

DAFTAR ISI

| | |
|--|--------------|
| SAMPUL DALAM | i |
| LEMBAR PERSYARATAN GELAR | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI | iv |
| SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR SINGKATAN | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 7 |
| 1.4 Tujuan..... | 7 |
| 1.4.1 Tujuan Umum | 7 |
| 1.4.2 Tujuan Khusus..... | 7 |
| 1.5 Manfaat | 8 |
| 1.5.1 Bagi Institusi SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya | 8 |
| 1.5.2 Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Surabaya | 8 |
| 1.5.3 Bagi Peneliti | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan/Keaslian Penelitian | 9 |
| 2.2 Remaja..... | 13 |
| 2.2.1 Pengertian Remaja | 13 |
| 2.2.2 Klasifikasi Remaja | 14 |
| 2.2.3 Permasalahan Gizi Remaja | 14 |
| 2.3 Status Gizi | 16 |

| | | |
|---------------------------------------|--|-----------|
| 2.3.1 | Pengertian Status Gizi | 16 |
| 2.3.2 | Klasifikasi Status Gizi..... | 16 |
| 2.3.3 | Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi | 17 |
| 2.3.4 | Parameter Status Gizi..... | 19 |
| 2.4 | Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah..... | 20 |
| 2.4.1 | Pengertian Sayur dan Buah | 20 |
| 2.4.2 | Kandungan Gizi Sayur dan Buah..... | 21 |
| 2.4.3 | Manfaat Sayur dan Buah | 23 |
| 2.4.4 | Angka Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah | 25 |
| 2.4.5 | Akibat Rendahnya Konsumsi Sayur dan Buah | 26 |
| 2.4.6 | Hubungan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi | 28 |
| 2.5 | Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro | 28 |
| 2.5.1 | Energi..... | 28 |
| 2.5.2 | Protein | 29 |
| 2.5.3 | Lemak..... | 30 |
| 2.5.4 | Karbohidrat | 30 |
| 2.6 | Aktivitas Fisik | 31 |
| 2.6.1 | Pengertian Aktivitas Fisik | 31 |
| 2.6.2 | Klasifikasi Aktivitas Fisik | 31 |
| 2.6.3 | Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..... | 32 |
| 2.6.4 | Manfaat Aktivitas Fisik | 33 |
| 2.6.5 | Metode Pengukuran Aktivitas Fisik | 33 |
| 2.6.6 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi | 35 |
| 2.7 | Metode <i>Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i> | 35 |
| 2.8 | Kerangka Konsep | 36 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 38 |
| 3.1 | Desain..... | 38 |
| 3.2 | Lokasi dan Waktu..... | 38 |
| 3.3 | Variabel dan Definisi Operasional | 38 |
| 3.3.1 | Variabel Penelitian | 38 |
| 3.3.2 | Definisi Operasional | 39 |
| 3.4 | Rancangan Sampel | 41 |
| 3.4.1 | Populasi..... | 41 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 3.4.2 | Sampel..... | 41 |
| 3.5 | Alur Penelitian | 43 |
| 3.6 | Pengumpulan Data | 44 |
| 3.6.1 | Teknik Pengumpulan Data | 44 |
| 3.6.2 | Jenis Data | 44 |
| 3.7 | Pengolahan dan Analisis Data..... | 44 |
| 3.7.1 | Pengolahan Data..... | 44 |
| 3.7.2 | Analisis Data | 46 |
| BAB IV | HASIL..... | 48 |
| 4.1 | Gambaran Umum Tempat Penelitian | 48 |
| 4.2 | Hasil Penelitian..... | 49 |
| 4.2.1 | Karakteristik Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 49 |
| 4.2.2 | Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 51 |
| 4.2.3 | Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 52 |
| 4.2.4 | Aktivitas Fisik Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 53 |
| 4.2.5 | Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya | 54 |
| 4.2.6 | Hubungan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 55 |
| 4.2.7 | Hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya sebagai berikut..... | 56 |
| 4.2.8 | Hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya sebagai berikut..... | 57 |
| 4.2.9 | Hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status gizi siswa di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya sebagai berikut..... | 58 |
| 4.2.10 | Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi siswa di SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya sebagai berikut. | 59 |
| 4.2.11 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya | 60 |
| BAB V | PEMBAHASAN | 61 |
| 5.1 | Karakteristik Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 61 |
| 5.2 | Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 61 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 5.3 | Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 65 |
| 5.3.1 | Tingkat Konsumsi Energi..... | 65 |
| 5.3.2 | Tingkat Konsumsi Protein..... | 66 |
| 5.3.3 | Tingkat Konsumsi Lemak..... | 66 |
| 5.3.4 | Tingkat Konsumsi Karbohidrat..... | 67 |
| 5.4 | Aktivitas Fisik Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 68 |
| 5.5 | Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 68 |
| 5.6 | Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 69 |
| 5.7 | Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 70 |
| 5.7.1 | Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 70 |
| 5.7.2 | Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 71 |
| 5.7.3 | Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 72 |
| 5.7.4 | Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 73 |
| 5.8 | Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 74 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 75 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 75 |
| 6.2 | Saran..... | 76 |
| 6.2.1 | Bagi Pihak Institusi SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 76 |
| 6.2.2 | Bagi Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 76 |
| 6.2.3 | Bagi Orang Tua Siswa SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya..... | 77 |
| 6.2.4 | Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 78 |
| LAMPIRAN..... | | 83 |