

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat	5
1.5.1 Bagi Siswa	5
1.5.2 Bagi Pihak Sekolah.....	5
1.5.3 Bagi Peneliti.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 kajian Terdahulu.....	6
2.2 Status Gizi	10
2.2.1 Definisi Status Gizi	10
2.2.2 Indikator Status Gizi	10

2.2.3 Penilaian Status Gizi	11
2.2.4 Faktor Status Gizi	12
2.3 Remaja	12
2.3.1 Pengertian Remaja	12
2.3.2 Batas Umur Remaja	13
2.3.3 Karakteristik Remaja.....	13
2.3.4 Permasalahan Gizi pada Remaja.....	14
2.4 Pola Makan	14
2.4.1 Definisi Pola Makan	14
2.4.2 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS 2014).....	15
2.4.3 Komponen Pola Makan.....	16
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	17
2.4.5 Dampak Pola Makan yang Tidak Seimbang.....	18
2.5 Aktivitas Fisik	19
2.5.1 Definisi Aktivitas Fisik	19
2.5.2 Faktor Aktivitas Fisik Remaja	19
2.5.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	20
2.5.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	20
2.5.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	21
2.6 Kualitas Tidur.....	22
2.6.1 Definisi Kualitas Tidur.....	22
2.6.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	23
2.6.4 Kebutuhan Tidur Remaja	24
2.6.5 Dampak Kualitas Tidur Buruk	24
2.8 Penjelasan	27
2.9 Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Lokasi serta Waktu.....	29
3.2.1 Lokasi Penelitian	29
3.2.2 Waktu Penelitian.....	29
3.3 Variabel serta Definisi Penelitian.....	29

3.3.1 Variabel Bebas	29
3.3.2 Variabel terikat.....	29
3.3.3 Definisi Operasional.....	30
3.4 Rancangan Sampel.....	33
3.4.1 Populasi Penelitian	33
3.4.2 Sampel Penelitian	33
3.4.3 Besar Sampel.....	34
3.4.4 Teknik Pengambilan Sampel	34
3.5 Alur Penelitian	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.7 Instrumen Penelitian	37
3.8 Teknik Pengolahan Data	38
3.9 Analisis Data	39
3.9.1 Analisis Univariat	39
3.9.2 Analisis Bivariat	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	40
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
4.1.1 Batas SMP 17 Agustus 1945 Surabaya.....	41
4.1.2 Visi serta Misi.....	41
4.2 Hasil Penelitian	43
4.2.1 Karakteristik Responden	43
4.2.2 Pola Makan.....	44
4.2.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan	46
4.2.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	46
4.2.5 Kualitas Tidur	47
4.2.6 Status Gizi	47
4.2.7 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	48
4.2.8 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi.....	49
4.2.9 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi	50
BAB V PEMBAHASAN.....	51
5.1 Karakteristik Responden	51
5.1.1 Usia.....	51

5.1.2 Jenis Kelamin	51
5.2 Pola Makan	52
5.2.1 Jenis Makanan	52
5.2.2 Frekuensi Makan	53
5.2.3 Jumlah Energi	54
5.2.4 Pola Makan	55
5.3 Aktivitas Fisik	57
5.4 Kualitas Tidur	57
5.5 Status Gizi	58
5.6 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	59
5.7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	61
5.8 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	66
6.1 Simpulan	66
6.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	73