

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	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 Responden	4
1.5.3 Bagi SMA Negeri 1 Ngamprah	5
1.5.4 Bagi Jurusan Gizi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja	6
2.1.1 Definisi Remaja	6
2.1.2 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	7
2.1.3 Masalah Gizi Remaja	9
2.2 Status Gizi	10
2.2.1 Pengertian Status Gizi	10
2.2.2 Kebutuhan Gizi Pada Remaja	11
2.3 Kegemukan	12
2.3.1 Definisi Kegemukan	12

2.3.2	Pemeriksaan Antropometri.....	12
2.3.3	Penyebab Kegemukan.....	13
2.3.4	Dampak Kegemukan	16
2.4	Asupan Protein.....	19
2.4.1	Hubungan Asupan Protein dengan Kegemukan	20
2.5	Asupan Lemak	21
2.5.1	Hubungan Asupan Lemak dengan Kegemukan.....	21
2.6	Metode Pengukuran Asupan Protein dan Lemak	22
2.7	Pola Tidur.....	23
2.7.1	Definisi Pola Tidur	23
2.7.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur.....	24
2.7.3	Anjuran Pola Tidur Pada Remaja	25
2.7.4	Dampak Pola Tidur	26
2.7.5	Cara Mengukur Pola Tidur	27
2.7.6	Hubungan Pola Tidur dan Kegemukan	27
BAB III	KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
3.1	Kerangka Teori	29
3.2	Kerangka Konsep.....	30
3.3	Hipotesis	30
3.4	Definisi Operasional	31
3.4.1	Asupan Protein	31
3.4.2	Asupan Lemak	31
3.4.3	Pola Tidur.....	31
3.4.4	Kegemukan.....	32
BAB IV	METODE PENELITIAN	34
4.1	Desain Penelitian	34
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
4.3.1	Populasi Penelitian	34
4.3.2	Sampel Penelitian	34

4.3.3 Besar Sampel	35
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	36
4.4.1 Jenis Data	36
4.4.2 Cara Pengumpulan Data	37
4.5 Pengolahan dan Analisis Data	41
4.5.1 Pengolahan Data	41
4.5.2 Analisis Data	44
BAB V HASIL	46
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
5.2 Gambaran Umum Responden	47
5.3 Karakteristik Responden	47
5.3.1 Jenis Kelamin	47
5.3.2 Usia.....	48
5.4 Uji Validitas.....	48
5.5 Analisis Univariat.....	49
5.5.1 Asupan Protein	49
5.5.2 Asupan Lemak	49
5.5.3 Pola Tidur.....	50
5.5.4 Kegemukan.....	51
5.6 Analisis Bivariat.....	51
5.6.1 Hubungan Asupan Protein dan Kegemukan.....	51
5.6.2 Hubungan Asupan Lemak dan Kegemukan.....	52
5.6.3 Hubungan Pola Tidur dan Kegemukan	53
BAB VI PEMBAHASAN	54
6.1 Keterbatasan Penelitian	54
6.2 Karakteristik Responden	54
6.2.1 Jenis Kelamin	54
6.2.2 Usia.....	55
6.3 Analisis Univariat.....	55
6.3.1 Asupan Protein	55
6.3.2 Asupan Lemak	56

6.3.3 Pola Tidur.....	57
6.3.4 Kegemukan.....	58
6.4 Analisis Bivariat.....	59
6.4.1 Hubungan Asupan Protein dan Kegemukan.....	59
6.4.2 Hubungan Asupan Lemak dan Kegemukan.....	61
6.4.3 Hubungan Pola Tidur dan Kegemukan.....	63
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	65
7.1 Simpulan	65
7.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	74