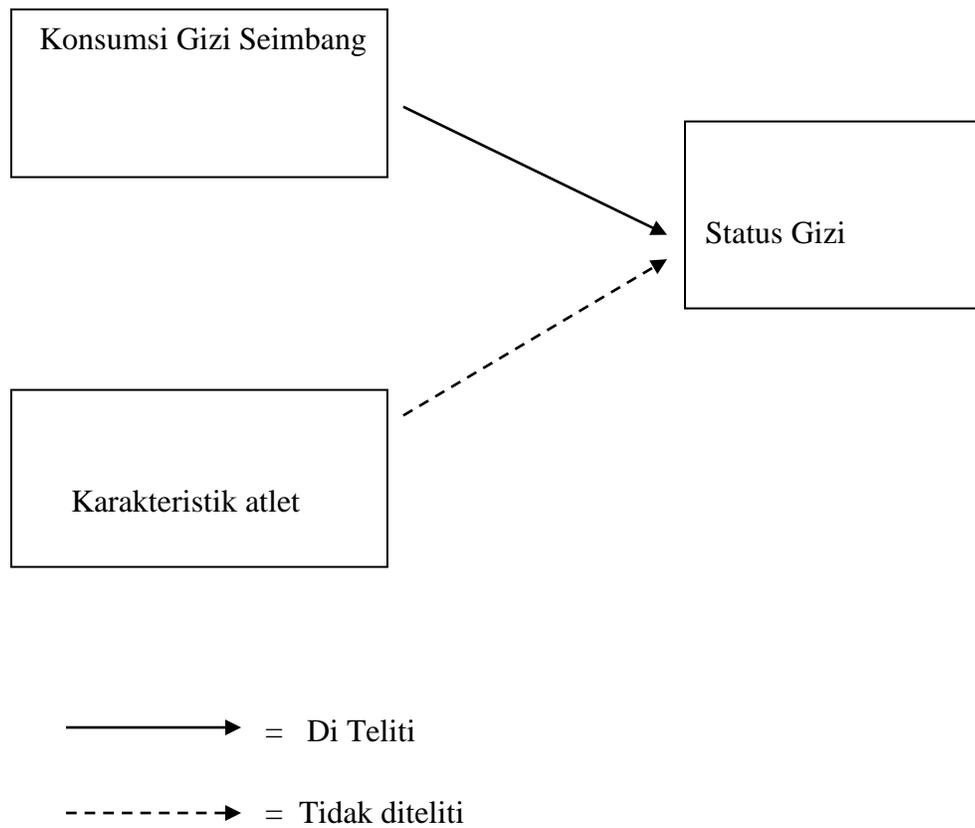


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi
Pada Atlet Pencak Silat

Penjelasan :

Status Gizi merupakan suatu ukuran keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi yang diindikasikan oleh faktor tertentu. Status gizi Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor tindakan atau konsumsi gizi seimbang. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi, maka akan semakin mudah juga untuk mencapai keadaan gizi seimbang. Apabila keperluan gizi tidak dipenuhi, maka akan mengalami kondisi kurang gizi, dan akan berdampak buruk bagi kesehatan.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiarto (2017), variabel penelitian adalah karakter yang dapat diobservasi dari unit amatan yang merupakan suatu pengenal atau atribut dari sekelompok objek. Maksud dari variabel tersebut adalah terjadinya variasi antara objek yang satu dengan objek yang lainnya dalam kelompok tertentu. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu sebagai berikut.

1. Variabel terikat (dependent variable) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat yang akan di kaji pada penelitian ini yaitu Status gizi pada atlet pencak silat
2. Variabel bebas (independent variable) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu Konsumsi Gizi Seimbang pada Atlet Pencak Silat.