BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Gambar 1
Kejadian Obesitas berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja

Kejadian obesitas pada remaja disebabkan oleh pola konsumsi sayur dan buah yang buruk. Pola konsumsi sayur buah sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja yaitu faktor genetik, lingkungan, kesehatan, perkembangan dan usia, pola makan berlebih dan kebiasaan makan, kurang konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik. Faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi sayur dan buah yaitu pengetahuan, pengaruh orang tua, ketersediaan sayur dan buah di dalam keluarga, sosial ekonomi, teman sebaya, dan harga barang. Faktor yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan gizi seimbang yaitu tingkat pendidikan, pengalaman, usia, lingkungan, sosial budaya, status ekonomi, dan sumber informasi. Meskipun terdapat banyak faktor yang memicu terjadinya obesitas pada remaja, namun dalam penelitian ini hanya dilihat mengenai hubungan

kejadian obesitas berdasarkan pola konsumsi sayur buah dan pengetahuan gizi seimbang.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

a. Pengetahuan gizi seimbang

b. Pola konsumsi sayur buah

c. Kejadian obesitas

2. Definisi operasional variabel

Tabel 2
Definisi Operasional Variabel

No	Jenis Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Pengukuran	Skala
1	Pengetahuan Gizi Seimbang	Segala sesuatu yang diketahui tentang gizi seimbang khususnya 4 pilar gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang	Memberikan pertanyaan tentang gizi seimbang dan memberi skor 1 pada jawaban yang benar dan 0 pada jawaban yang salah. Dengan jumlah jawaban yang benar dibagi total skor dikali 100.	Skor Pengetahuan 0 – 100	Interval
2.	Pola Konsumsi Sayur Buah meliputi :				
	- Frekuensi	Frekuensi merupakan berapa kali atau pengulangan sampel mengonsumsi sayur dan buah	Melalukan wawancara kepada sampel dengan form SQ-FFQ mengenai frekuensi sayur dan buah yang dikonsumsi kemudian dikategorikan dan	0 – 100	Interval

		yang dalam sehari	diberikan skor		
	- Jenis	Jenis merupakan macam sayur dan buah yang dikonsumsi sampel dalam sehari	Melalukan wawancara kepada sampel dengan form SQ-FFQ mengenai jenis sayur dan buah yang dikonsumsi kemudian dikategorikan dan diberikan skor	0 – 100	Interval
	- Jumlah	Jumlah merupakan banyaknya jumlah serat sayur dan buah yang dikonsumsi sampel dalam sehari	Melalukan wawancara kepada sampel dengan form SQ-FFQ mengenai jumlah serat sayur dan buah yang dikonsumsi kemudian dikategorikan dan diberikan skor	0 – 100	Interval
3	Kejadian Obesitas	Kondisi penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang dialami oleh remaja sehingga dapat mengganggu kesehatan.	- Menimbang berat badan - Mengukur tinggi badan	a. Obesitas hasil nilai Z-Score (+ 1 SD s/d > + 2 SD) b. Tidak Obesitas hasil nilai Z-Score (< - 3 SD s/d 1 SD)	Interval

C. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini adalah

1. Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur buah pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan.
2. Ada hubungan antara pola konsumsi sayur buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan.