

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Bagi Peneliti	6
1.5.2 Bagi Sampel	6
1.5.3 Bagi Sekolah	6
1.5.4 Bagi Jurusan Gizi	6
1.6 Keterbatasan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	9
2.1.3 Kebutuhan Zat Gizi Usia Remaja	9
2.1.4 Permasalahan Gizi Remaja.....	12
2.2 Energi	14

2.2.1 Pengertian Energi.....	14
2.2.2 Sumber Energi.....	14
2.2.3 Fungsi Energi	14
2.2.4 Anjuran Konsumsi	15
2.2.5 Akibat Kekurangan dan Kelebihan	15
2.3 Lemak	16
2.3.1 Pengertian Lemak	16
2.3.2 Sumber Lemak	16
2.3.3 Fungsi Lemak	17
2.3.4 Anjuran Konsumsi	18
2.3.5 Akibat Kekurangan dan Kelebihan	19
2.4 Aktivitas Fisik	20
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik	20
2.4.2 Rekomendasi Aktivitas Fisik	20
2.4.3 Pengukuran Aktivitas Fisik	21
2.4.4 Tingkat Aktivitas Fisik	22
2.4.5 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	22
2.4.6 Manfaat Aktivitas Fisik.....	24
2.5 Kegemukan	24
2.5.1 Pengertian Kegemukan	24
2.5.2 Faktor Penyebab Kegemukan	25
2.6 Penilaian Status Gizi	26
2.6.1 Antropometri	26
2.6.2 Survei Konsumsi Makanan	26
2.7 Hubungan Antar Variabel.....	28
2.7.1 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi	28
2.7.2 Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	29
2.7.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	31
3.1 Kerangka Konsep	31

3.2 Definisi Operasional	32
3.2.1 Asupan Energi	32
3.2.2 Asupan Lemak	33
3.2.3 Aktivitas Fisik	34
3.2.4 Kegemukan	34
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	36
4.3 Populasi dan Sampel	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel	36
4.3.3 Cara Pengambilan Sampel	37
4.4 Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	39
4.4.1 Jenis Data	39
4.4.2 Cara Pengumpulan Data	40
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	44
4.5.1 Pengolahan Data	44
4.5.2 Analisis Data	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	47
5.2 Karakteristik Sampel	47
5.2.1 Jenis Kelamin	48
5.2.2 Usia	49
5.3 Analisis Univariat	50
5.3.1 Asupan Energi	50
5.3.2 Asupan Lemak	54
5.3.3 Aktivitas Fisik	57
5.3.4 Kegemukan	59
5.4 Analisis Bivariat	61

5.4.1 Gambaran Asupan Energi dan Kegemukan	61
5.4.2 Gambaran Asupan Lemak dan Kegemukan	63
5.4.3 Gambaran Aktivitas Fisik dan Kegemukan	66
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.5 Simpulan	68
5.6 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74