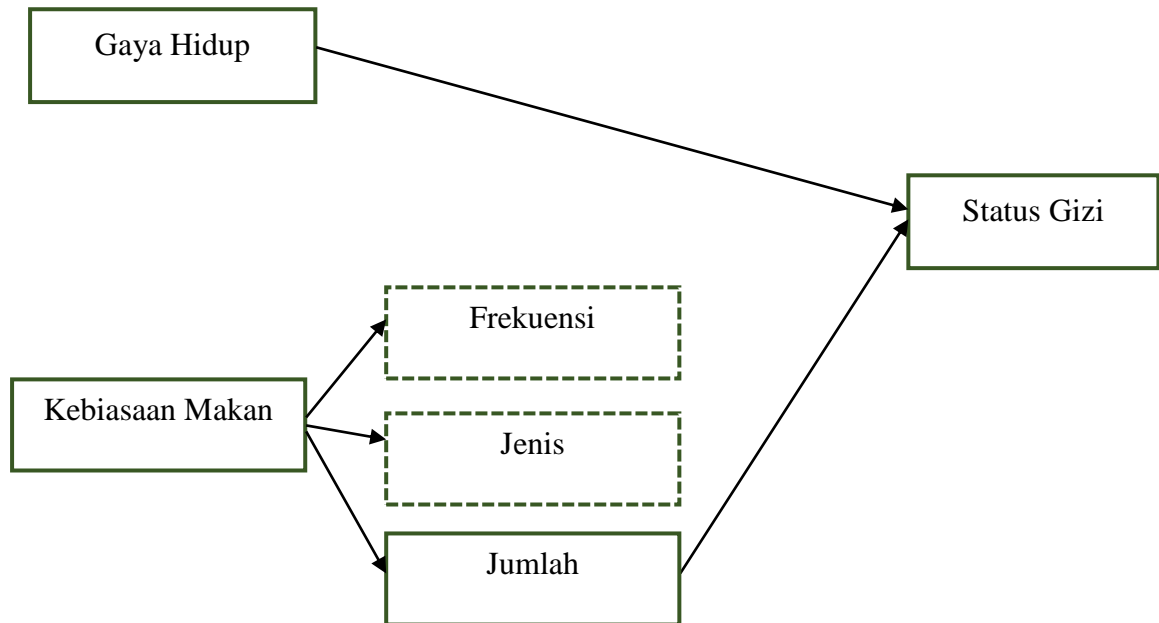


### BAB III KERANGKA KONSEP

#### A. Kerangka Konsep

Berikut merupakan kerangka konsep penelitian ini, yaitu :



Gambar 1.  
Hubungan Antara Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi  
Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa

Penjelasan Kerangka Konsep :

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Salah satu dari faktor yang memengaruhi status gizi secara langsung adalah kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan kegiatan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengkonsumsi makanan. Jika saat memilih makanan mahasiswa mengutamakan

makanan yang disukai dan ingin mereka konsumsi dengan harga yang murah, maka mereka lupa mengenai pemenuhan kebutuhan mereka. Mahasiswa akan lupa bahwa dasarnya makanan yang secara langsung memengaruhi status gizi dan keadaan mereka.

Selain faktor langsung berupa kebiasaan makan, terdapat kebiasaan tidak langsung yang memengaruhi status gizi. Gaya hidup merupakan salah satu faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi. Gaya hidup disini mencakup kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh individu. Gaya hidup mahasiswa berupa kebiasaan olahraga, kebiasaan konsumsi sayur dan buah, kebiasaan merokok, kebiasaan minum teh atau kopi. Selain kebiasaan tersebut, terdapat sebuah *trend* baru pada remaja yaitu mengunjungi cafe-cafe untuk sekedar nongkrong atau mengerjakan tugas atau yang sering disebut *work from cafe*. Dan ditambah lagi dengan adanya perkembangan teknologi, remaja lebih dimudahkan dalam hal mendapatkan makanan yaitu dengan adanya aplikasi online untuk memesan makanan yang dapat diantar langsung ke tempat yang diinginkan. Ditambah lagi dengan adanya penawaran berupa promo yang diberikan oleh pengelola tempat makan melalui aplikasi pemesanan makanan online. Dengan adanya hal tersebut, maka akan terjadi perubahan gaya hidup pada remaja yang secara tidak langsung akan memengaruhi status gizi.

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

### **1. Variabel**

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

- a. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang memengaruhi atau dianggap menentukan variabel terikat (*dependent*). Pada penelitian ini yang

menjadi variabel bebas adalah gaya hidup dan kebiasaan makan.

- b. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang berubah-ubah karena variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah status gizi

## 2. Definisi operasional

Adapun definisi operasional dari variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini secara rinci disajikan pada tabel 2.

Tabel 2.  
Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
1	Gaya hidup	Kebiasaan dalam berperilaku yang dilakukan dalam kurun waktu lama yang berpengaruh terhadap keadaan individu tersebut meliputi kebiasaan merokok, minum kopi	Wawancara dengan menggunakan kuisisioner gaya hidup berupa pertanyaan mengenai kebiasaan merokok, konsumsi buah sayur, kebiasaan minum kopi dan teh dan kebiasaan olahraga serta frekuensi	Skor yang diperoleh dari jawaban pernyataan mengenai kuisisioner gaya hidup. Skor meliputi sebagai berikut: 1. Gaya hidup sehat = jika memiliki kebiasaan olahraga dan konsumsi buah sayur serta tidak memiliki	Ordinal

		dan teh dan makan diluar merokok dan kebiasaan dan frekuensi konsumsi kopi olahraga serta memesan dan teh frekuensi makanan 2. Gaya hidup makan diluar melalui tidak sehat = jika dan frekuensi aplikasi online tidak memenuhi memesan salah satu syarat makanan dari kriteria melalui hidup sehat. aplikasi online.		
2.	Kebiasaan Makan	Kebiasaan makan merupakan kegiatan yang dilakukan berkaitan dengan konsumsi makanan yang sering dilakukan. meliputi - jenis, jumlah dan frekuensi makan.	Wawancara dengan formulir recall 2 x 24 jam	Berikut kategori Ordinal kebiasaan makan yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi.  1. Jenis :  Lengkap : mengandung semua zat yang diperlukan tubuh dalam sekali makan  Tidak lengkap :  Tidak mengandung salah satu zat yang diperlukan tubuh  2. Jumlah

---

Membandingkan  
antara  
kecukupan  
energi dan  
kecukupan  
protein terhadap  
kebutuhan energi  
dan kebutuhan  
protein  
berdasarkan  
AKG menurut  
umur tahun  
2019.

Kategori  
kecukupan gizi  
menurut  
(Kemenkes  
2018)

- a. Diatas AKG  
 $\geq 110\%$   
kebutuhan
  - b. Normal = 90-  
110%  
kebutuhan
  - c. Defisit tingkat  
ringan = 80-  
89,9%
  - d. Defisit tingkat  
sedang = 70-  
79,9%  
kebutuhan
-

---

e. Defisit tingkat berat = < 70% kebutuhan

3. Frekuensi

Frekuensi makan dalam sehari yang sesuai : 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan (snack).

Frekuensi makan tidak sesuai : salah satu frekuensi makan dalam sehari tidak terpenuhi.

---

3.	Status gizi	Keadaan yang dihasilkan antara keseimbangan intake dan output yang diperoleh dari berat badan dibagi dengan tinggi badan dengan satuan meter (m) kuadrat	Menghitung IMT sampel dengan rumus: $IMT = \frac{BB}{TB^2} (m)$	Berikut merupakan kategori status gizi berdasarkan (Kemenkes, 2018) a. Underweight <18,5 b. Normal 18,5–22,9 c. Overweight 23-24,9 d. Obes I 25-30 e. Obes II $\geq 30$	Ordinal
----	-------------	--	---	--	---------

---

### **C. Hipotesis**

1. Ada Hubungan antara Gaya Hidup dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
2. Ada Hubungan antara Kebiasaan Makan berdasarkan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.
3. Ada Hubungan antara Kebiasaan Makan berdasarkan Asupan Protein dengan Status Gizi Mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa.