

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Keterbatasan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Mahasiswa .....	8
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	8
2.2 Dewasa.....	8
2.2.1 Usia Dewasa .....	8
2.2.2 Masalah Gizi Pada Dewasa.....	9
2.3 Asupan Lemak.....	10
2.3.1 Definisi Lemak.....	10
2.3.2 Metabolisme Lemak .....	10
2.3.3 Sumber Lemak .....	11
2.3.4 Angka Kecukupan Gizi Lemak.....	12
2.3.5 Fungsi Lemak.....	12
2.3.6 Hubungan Asupan Lemak dan Persen Lemak Tubuh.....	13

2.4	Aktivitas Fisik .....	13
2.4.1	Definisi Aktivitas Fisik .....	13
2.4.2	Dimensi Aktivitas Fisik.....	14
2.4.3	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	14
2.4.4	Manfaat Aktivitas Fisik.....	15
2.4.5	Hubungan Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh .....	16
2.5	Survei Konsumsi Pangan .....	16
2.5.1	Metode Frekuensi Makanan Semikuantitatif.....	17
2.6	Obesitas .....	18
2.6.1	Pengertian Obesitas .....	18
2.6.2	Klasifikasi Obesitas .....	18
2.6.3	Penyebab Obesitas .....	19
2.6.4	Dampak Obesitas .....	21
2.7	Persen Lemak Tubuh .....	22
2.7.1	Definisi Persen Lemak Tubuh.....	22
2.7.2	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh .....	22
2.7.3	Faktor Penyebab Meningkatnya Persen Lemak Tubuh .....	23
2.7.4	Dampak Persen Lemak Tubuh Tinggi .....	25
2.7.5	Cara Mengukur Persen Lemak Tubuh.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL.....		29
3.1	Kerangka Konsep.....	29
3.2	Definisi Operasional .....	30
BAB IV METODE PENELITIAN .....		32
4.1	Desain Penelitian .....	32
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
4.3	Populasi dan Sampel .....	32
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	34
4.5	Pengolahan dan Analisis Data .....	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....		38

5.1 Analisis Univariat .....	38
5.1.1 Gambaran Asupan Lemak.....	38
5.1.2 Gambaran Aktivitas Fisik.....	40
5.1.3 Gambaran Persen Lemak Tubuh .....	41
5.2 Analisis Bivariat .....	43
5.2.1 Gambaran Asupan Lemak dan Persen Lemak Tubuh.....	43
5.2.2 Gambaran Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh.....	44
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....	47
6.1 Simpulan.....	47
6.2 Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
Lampiran .....	53