

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan umum	7
1.3.2 Tujuan khusus	7
1.4 Ruang lingkup penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Bagi Peneliti	7
1.5.2 Bagi Mahasiswi Gizi	8
1.5.3 Bagi Politeknik Jurusan Gizi	8
1.6 Keterbatasan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Daya Tahan	9
2.1.1 Pengertian Daya Tahan	9
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan (<i>Endurance</i>) 10	10
2.2 Karbohidrat	12
2.2.1 Metabolisme Karbohidrat	13
2.2.2 Asupan Karbohidrat dengan Daya Tahan (<i>endurance</i>)	14
2.3 Status Gizi	15
2.3.1 Pengertian Status Gizi	15
2.3.2 Antropometri Sebagai Indikator Status Gizi	16
2.3.3 Pengukuran Tinggi Badan	16
2.3.4 Pengukuran Berat Badan	16

2.3.5	Indeks Massa Tubuh	16
2.4	Tes Pengukuran Daya Tahan	17
2.4.1	Alat dan Fasilitas	17
2.4.2	Pelaksanaan	17
2.4.3	Hasil dan Penelitian.....	18
2.5	Metode Pengukuran Konsumsi	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL		22
3.1	Kerangka Konsep	22
3.2	Definisi Operasional.....	23
3.2.1	Asupan Karbohidrat.....	23
3.2.2	Status Gizi.....	23
3.2.3	Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	24
BAB IV METODE PENELITIAN		25
4.1	Desain Penelitian.....	25
4.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
4.3	Populasi dan Sampel.....	25
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
4.4.1	Jenis Data	26
4.4.2	Cara Pengumpulan Data	26
4.5	Pengolahan dan Analisis Data	27
4.5.1	Pengolahan Data	27
4.5.2	Analisis Data	28
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
5.1	Gambaran umum sampel	29
5.1.1	Usia sampel	29
5.1.2	Frekuensi Olahraga.....	30
5.2	Analisis Univariat	31
5.2.1	Asupan Karbohidrat.....	31
5.2.2	Status Gizi.....	33
5.2.3	Daya tahan.....	36
5.3	Analisis Bivariat	39

5.3.1	Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat Sebelum Test Harvard dan Daya Tahan.....	39
5.3.2	Tabulasi Silang Status Gizi dan Daya Tahan.....	42
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		45
6.1	Simpulan.....	45
6.2	Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN.....		51