

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	5
1.3.Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4.Manfaat	6
1.4.1. Bagi Institusi SMA Negeri 1 Taman	6
1.4.2. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Surabaya Jurusan Gizi	6
1.4.3. Bagi Peneliti	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Daur Kehidupan Manusia	7
2.2 Remaja	8
2.2.1 Pengertian Remaja.....	8
2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja.....	9
2.2.3 Perilaku Makan Remaja.....	13
2.3 Gizi Seimbang.....	14
2.3.1 Pengertian Gizi Seimbang.....	14
2.3.2 Prinsip Gizi Seimbang	15
2.3.3 Pesan Umum Gizi Seimbang.....	17
2.4 Konsumsi Makanan	31
2.5 Sayur dan Buah	32
2.5.1 Golongan Sayuran	32
2.5.2 Golongan Buah.....	33
2.5.3 Manfaat dan Kandungan Gizi Berdasarkan Warna Pada Sayur dan Buah.....	34
2.5.4 Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Kesehatan.....	37
2.6 Zat Gizi Mikro (Vitamin A, Vitamin C, dan Serat)	38
2.6.1 Vitamin A.....	38
2.6.2 Vitamin C.....	40
2.6.3 Serat	40

BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	42
3.1 Kerangka Konsep	42
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	44
4.1 Desain Penelitian	44
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
4.2.1 Waktu	44
4.2.2 Tempat	44
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	44
4.3.1 Populasi	44
4.3.2 Sampel	45
4.3.3 Kriteria Sampel.....	45
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	45
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	46
4.4.1 Variabel Penelitian	46
4.4.2 Definisi Operasional	47
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.6 Instrumen Penelitian.....	49
4.7 Teknik Pengolahan Data	49
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
5.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian	50
5.1.1 Sejarah dan Letak Geografis SMA Negeri 1 Taman	50
5.1.2 Visi dan Misi.....	51
5.2 Karakteristik Responden	52
5.2.1 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	52
5.2.2 Karakteristik Responden Menurut Usia.....	52
5.3 Hasil Penelitian	53
5.3.1 Konsumsi Sayur	53
5.3.2 Konsumsi Buah.....	54
5.3.3 Kecukupan Vitamin A	56
5.3.4 Kecukupan Vitamin C.....	57
5.3.5 Kecukupan Serat	57
5.4 Pembahasan.....	58
5.4.1 Konsumsi Sayur	58
5.4.2 Konsumsi Buah.....	60
5.4.3 Kecukupan Vitamin A	61
5.4.4 Kecukupan Vitamin C.....	63
5.4.5 Kecukupan Serat	64
BAB 6 PENUTUP.....	66
6.1 Kesimpulan	66
6.2 Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel (DOV)	47
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	52
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Menurut Usia	52
Tabel 5.3 Hasil Penelitian Konsumsi Sayur Pada Remaja di SMAN 1 Taman 2018	53
Tabel 5.4 Hasil Penelitian Konsumsi Buah Pada Remaja di SMAN 1 Taman 2018	55
Tabel 5.5 Hasil Penelitian Kecukupan Vitamin A Pada Remaja di SMAN 1 Taman 2018	56
Tabel 5.6 Hasil Penelitian Kecukupan Vitamin C Pada Remaja di SMAN 1 Taman 2018	57
Tabel 5.7 Hasil Penelitian Kecukupan Serat Pada Remaja di SMAN 1 Taman 2018	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piring Makanku	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	42
Gambar 5.1 Grafik Jenis Sayur Dikonsumsi Remaja SMAN 1 Taman 2018.....	54
Gambar 5.2 Grafik Jenis Buah Dikonsumsi Remaja SMAN 1 Taman 2018.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	70
Lampiran 2 Form FFQ-SQ.....	71
Lampiran 3 Master Tabel.....	73
Lampiran 4 Master Tabel Data Asli.....	76