

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG	xvii
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	5
1.4.1. Bagi Peneliti	5
1.4.2. Bagi Institusi	5
1.4.3. Bagi Masyarakat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Obesitas	7
2.1.1. Pengertian Obesitas	7
2.1.2. Penentuan Obesitas	7
2.1.3. Patofisiologi Obesitas.....	9
2.1.4. Faktor Penyebab Obesitas	11
2.1.5. Dampak Obesitas.....	20
2.1.6. Pencegahan Obesitas	24
2.2. Asupan Gizi Makro	29
2.2.1. Pengertian Asupan Gizi Makro.....	29
2.2.2. Jenis Asupan Zat Gizi Makro	30
2.2.3. Survei Konsumsi Pangan	44
2.2.4. Asupan Gizi Makro di Masa COVID-19	50
2.2.5. Peran Peningkatan Imunitas di Masa COVID-19.....	54
2.3. Perilaku Sedentari	57
2.3.1. Pengertian Perilaku Sedentari	57

2.3.2.	Faktor Perilaku Sedentari	59
2.3.3.	Pengukuran Perilaku Sedentari	60
2.3.4.	Perilaku Sedentari di Masa COVID-19.....	62
2.4.	Usia Remaja	65
2.4.1.	Pengertian Usia Remaja	65
2.4.2.	Perkembangan Fisik Usia Remaja.....	66
2.4.3.	Perkembangan Kognitif Usia Remaja	67
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL	69
3.1.	Kerangka Konseptual	69
3.2.	Hipotesis Penelitian.....	71
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	72
4.1.	Jenis Penelitian.....	72
4.2.	Waktu dan Tempat Penelitian	72
4.2.1.	Waktu Penelitian	72
4.2.2.	Tempat Penelitian.....	72
4.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	72
4.3.1.	Populasi Penelitian	72
4.3.2.	Sampel Penelitian	72
4.4.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	74
4.4.1	Variabel Penelitian	74
4.4.2	Definisi Operasional.....	74
4.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	77
4.5.1.	Metode Pengumpulan Data	77
4.5.2.	Jenis Data	78
4.6.	Instrumen Penelitian.....	78
4.7.	Pengolahan Data.....	79
4.7.1.	<i>Editing</i> (Pemeriksaan Data)	79
4.7.2.	<i>Coding</i> (Pembuatan Kode).....	79
4.7.3.	Tabulasi	80
4.7.4.	<i>Entry Data</i> (Memasukkan Data)	80
4.7.5.	<i>Cleaning</i>	81
4.8.	Analisis Data	81
4.8.1.	Analisis Univariat.....	81
4.8.2.	Analisis Bivariat	81
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	82
5.1.	Hasil Penelitian	82
5.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	82
5.1.2.	Karakteristik Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam	84
5.1.3.	Asupan Gizi Makro Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19	86
5.1.4.	Perilaku Sedentari Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19	91

5.1.5. Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19	93
5.1.6. Tabulasi Silang Asupan Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19.....	93
5.1.7. Tabulasi Silang Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19.....	97
5.1.8. Tabulasi Silang Kejadian Obesitas dengan Jenis Kelamin Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19.....	99
5.2. Pembahasan.....	99
5.2.1. Perilaku Sedentari Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19	99
5.2.2. Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo di Masa COVID-19	101
5.2.3. Hubungan Asupan Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo di Masa COVID-19	102
5.2.4. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam di Masa COVID-19.....	117
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	121
6.1. Kesimpulan	121
6.2. Saran	122
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN.....	129

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Nilai Persentil Tingkatan pada Anak	8
Tabel 2.2	Katagori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks IMT/U.....	8
Tabel 2.3	Angka Kecukupan Energi Kelompok Usia 13-15 Tahun	32
Tabel 2.4	Angka Kecukupan Protein Kelompok Usia 13-15 Tahun	36
Tabel 2.5	Angka Kecukupan Lemak Kelompok Usia 13-15 Tahun.....	39
Tabel 2.6	Angka Kecukupan Karbohidrat Kelompok Usia 13-15 Tahun.....	43
Tabel 2.7	Perilaku Sedentari pada Golongan Usia dan Pengguna Kursi Roda.....	58
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel.....	75
Tabel 5.1	Jumlah Jumlah Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun Ajaran 2020/2021.....	83
Tabel 5.2	Sarana dan Prasarana SMP Al Falah Assalam.....	84
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Usia Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021.....	85
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	85
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Asupan Energi Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	86
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Asupan Protein Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	87
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	87
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Pada Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	88
Tabel 5.9	Rasio Asupan Gizi Makro Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam	89
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	91
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kegiatan Perilaku Sedentari Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021.....	92
Tabel 5.12	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks IMT/U Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Tahun 2021	93
Tabel 5.13	Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam.....	94
Tabel 5.14	Tabulasi Silang Asupan Protein dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam.....	95
Tabel 5.15	Tabulasi Silang Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo.....	96
Tabel 5.16	Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo.....	97
Tabel 5.17	Tabulasi Silang Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo.....	98
Tabel 5.18	Tabulasi Silang Kejadian Obesitas dengan Jenis Kelamin Siswa Kelas 8 SMP Al Falah Assalam Sidoarjo.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Faktor Determinan yang Mempengaruhi Obesitas Modifikasi dari Hardinsyah dan Supriasa (2017)	69
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Formulir Persetujuan Menjadi Responden	129
Lampiran 2	: Formulir Identitas Diri.....	130
Lampiran 3	: Formulir Antropometri	131
Lampiran 4	: Pedoman Penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Tinggi Badan yang Baik dan Benar.....	132
Lampiran 5	: Form <i>Recall</i> 2x24 jam	135
Lampiran 6	: Kuesioner Perilaku Sedentari (ASAQ).....	136
Lampiran 7	: Tabel Angka Kecukupan Gizi	140
Lampiran 8	: Master Tabel Penelitian.....	141
Lampiran 9	: Hasil Uji Statistik	146
Lampiran 10	: Surat Izin Penelitian	152
Lampiran 11	: Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	153
Lampiran 12	: Dokumentasi Kegiatan	154

DAFTAR SINGKATAN

ASAQ	: <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>
ATP	: <i>Adenosine triphosphate</i>
CCK	: <i>Colisistokinin</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
CHD	: <i>Coronary Heart Disease</i>
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
DM	: <i>Diabetes Melitus</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalent</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
NHHES III	: <i>National Health and Nutrition Examination Survey III</i>
NPY	: <i>Neuropeptida Y</i>
REE	: <i>Resting Energy Expenditure</i>
UKS	: <i>Unit Kesehatan Sekolah</i>
UNESCO	: <i>United Nations Children's Emergency Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ARTI LAMBANG

- $<$: Kurang dari
- $>$: Lebih dari
- \leq : Kurang dari sama dengan
- \geq : Lebih dari sama dengan
- α : Alfa
- \bar{x} : Rata-rata (Mean)
- σ : Standar Deviasi (SD)