

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Obesitas	6
2.1.1 Patofisiologi Obesitas	6
2.1.2 Faktor Penyebab Obesitas	8
2.1.3 Pengukuran Obesitas	17
2.1.4 Dampak Obesitas	19
2.1.5 Pencegahan Obesitas	24
2.2 Aktivitas Fisik	28
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik	28
2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik	28
2.2.3 Pengertian Perilaku Sedentari	29
2.2.4 Faktor Perilaku Sedentari	33
2.2.5 Pengukuran Perilaku Sedentari	34
2.2.6 Keterkaitan Perilaku Sedentari dengan Obesitas	36
BAB III : KERANGKA KONSEPTUAL	38
3.1 Kerangka Konseptual	38
3.2 Hipotesis Penelitian	39

BAB IV : METODELOGI PENELITIAN	40
4.1 Jenis Penelitian	40
4.2 Waktu dan Lokasi Penelitian	40
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	40
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
4.5 Teknik Pengumpulan Data	43
4.6 Instrumen Penelitian	44
4.7 Pengolahan Data	44
4.8 Analisis Data	45
BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
5.1 Hasil Penelitian	46
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
5.1.2 Karakteristik Responden.....	51
5.1.3 Gambaran Menurut Perilaku Sedentari	52
5.1.4 Gambaran Menurut Status Gizi	53
5.1.5 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas	54
5.2 Pembahasan	55
5.2.1 Perilaku Sedentari	55
5.2.2 Obesitas	57
5.2.3 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas	59
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN	62
1.1 Kesimpulan	62
1.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Klasifikasi Kegemukan Berdasarkan Indikator IMT	18
Tabel 2.2 Nilai Ideal Rasio Lingkar Pinggang Panggul	18
Tabel 2.3 Nilai Ideal Ukuran Lingkar Pinggang	19
Tabel 2.4 Aktifitas Fisik Berdasarkan Proporsi Waktu Kerja	30
Tabel 2.5 Perilaku Sedentari pada Golongan Usia dan Pengguna Kursi Roda	32
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	42
Tabel 5.1 Sarana dan Prasarana SMA Khadijah Surabaya	48
Tabel 5.2 Jadwal Pelajaran Kelas X SMA Khadijah Surabaya	49
Tabel 5.3 Jumlah Siswa Kelas X SMA Khadijah Surabaya	51
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Usia	51
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	52
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Perilaku Sedentari.....	52
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Status Gizi	53
Tabel 5.8 Tabulasi Silang Perilaku Sedentari dengan Status Gizi	55

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 <i>Metabolic Equivalent</i> (METs)	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	38
Gambar 5.1 Rata-Rata Perilaku Sedentari	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Form Persetujuan Responden (<i>Inform Consent</i>)	70
Lampiran 2 Kuesioner Perilaku Sedentari (<i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>)	71
Lampiran 3 Hasil Uji Statistik	73
Lampiran 4 Dokumentasi.....	75
Lampiran 5 Master Tabel Penelitian	76
Lampiran 6 Lembar Surat Perizinan	78

DAFTAR SINGKATAN

ASAQ : *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*
CCK : *colistikinin*
CDC : *Centers of Disease Control*
DEXA : *Dual Energy X-ray Absropsiometry*
IMT : Indeks Massa Tubuh
IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*
KBM : Kegiatan Belajar Mengajar
LP : Lingkar Pinggang
METs : *Metabolic Equivalent*
NEFAs : *Non Esterifikasi Fatty Acid*
NHANES : *National Health and Nutrition Examination Survey*
NPY : *neuropeptida Y*
PMT : Pemberian Makanan Tambahan
REE : *Resting Energy Expenditure*
RLPP : Rasio Lingkar Pinggang Panggul
TNF α : *Tumor Nekrosis Factor α*
TRRC : *Teacher Resource Research Center*
WC : *Waist Circumference*
WHO : *World Health Organization*
WHR : *Waist to Hip Ratio*