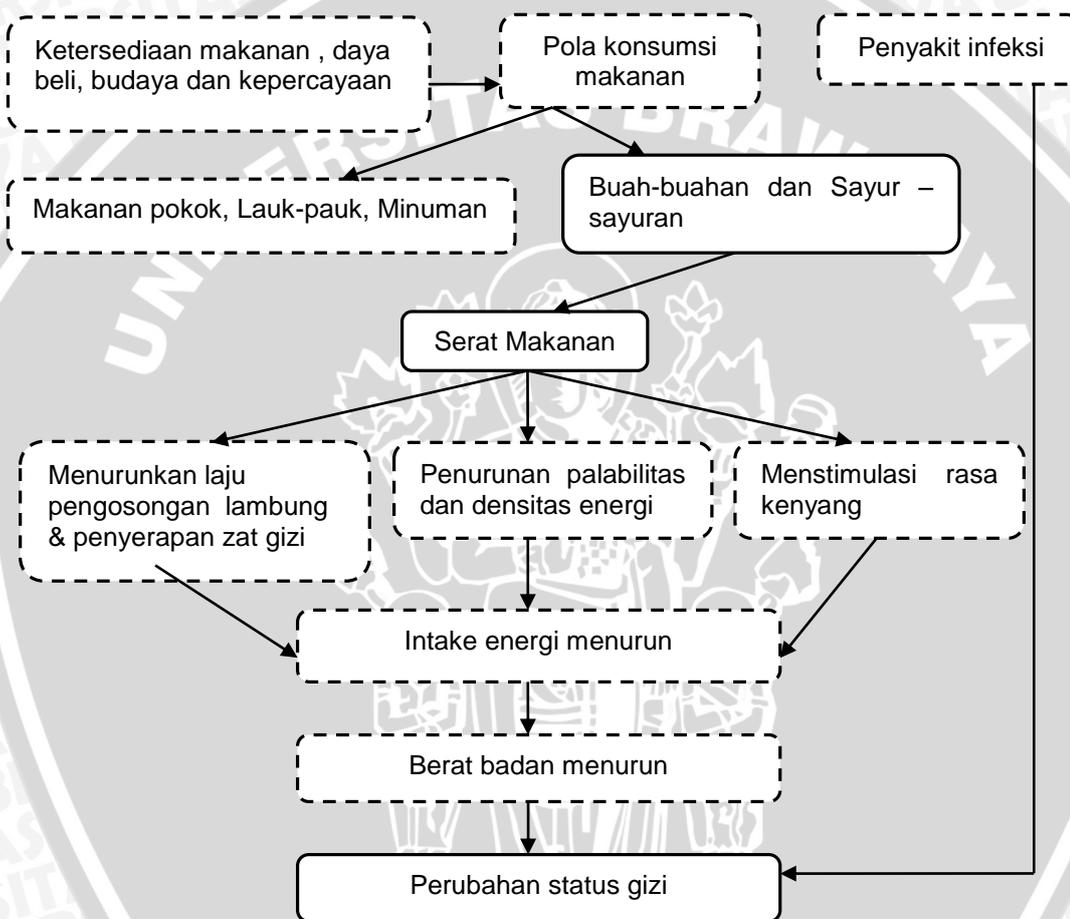


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1.1 Kerangka Konsep



Keterangan

———— Diteliti

- - - - - Tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian



3.1.2 Penjelasan Kerangka Konsep

Ketersediaan makanan, daya beli, budaya dan kepercayaan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan. Konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi pada tubuh merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi (Supariasa, 2002). Mengonsumsi makanan yang beragam jenisnya dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi. Salah satu cara agar makanan kita beragam adalah mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman (Depkes RI, 2014).

Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandung serat yang bermanfaat bagi tubuh. Beberapa manfaat serat antara lain adalah penurunan terjadinya risiko penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit gastrointestinal tertentu (Anderson *dkk.*, 2009). Peningkatan konsumsi serat makanan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan konsumsi energi dan berat badan (Tonhil, 2005). Selain itu, serat makanan juga menurunkan indeks massa tubuh, lingkaran pinggang, dan rasio pinggang-panggul dengan cara menurunkan akumulasi lemak tubuh (Mikusova, 2011). Kemampuan serat makanan untuk menurunkan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Serat memiliki pengaruh terhadap volume dan kekentalan makanan yang berefek sangat signifikan terhadap rasa kenyang. Efek penambahan volume dan kekentalan pada makanan mempromosikan rasa kenyang dan penundaan pengosongan lambung serta penyerapan makronutrien sehingga mengakibatkan penurunan asupan kalori (Lyon, 2013). Makanan yang mengandung serat juga memiliki densitas energi yang lebih rendah dan dapat mempengaruhi palabilitas makanan sehingga memungkinkan adanya penurunan asupan energi (Slavin, 2005; Freeman, 2000). Penurunan asupan energi mempengaruhi berat badan seseorang sehingga dapat menyebabkan perubahan status gizi.

3.2 Hipotesis

Terdapat hubungan antara konsumsi serat makanan sayur dan buah dengan status gizi wanita usia subur Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang.



