

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Institusi Jurusan Gizi.....	5
1.4.3 Bagi Pihak Sekolah	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Klasifikasi Remaja	8
2.1.3 Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja	9
2.2. Status Gizi	10
2.2.1 Pengertian	10
2.2.2 Penilaian Status Gizi	11
2.2.3 Penilaian Status Gizi Berdasarkan IMT	11
2.3 Metode Penilaian Konsumsi Pangan	12
2.4 Kecukupan Energi dan Zat Gizi pada Remaja	14
2.4.1 Energi	15
2.4.2 Protein	16
2.4.3 Lemak.....	16
2.4.4 Karbohidrat	17
2.5 Aktifitas Fisik.....	18
2.6. Hubungan Antara Variabel	19
2.6.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	19
2.6.2. Hubungan Asupan Gizi Makro dengan Status Gizi	21
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	22
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	22

BAB 4	24
4.1 Jenis Penelitian	24
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	24
4.2.1 Waktu	24
4.2.2 Tempat	24
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
4.3.1 Populasi Penelitian	24
4.3.2 Sampel Penelitian	25
4.4 Variabel dan Definisi Operasional	26
4.4.1 Variabel Penelitian	26
4.4.2 Definisi Operasional Penelitian	27
4.5 Teknik Pengumpulan Data	28
4.6 Instrumen Penelitian	28
4.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	28
4.7.1 Pengolahan Data	28
4.7.2 Analisis Data	30
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	31
5.1 Hasil Penelitian	31
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
5.1.2 Karakteristik Individu Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	35
5.1.3 Tingkat Asupan Zat Gizi Makro Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	39
5.1.4 Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	42
5.1.5 Gambaran Status Gizi Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	43
5.1.6 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	44
5.1.7 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	48
5.1.8 Gambaran Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Kelas X di SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	52
5.2 Pembahasan	53
5.2.1 Konsumsi Zat Gizi Makro pada Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	53
5.2.2 Aktivitas Fisik pada Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	56
5.2.3 Status Gizi pada Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung	57
5.2.4 Konsumsi Zat Gizi Makro Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	59
5.2.5 Konsumsi Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	60

5.2.6	Aktivitas Fisik Status Gizi Berdasarkan Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung	60
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	62
6.1	Kesimpulan	62
6.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U..... 12
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Gizi Remaja..... 15
Tabel 2.3	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL..... 19
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel..... 27
Tabel 5.1	Sarana SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung Tahun 2019..... 33
Tabel 5.2	Staf Pengajar dan Tata Usaha SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung Tahun 2019..... 34
Tabel 5.3	Jumlah Siswa SMK Negeri 1 Boyolangu, Tulungagung Tahun 2019... 35
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 35
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 36
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 37
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Umur Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 37
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Umur dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 38
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Umur dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 38
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Asupan Energi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 39
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Asupan Protein Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 40
Tabel 5.12	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 41
Tabel 5.13	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 41
Tabel 5.14	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 42
Tabel 5.15	Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 43
Tabel 5.16	Distribusi Frekuensi Asupan Energi dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 44
Tabel 5.17	Distribusi Frekuensi Asupan Protein dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 45
Tabel 5.18	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 46
Tabel 5.19	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat dengan Aktivitas Fisik Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 47
Tabel 5.20	Distribusi Frekuensi Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 48
Tabel 5.21	Distribusi Frekuensi Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019..... 49

Tabel 5.22	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019.....	50
Tabel 5.23	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019.....	51
Tabel 5.24	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun 2019.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Formulir Persetujuan Responden.....	65
Lampiran 2 : Formulir <i>recall</i> makan 1 x 24 jam.....	66
Lampiran 3 : Formulir 1 x 24 jam <i>Recall Activity</i>	67
Lampiran 4 : Tabel <i>Physical Activity Ratio (PAR)</i> Berbagai Aktivitas.....	68
Lampiran 5 : Dokumentasi.....	69
Lampiran 6 : Surat Perizinan.....	71

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Arti Lambang

%	= Persentase
-	= Sampai dengan
,	= Koma
<	= Kurang dari
>	= Lebih dari
°	= Derajat
/	= Garis miring atau per
±	= Lebih kurang

Singkatan

WHO	= <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
Depkes RI	= Departemen Kesehatan Republik Indonesia
URT	= Ukuran Rumah Tangga
DKBM	= Daftar Komposisi Bahan Makanan
mg	= Mili Gram
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
PAL	= <i>Physical Activity Level</i>
PAR	= <i>Physical Activity Rate</i>