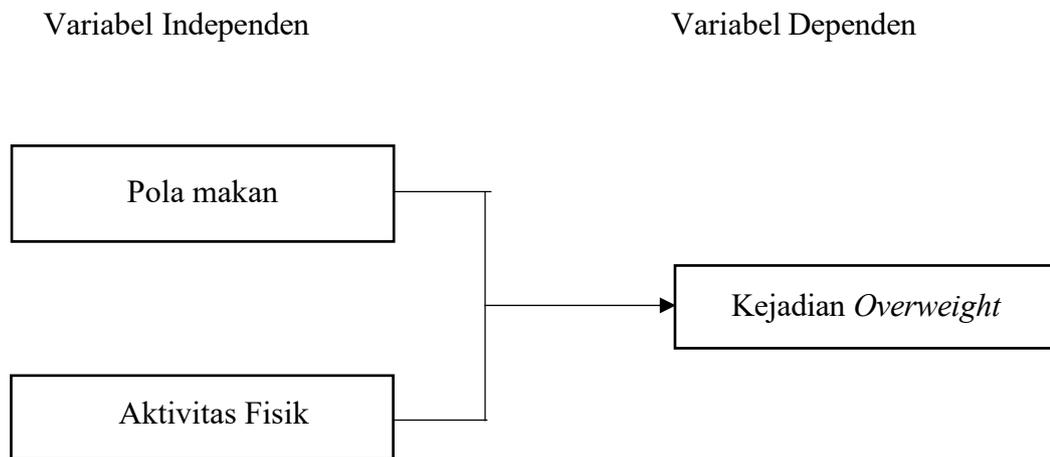


BAB III KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka konsep

B. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep dan teori-teori yang mendukung dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah

1. Ada hubungan pola makan terhadap kejadian *overweight* pada remaja
2. Ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* pada remaja

C. Definisi Operasional

1. *Overweight*

Overweight adalah keadaan dimana berat badan seseorang lebih dari berat badan normal dengan indikator antropometri berupa IMT/U.

Skala Ukur : Ordinal

Alat ukur : Antropometri

Hasil Ukur : *Overweigh t* : Jika $IMT/U > +1 SD$ s.d $+ 2 SD$

Normal : Jika $IMT/U - 2 SD$ s.d $+1 SD$

Sumber : (Kemenkes RI, 2020)

2. Pola Makan

Pola makan adalah usaha untuk mengatur jumlah, frekuensi, dan jenis yang dikonsumsi guna memperbaiki atau mempertahankan status gizi

Skala : Ordinal

Alat Ukur : Wawancara

Hasil ukur :

- a) Baik : jika jumlah, jenis dan frekuensi dalam pola makan seluruhnya baik.
- b) Kurang Baik : jika salah satu dari jumlah, jenis, dan frekuensi dalam pola makan tidak terpenuhi

Pola makan yang meliputi:

- 1) Jumlah makanan adalah suatu ukuran atau banyaknya yang dikonsumsi setiap kali makan pada setiap orang atau individu.

Skala : Ordinal

Alat ukur : wawancara

Alat ukur : SQ-FFQ

Hasil Ukur :

- a) Baik, apabila sesuai dengan kebutuhan yaitu 80-110% dari AKG
- b) Kurang Baik, apabila asupan kurang dari kebutuhan < 80% atau >110% dari AKG

- 2) Jenis makanan adalah bahan makanan yang sering dikonsumsi meliputi makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah.

Skala : Nominal

Alat ukur : wawancara

Alat ukur : SQ-FFQ

Hasil pengukur :

- a) Baik, apabila terdiri dari makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah
- b) Kurang Baik, apabila salah satu dari makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran dan buah tidak ada.

3) Frekuensi makanan adalah berapa kali makan dalam sehari.

Skala : Ordinal

Alat ukur : wawancara

Alat ukur : SQ-FFQ

Hasil Ukur:

- a) Baik, jika frekuensinya 3 kali sehari (sarapan, makan siang, dan makan malam)
- b) Kurang Baik, jika kurang dari 3 kali atau lebih dari 3 kali sehari).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi. Dalam penelitian ini, aktivitas fisik diukur berdasarkan frekuensi (berapa kali dalam seminggu), durasi (berapa lama setiap sesi aktivitas dilakukan), dan intensitas (ringan, sedang, atau berat) menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh (WHO, 2012).

Skala Ukur : Ordinal

Alat Ukur : Kuesioner

- 1) Tinggi : MET > 3000 menit/minggu
- 2) Tidak Tinggi : MET 600 – 3000 menit/minggu (Revatus et al., 2024)

