

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Bagi Penulis	6
1.5.2 Bagi Atlet Putri.....	6
1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian	6
1.5.4 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung.....	7
1.6 Keterbatasan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Olahraga.....	8

2.1.1 Definisi Olahraga.....	8
2.1.2 Atletik.....	9
2.1.3 Bola Basket.....	9
2.1.4 Bola Voli.....	10
2.1.5 Wanita dan Olahraga.....	11
2.1.6 Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Bagi Atlet.....	11
2.2 Menstruasi.....	16
2.2.1 Faktor-faktor yang Berperan dalam Menstruasi.....	18
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi dalam Menstruasi.....	19
2.2.3 Siklus Menstruasi.....	20
2.2.4. Menstruasi pada Atlet Perempuan.....	22
2.3 Protein.....	23
2.3.1 Fungsi Protein.....	24
2.3.2 Sumber Protein.....	27
2.3.3 Kebutuhan Protein.....	28
2.3.4 Hubungan Asupan Protein dengan Siklus Menstruasi.....	28
2.4. Lemak.....	29
2.4.1 Fungsi Lemak.....	29
2.4.2 Sumber Lemak.....	31
2.4.3 Kebutuhan Lemak.....	31
2.4.4 Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	32

2.5. Lemak Tubuh.....	33
2.5.1 Pengukuran Lemak Tubuh	34
2.5.2 Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Siklus Menstruasi	36
2.6. Survey Konsumsi Pangan	37
2.6.1 Metode Frekuensi Makanan Semikuantitatif	38
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	39
3.1 Kerangka Konsep	39
3.2 Defini Operasional	40
3.2.1 Asupan Protein.....	40
3.2.2 Asupan Lemak.....	41
3.2.3 Persen Lemak Tubuh	41
3.2.4 Siklus Menstruasi.....	42
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	43
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
4.3 Populasi dan Sampel.....	43
4.3.1 Populasi.....	43
4.3.2 Sampel	43
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	44
4.4.1 Jenis Data.....	44

4.4.2 Cara Pengumpulan Data.....	44
4.4.3 Prosedur Pengukuran Persen Lemak Tubuh	45
4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	47
4.5.1 Pengolahan Data.....	47
4.5.2 Analisis Data	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	50
5.1 Karakter Sampel.....	50
5.1.1 Usia Menarche Sampel	50
5.2 Analisis Univariat	51
5.2.1 Asupan Protein	51
5.2.2 Asupan Lemak.....	53
5.2.3 Persen Lemak Tubuh	54
5.2.4 Siklus Menstruasi.....	56
5.3 Analisis Bivariat	58
5.3.1 Asupan Protein dan Siklus Menstruasi	58
5.3.2 Asupan Lemak dan Siklus Menstruasi.....	60
5.3.3 Persen Lemak Tubuh dan Siklus Menstruasi.....	62
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	65
6.1 Simpulan.....	65
6.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67

LAMPIRAN 76