

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL DALAM	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINIL	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat bagi Siswa/Siswi.....	6
1.5.2 Manfaat bagi Institusi Sekolah	6
1.5.3 Manfaat bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	7
2.2 Asupan Makanan.....	8
2.2.1 Definisi Asupan Makanan.....	8
2.2.2 Zat Gizi Makro.....	9
2.2.3 Energi.....	9
2.2.4 Karbohidrat	10
2.2.5 Protein.....	10
2.2.6 Lemak	11
2.3 Aktivitas Fisik	11
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik	11

	2.3.2	Jenis Aktivitas Fisik.....	12
	2.3.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
	2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	14
	2.3.5	Perhitungan Aktivitas Fisik.....	15
2.4		Status Gizi	16
	2.4.1	Definisi Status Gizi.....	16
	2.4.2	Penilaian Status Gizi.....	17
	2.4.3	Penilaian Status Gizi menggunakan IMT	19
	2.4.4	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	20
	2.4.5	Definisi Overweight.....	21
2.5		Remaja.....	22
	2.5.1	Definisi Remaja	22
	2.5.2	Tahap Perkembangan Remaja.....	22
	2.5.3	Karakteristik Perkembangan Remaja.....	24
	2.5.4	Masalah Gizi pada Remaja	26
	2.5.5	Kebutuhan Gizi Remaja.....	27
2.6		Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Statu Gizi.....	27
2.7		Hubungan Aktivitas Fisik.....	28
2.8		Kerangka Konsep.....	30
	2.8.1	Penjelasan Kerangka Konsep.....	30
2.9		Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN			32
3.1		Desain.....	32
3.2		Lokasi dan Waktu.....	32
	3.2.1	Lokasi.....	32
	3.2.2	Waktu	32
3.3		Variabel dan Definisi Operasional	32
	3.3.1	Variabel Penelitian	32
	3.3.2	Definisi Operasional “	32
3.4		Rancangan Sampel.....	33
	3.4.1	Populasi Penelitian.....	33
	3.4.2	Sampel Penelitian	33
3.5		Alur Penelitian	35
3.6		Pengumpulan Data	35
	3.6.1	Jenis Data.....	37
	3.6.2	Instrumen Penelitian	38
3.7		Pengolahan dan Analisis Data.....	38
	3.7.1	Pengolahan Data	38
3.8		Analisis Data	40
	3.8.1	Analisis Univariat	40
	3.8.2	Analisis Bivariat	40
BAB IV HASIL PENELITIAN			41
4.1		Gambaran Umum Obyek	41
	4.1.1	Visi dan Misi SMP Negeri 44 Surabaya	41
4.2		Hasil Penelitian	44
	4.2.1	Karakteristik Siswa.....	44

4.2.2	Asupan Zat Gizi Makro	45
4.2.3	Aktivitas Fisik.....	46
4.2.4	Status Gizi.....	46
4.2.5	Tabulasi Silang Asupan Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa di SMP Negeri 44 Surabaya	47
BAB V PEMBAHASAN		52
5.1	Karakteristik Siswa	52
5.2	Asupan Makanan.....	54
5.2.1	Asupan Energi.....	54
5.2.2	Asupan Protein.....	55
5.2.3	Asupan Lemak	56
5.2.4	Asupan Karbohidrat.....	59
5.3	Aktivitas Fisik	61
5.4	Status Gizi	62
5.5	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya	63
5.5.1	Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya.....	63
5.5.2	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya.....	65
5.5.3	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada Siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya.....	66
5.5.4	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya	68
5.6	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	69
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		71
6.1	Simpulan	71
6.2	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....		73
LAMPIRAN.....		78