

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	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
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 Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Bagi Siswa	5
1.5.2 Manfaat Bagi Institusi	5
1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	6
2.2 Remaja.....	8
2.2.1 Pengertian Remaja	8
2.2.2 Tahapan Usia Remaja.....	9
2.2.3 Karakteristik Perkembangan Remaja.....	10

2.2.4 Kebutuhan Gizi Remaja	12
2.2.5 Masalah Gizi Remaja	13
2.3 Obesitas	15
2.3.1 Pengertian Obesitas	15
2.3.2 Pengukuran Obesitas	15
2.3.3 Faktor Penyebab Obesitas	17
2.3.4 Dampak Obesitas	21
2.3.5 Pengendalian Obesitas	25
2.4 Pola Makan	27
2.4.1 Pengertian Pola Makan	27
2.4.2 Komponen Pola Makan	28
2.4.3 Metode Penilaian Pola Makan	29
2.4.4 Faktor yang Memengaruhi Pola Makan	30
2.5 Aktivitas Fisik	31
2.5.1 Pengertian Aktivitas Fisik	31
2.5.2 Jenis – Jenis Aktivitas Fisik	32
2.5.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR	33
2.5.4 Manfaat Aktivitas Fisik	34
2.5.5 Aspek – Aspek yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	35
2.6 Kualitas Tidur	37
2.6.1 Pengertian Kualitas Tidur	37
2.6.2 Fungsi Tidur	37
2.6.3 Tahapan Tidur	37
2.6.4 Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur	38
2.6.5 Kebutuhan Tidur Remaja	38
2.6.6 Penilaian Kualitas Tidur	39
2.7 Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas	39
2.8 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas	40
2.9 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas	40
2.10 Kerangka Konsep	42
2.11 Penjelasan Kerangka Konsep	43

2.12 Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Desain Penelitian.....	45
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	45
3.2.2 Waktu Penelitian	45
3.3 Variabel dan Definisi Operasional	45
3.3.1 Variabel	45
3.3.2 Definisi Operasional.....	45
3.4 Rancangan Sampel	48
3.4.1 Populasi Penelitian	48
3.4.2 Sampel Penelitian.....	48
3.5 Alur Penelitian.....	50
3.6 Pengumpulan Data	51
3.6.1 Jenis Data	51
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data	51
3.6.3 Instrumen Kajian.....	52
3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	52
3.7.1 Pengolahan Data.....	52
3.7.2 Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57
4.1.1 Gambar Peta Wilayah.....	57
4.1.2 Visi serta Misi	57
4.1.3 Struktur Organisasi.....	59
4.1.4 Jumlah Guru.....	59
4.1.5 Jumlah Siswa.....	59
4.2 Hasil Penelitian	60
4.2.1 Karakteristik Partisipan.....	60
4.2.2 Kejadian Obesitas.....	61
4.2.3 Pola Makan	61

4.2.4 Aktivitas Fisik	63
4.2.5 Kualitas Tidur.....	64
4.2.6 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas	64
4.2.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas	65
4.2.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas	66
4.2.9 Pengaruh Pola Makan, Aktivitas Fisik, serta Kualitas Tidur Secara Simultan Terhadap Kejadian Obesitas	67
BAB V PEMBAHASAN	69
5.1 Karakteristik Responden	69
5.2 Kejadian Obesitas.....	70
5.3 Pola Makan	71
5.4 Aktivitas Fisik	75
5.5 Kualitas Tidur.....	76
5.6 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas	77
5.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas	79
5.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas	81
5.9 Pengaruh Pola Makan, Aktivitas Fisik, serta Kualitas Tidur Secara Simultan Terhadap Kejadian Obesitas	83
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	85
6.1 Simpulan	85
6.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	98