

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Institusi.....	4
1.4.3 Bagi Masyarakat	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
2.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	6
2.1.2 Kategori Aktivitas Fisik	8
2.1.3 Manfaat aktivitas fisik	9
2.1.4 Aktivitas Fisik Pada Remaja.....	11
2.1.5 Cara Perhitungan Aktivitas Fisik.....	13
2.2 Status Gizi	14
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	14
2.2.2 <i>Overweight</i>	15
2.2.3 Faktor penyebab <i>overweight</i>	17
2.2.4 Indeks antropometri	23
2.3 Remaja.....	27
2.3.1 Definisi remaja	27
2.3.2 Pertumbuhan Fisiologi Remaja	30
2.3.3 Permasalahan Gizi Remaja.....	32
2.3.4 Faktor Penyebab Masalah Gizi.....	34
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	 36
3.1 Kerangka konsep	36

3.2	Penjelasan Kerangka Konsep	37
3.3	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	38
4.1	Jenis Penelitian.....	38
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	38
4.2.1	Waktu	38
4.2.2	Tempat.....	38
4.3	Populasi dan Sampel	38
4.3.1	Populasi	38
4.3.2	Sampel	39
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	39
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
4.4.1	Variabel Penelitian	41
4.4.2	Definisi Operasional	41
4.5	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
4.5.1	Jenis Data.....	42
4.5.2	Teknik pengumpulan Data.....	43
4.6	Instrumen Penelitian.....	43
4.7	Teknik Pengolahan dan Analisis data	44
4.7.1	Teknik Pengolahan Data.....	44
4.7.2	Analisis Data	45
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
5.1	Hasil Penelitian	46
5.1.1	Gambaran Umum SMP Negeri 1 Kudu.....	46
5.1.2	Karakteristik Responden.....	47
5.1.3	Aktivitas Fisik	49
5.1.4	Kejadian <i>Overweight</i> (IMT/U)	53
5.1.5	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	56
5.2	Pembahasan Hasil Penelitian	57
5.2.1	Aktivitas Fisik	57
5.2.2	Kejadian <i>Overweight</i> (IMT/U)	59
5.2.3	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi <i>Overweight</i>	61
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	66
6.1	Kesimpulan.....	66
6.2	Saran.....	66
	DAFTAR PUSTAKA	68
	LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Klasifikasi <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	14
Tabel 2.2 Klasifikasi BB/U Pada Anak	24
Tabel 2.3 Klasifikasi TB/U Pada Anak	25
Tabel 2.4 Klasifikasi BB/TB Pada Anak	26
Tabel 2.5 Klasifikasi IMT/U Pada Anak	26
Tabel 4.1 Besar Sampel Tiap Kelas	40
Tabel 4.2 Definisi Operasional	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi menurut Usia	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi menurut Jenis Kelamin	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi menurut Anggota Keluarga	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi menurut Ekstrakulikuler	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi menurut Aktivitas Fisik	49
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Usia	50
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Jenis Kelamin	51
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Ekstrakulikuler	52
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi menurut Kejadian <i>Overweight</i>	53
Tabel 5.11 Tabulasi Silang Kejadian <i>Overweight</i> dengan Usia	53
Tabel 5.12 Tabulasi Silang Kejadian <i>Overweight</i> dengan Jenis Kelamin	54
Tabel 5.13 Tabulasi Silang Kejadian <i>Overweight</i> dengan Jumlah Anggota Keluarga	55
Tabel 5.14 Tabulasi Silang Kejadian <i>Overweight</i> dengan Ekstrakulikuler	55
Tabel 5.15 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Overweight</i>	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Lembar persetujuan menjadi responden	72
Lampiran 2: Formulir identitas responden	73
Lampiran 3: Formulir aktivitas fisik	74
Lampiran 4: Tabel <i>Physical Activity Ratio</i>	76
Lampiran 5: Master Tabel	78
Lampiran 6: Hasil Pengolahan Data	80
Lampiran 7: Surat Permohonan Izin Penelitian	83
Lampiran 8: Jawaban Permohonan Izin	84
Lampiran 9: Dokumentasi Kegiatan	85

DAFTAR SINGKATAN DAN DAFTAR SIMBOL

AAP	: <i>American Academy Pediatrics</i>
BB	: Berat Badan
BK	: Bimbingan Konseling
BP	: Bimbingan Penyuluhan
CDC	: <i>Centers for Disease Control</i>
GLUT-4	: Transporter Glukosa Tipe 4
HNRCA	: <i>Human Nutrition Research Center on Aging</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMTAQ	: Iman dan Taqwa
IPA	: Ilmu Pengetahuan Alam
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
LILA	: Lingkar Lengan Atas
mRNA	: <i>Messenger Ribonucleic Acid</i>
OSIS	: Organisasi Siswa Intra Sekolah
OSN	: Olimpiade Sains Nasional
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity ratio</i>
PMR	: Palang Merah Remaja
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Standar Deviasi
SK	: Surat Keputusan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TB	: Tinggi badan
TKS	: Tingkat Kematangan Seksual
TU	: Tata Usaha
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah

WHO	: <i>World Health Organization</i>
<	: Lebih kecil
>	: Lebih besar
≤	: Lebih kecil sama dengan
≥	: Lebih besar sama dengan
=	: Sama dengan
%	: Persentase
+	: Penjumlahan
-	: Pengurangan
“	: Tanda petik
,	: Tanda koma
.	: Tanda titik
:	: Tanda titik dua
?	: Tanda tanya
()	: Tanda kurung
/	: Garis miring
A	: Alpha
²	: Kuadrat
→	: Panah ke kanan
Σ	: Sigma