

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Hubungan keterkaitan antar variabel yang diteliti dinyatakan dalam kerangka konsep seperti gambar 1.

Gambar 1
Kerangka Konsep Penelitian

Status gizi seorang atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Pola konsumsi buah dan sayur yang dilihat dari segi jenis, jumlah dan frekuensi yang dikonsumsi atlet. Sedangkan untuk faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah ketersediaan pangan ditingkat keluarga, penyakit infeksi dan kebiasaan olahraga yang dilihat dari segi frekuensi dalam latihan baik diluar latihan silat maupun didalam latihan silat merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi sayur dan buah dan kebiasaan olahraga.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel dan Definisi Operasional penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil ukur	Skala ukur
1	Status Gizi	Keadaan yang dinilai dengan parameter IMT menurut Umur	Mengukur tinggi badan dan berat badan.	Z-Score dan IMT	Ordinal
2	Pola Konsumsi sayur dan buah. Dibagi menjadi sub unit: a. Beda jenis sayur dan buah. b. Jumlah konsumsi sayur dan buah. c. Frekuensi sayur dan buah	1. Banyaknya jenis sayur dan buah yang dikonsumsi. 2. Banyaknya jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi. 3. Banyak kali sayur dan buah yang dikonsumsi.	Mewawancarai sampel dengan bantuan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	1. Banyaknya jenis sayur dan buah yang dikonsumsi dalam satu hari. 2. Banyaknya jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi dalam satu hari dalam satuan gram. 3. Banyak kali sayur dan buah yang dikonsumsi dalam satu hari.	Ordinal
3	Kebiasaan Olahraga	Banyaknya kegiatan olahraga dalam satu minggu	Mencatat kebiasaan olahraga sampel di sasana dan di luar sasana.	Jumlah kegiatan olahraga dalam satu minggu	Ordinal