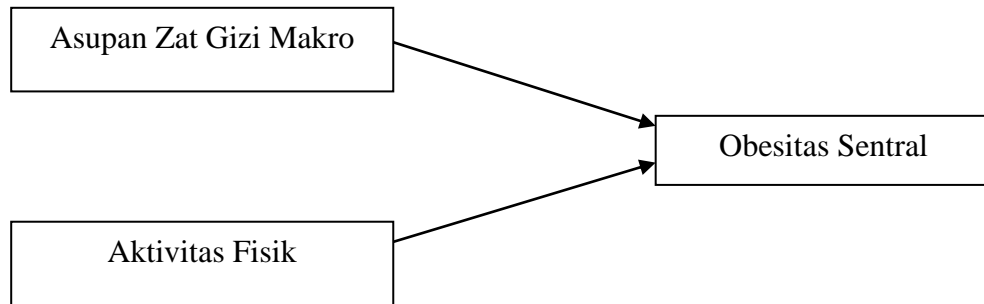


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konseptual



Gambar 1 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Sentral

Obesitas sentral pada laki-laki dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini yang diteliti dan dianalisis secara statistik adalah hubungan antara asupan zat gizi makro (karbohidrat dan lemak) dengan obesitas sentral dan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral.

Hubungan antara asupan zat gizi makro (karbohidrat dan lemak) dengan obesitas sentral, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara karbohidrat dan lemak terhadap obesitas sentral. Sedangkan, tidak ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian obesitas.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral, dinyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas dengan

pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Hal ini disebabkan aktivitas fisik dapat meningkatkan massa jaringan bebas lemak dan menurunkan massa jaringan lemak.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

- a. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah obesitas sentral.
- b. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik.

2. Definisi operasional variabel

Tabel 4
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
1	Obesitas Sentral	Obesitas sentral adalah penumpukan lemak di perut yang diukur dengan menggunakan indikator lingkaran perut dengan hasil ≥ 90 cm pada laki-laki mengalami obesitas sentral.	Pengukuran lingkaran perut menggunakan alat yaitu myotape	Lingkaran perut dalam satuan cm	Interval
2	Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	Bahan makanan yang dikonsumsi dalam zat gizi (karbohidrat dan lemak) kemudian	Wawancara dan menggunakan metode food recall 24 jam	Hasil ukurnya lemak dan karbohidrat dalam 0-200%	Interval

		dibandingkan dengan angka kecukupan gizi.			
3	Tingkat Aktivitas Fisik	Kegiatan yang dilakukan oleh sampel dalam 24 jam	Wawancara menggunakan form nilai keluaran energi pada kegiatan tertentu dalam 1 hari	Hasil	ukur Interval dalam kkal

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Ada hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat dan lemak) dengan status obesitas sentral sampel.
2. Ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status obesitas sentral sampel.