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**