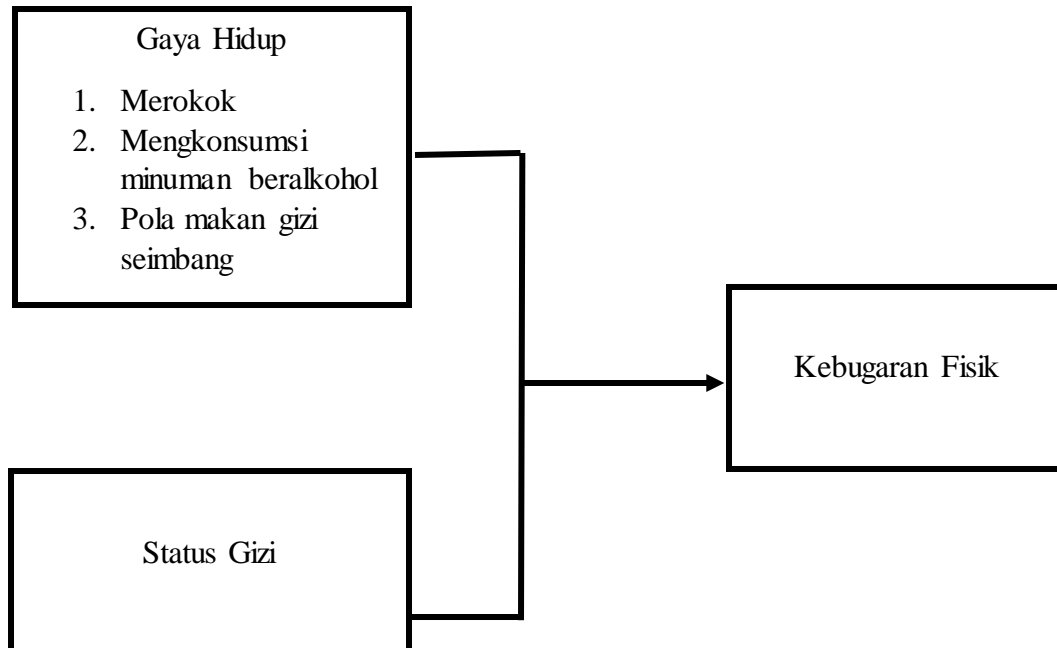


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gaya hidup merupakan faktor internal penting yang mempengaruhi kesehatan yang termasuk dalam dimensi kognitif. Gaya hidup merujuk pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural serta karakteristik individu. Gaya hidup yang bersifat negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan tidak beraktifitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit serta derajat kebugaran fisik yang buruk

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk

mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan

B. Variabel

Variabel Bebas : Gaya Hidup, Status Gizi

Variabel Terikat : Kebugaran Fisik