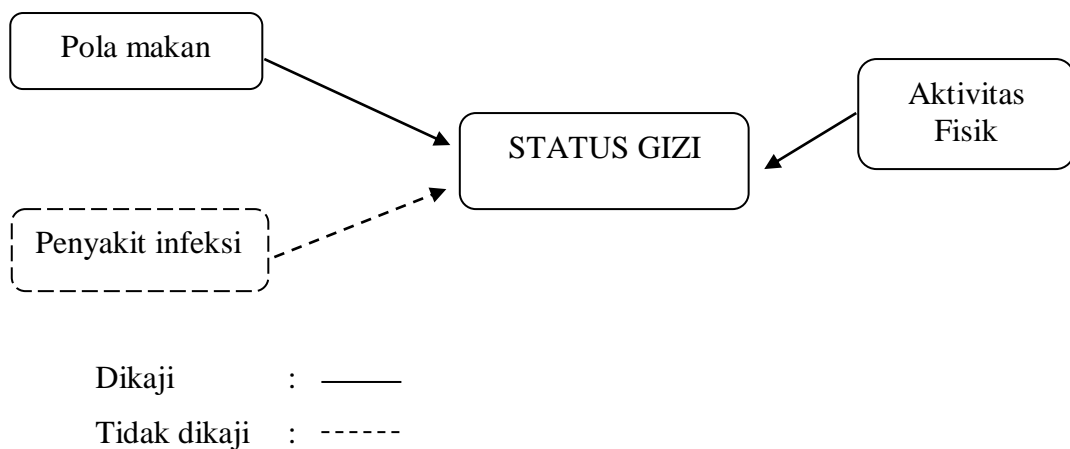


## BAB III KERANGKA KONSEP

### A. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian pada tinjauan pustaka, adapun hubungan antar variabel yang dikaji dalam kerangka konsep dapat disajikan seperti pada gambar 3.



Gambar 3  
Kerangka Konsep

Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari pola makan dan penyakit infeksi sedangkan faktor tidak langsung seperti aktivitas fisik. Pola makan terdiri dari jenis, jumlah dan frekuensi makan. Jika seseorang pola makan yang tidak teratur seperti jenis makanan tidak beragam, jumlahnya tidak mencukupi kebutuhannya dan frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari maka terjadinya masalah gizi yaitu status gizi kurang dan timbulnya berbagai macam penyakit. Sebaliknya jika seseorang jumlah makanan dan frekuensi makan yang lebih dari kebutuhannya akan menyebabkan gizi lebih seperti kelebihan berat badan dan obesitas. Selain pola makan, aktivitas fisik juga

mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya melakukan aktivitas fisik ditambah dengan asupan makan berlebih dapat menyebabkan status gizi lebih seperti obesitas dan akan menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, kanker dan lain-lain.

## **B. Variabel Kajian**

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi dan menyebabkan perubahan pada variabel terikat. Dalam penelitian ini yang termasuk variabel independen adalah pola makan dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependen adalah variabel yang nilainya akan berubah karena dipengaruhi oleh satu atau lebih variabel independen. Dalam penelitian ini yang termasuk variabel dependen adalah status gizi.