

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Bagi Peneliti.....	4
1.5.2 Bagi institusi.....	4
1.5.3 Bagi Sampel.....	4
1.6 Keterbatasan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUST AKA.....	6
2.1 Kegemukan.....	6
2.1.1 Definisi Kegemukan	6
2.1.2 Tingkat Kegemukan	6
2.1.3 Penyebab Kegemukan	7
2.1.4 Penatalaksanaan Kegemukan	8
2.1.5 Cara Menilai Kegemukan	10
2.2 Lemak	11
2.2.1 Definisi Lemak.....	11
2.2.2 Sumber Lemak.....	11

2.2.3	Fungsi Lemak	12
2.2.4	Kebutuhan Lemak	13
2.2.5	Mekanisme Lemak dan Kegemukan	14
2.3	Aktivitas Fisik.....	15
2.3.1	Definisi Aktivitas Fisik	15
2.3.2	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	15
2.3.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	17
2.4	Usia Dewasa	17
2.4.1	Karakteristik Usia Dewasa.....	17
2.4.2	Masalah Gizi Lebih pada Usia Dewasa.....	17
2.5	Guru	18
2.6	Survei Konsumsi Pangan.....	19
2.6.1	Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire	19
BAB III	KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	21
3.1	Kerangka Konsep	21
3.2	Definisi Operasional	22
BAB IV	24
METODE PENELITIAN	24
4.1	Desain Penelitian	24
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	24
4.3	Populasi dan Sampel.....	24
4.3.1	Populasi	24
4.3.2	Sampel	24
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
4.4.1	Jenis Data	25
4.4.2	Cara Pengumpulan Data.....	25
4.5	Pengolahan dan Analisis Data.....	29
4.5.1	Pengolahan Data	29

4.5.2	Analisis Data.....	30
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
5.1.	Karakteristik Sampel	32
5.1.1.	Jenis Kelamin	32
5.1.2	Umur	33
5.2.	Analisis Univariat.....	34
5.2.1.	Kejadian Kegemukan	34
5.1.1.	Asupan Lemak.....	35
5.1.2.	Aktivitas Fisik	37
5.3.	Analisis Bivariat.....	38
5.2.1.	Gambaran Asupan Lemak dan Kejadian Kegemukan.....	38
5.2.2.	Gambaran Aktivitas Fisik dan Kejadian Kegemukan	40
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN.....	42
6.1.	Simpulan.....	42
6.2.	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA		44
LAMPIRAN		49