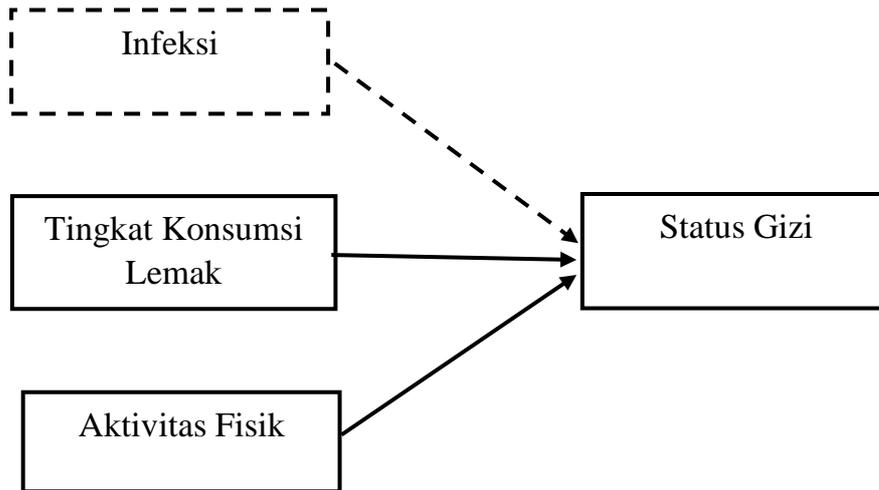


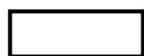
**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**



**Gambar 1. Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Keterangan :

 = Variabel Diteliti

 = Variabel Tidak Diteliti

Kelebihan atau kekurangan status gizi pada remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik dari remaja tersebut. Tingkat konsumsi lemak yang berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan,

begitu juga dengan aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau dapat mempengaruhi status gizi. Dalam penelitian ini yang diteliti dan dianalisis adalah hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi dan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

## **B. Variabel dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel**

- a. Variabel terikat (*dependent*) pada skripsi ini adalah status gizi
- b. Variabel bebas (*independent*) pada skripsi ini adalah tingkat konsumsi lemak dan aktivitas fisik

## 2. Definisi Operasional Variabel

Tabel 5. Definisi Operasional Variabel:

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
1.	Status gizi	Indeks massa tubuh sampel dibandingkan dengan umur (IMT/U)	Pengukuran Berat Badan menggunakan timbangan injak digital dan Tinggi Badan menggunakan <i>microtoise</i>	Hasil Z-Score selanjutnya dikategorikan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizi buruk (<i>severely thinness</i>) : &lt;-3 SD</li> <li>• Gizi kurang (<i>thinness</i>) : - 3 SD sd &lt;- 2 SD</li> <li>• Gizi baik (normal) : -2 SD sd +1 SD</li> <li>• Gizi lebih (<i>overweight</i>) : + 1 SD sd +2 SD</li> <li>• Obesitas (<i>obese</i>) : &gt; + 2 SD</li> </ul>	Ordinal
2.	Tingkat Konsumsi Lemak	Jumlah lemak yang dikonsumsi	Metode wawancara dengan Form food recall 24 jam	Kategori tingkat konsumsi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Defisit Berat : &lt; 70% AKG</li> </ul>	Ordinal

- Defisit  
Sedang : 70-80% AKG
- Defisit Ringan :  
80-90% AKG
- Normal : 90-120% AKG
- Lebih : >120%  
AKG

---

3. Aktivitas	Gerakan	Metode	Interval
Fisik	Gerakan tubuh yang dilakukan selama 24 jam dihitung dengan rumus METs	Metode Wawancara dengan bantuan kuisisioner IPAQ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitas ringan &lt;600 METs- menit/minggu</li> <li>• Aktivitas sedang &gt;600 METs- menit/minggu – 1500 METs- menit/minggu</li> <li>• Aktivitas tinggi &gt;1500 METs- menit/minggu - &gt;3000 METs- menit/minggu</li> </ul>

---

### **C. Hipotesa Penelitian**

1. Ada hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status gizi pada Siswa Di SMP N 3 Kediri
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada Siswa Di SMP N 3 Kediri