

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan.....	7
1.4.1 Tujuan Umum	7
1.4.2 Tujuan Khusus.....	7
1.5 Manfaat.....	8
1.5.1 Bagi Masyarakat.....	8
1.5.2 Bagi Peneliti	8
1.5.3 Bagi Institusi	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Karakteristik Remaja.....	9
2.1.1 Pengertian Remaja.....	9
2.1.2 Kebiasaan Remaja	10
2.1.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	11
2.1.3.1 Pertumbuhan Fisiologis.....	11
2.1.3.2 Perkembangan Psikososial.....	13
2.1.4 Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	16
2.1.5 Permasalahan Gizi Remaja.....	17
2.1.5.1 Obesitas.....	17
2.1.5.2 Kekurangan Energi Kronis (KEK)	17
2.1.5.3 Anemia.....	17
2.1.5.4 Makan Tidak Teratur dan Gangguan Makan	18
2.1.7 Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja	19
2.1.7.1 Kebiasaan Makan Yang Buruk	19
2.1.7.2 Pemahaman Gizi Yang Keliru	19
2.1.7.3 Kesukaan Yang Berlebihan Terhadap Makanan	19
2.1.7.4 Promosi Yang Berlebihan Melalui Media Massa	20
2.1.7.5 Masuknya Produk-Produk Makanan Baru	20

2.2 Status Gizi.....	21
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	21
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	23
2.2.2 Pengukuran Status Gizi.....	24
2.3 Aktifitas Fisik.....	36
2.3.1 Pengertian Aktifitas Fisik.....	36
2.3.3 Aktifitas Fisik Pada Remaja.....	37
2.3.3.1 Aktifitas Aktif	38
2.3.3.2 Aktifitas Pasif.....	38
2.3.4 Cara Perhitungan Aktifitas Fisik	40
2.4 Asupan Gizi Makro.....	40
2.4.1 Energi	40
2.4.2 Protein	42
2.4.1 Lemak.....	42
2.4.1 Karbohidrat.....	43
2.5 Metode Food Recall 24 Jam.....	43
2.6 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi.....	46
2.7 Hubungan Asupan Gizi makro Dengan Status Gizi.....	49
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	51
3.1 Kerangka konsep	51
3.2 Penjelasan kerangka konsep.....	52
3.3 Hipotesis.....	52
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	54
4.1 Jenis Penelitian.....	54
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	54
4.2.1 Waktu	54
4.2.2 Tempat.....	54
4.3 Populasi dan Sampel Penulisan.....	54
4.3.1 Populasi	54
4.3.2 Sampel.....	55
4.3.3 Teknik Sampling	55
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	56
4.4.1 Variabel Penelitian	56
4.4.2 Definisi Operasional.....	57
4.5 Teknik Pengumpulan Data	58
4.5.1 Metode Pengumpulan Data	58
4.5.2 Jenis Data	58
4.6 Instrumen Penelitian	58
4.7 Pengolahan Data	59
4.8 Teknik Analisis Data.....	59
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
5.1 Hasil Penelitian	60

5.1.1	Gambaran Umum SMAU Amanatul Ummah	60
5.2	Deskripsi Responden	62
5.2.1	Karakteristik Responden	63
5.2.1.1	Karakteristik Responden Menurut Usia	63
5.2.1.2	Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	63
5.2.1.3	Karakteristik Responden Menurut Aktifitas	64
5.2.1.4	Karakteristik Responden Menurut Asupan Gizi	65
5.2.1.4.1	Asupan Energi Responden	65
5.2.1.4.2	Asupan Karbohidrat Responden	66
5.2.1.4.3	Asupan Protein Responden	67
5.2.1.4.4	Asupan Lemak Responden	68
5.2.1.5	Karakteristik Responden Menurut Status Gizi ...	68
5.2.1.6	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi ...	69
5.2.1.7	Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi ..	70
5.2.1.8	Hubungan Asupan KH Dengan Status Gizi	72
5.2.1.9	Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi ..	74
5.2.1.10	Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi ..	76
5.2.1.11	Hubungan Asupan Energi Dengan Aktifitas ...	77
5.2.1.12	Hubungan Asupan KH Dengan Aktifitas	79
5.2.1.13	Hubungan Asupan Protein Dengan Aktifitas ..	81
5.2.1.14	Hubungan Asupan Lemak Dengan Aktifitas	83
5.3	Pembahasan	84
5.3.1	Karakteristik Responden	84
5.3.1.1	Karakteristik Menurut Aktifitas	85
5.3.1.2	Karakteristik Menurut Status Gizi	86
5.3.2	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi	88
5.3.3	Hubungan Asupan Gizi Makro Dengan Status Gizi	92
5.3.3.1	Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi ..	92
5.3.3.2	Hubungan Asupan KH Dengan Status Gizi	96
5.3.3.3	Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi ..	98
5.3.3.4	Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi ..	100
5.3.4	Hubungan Asupan Gizi Makro Dengan Aktifitas	103
5.3.4.1	Hubungan Asupan Energi Dengan Aktifitas	103
5.3.4.2	Hubungan Asupan KH Dengan Aktifitas	105
5.3.4.3	Hubungan Asupan Protein Dengan Aktifitas	107
5.3.4.4	Hubungan Asupan Lemak Dengan Aktifitas	109
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	112
6.1	Kesimpulan	112
6.2	Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Usia Remaja	16
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi.....	36
Tabel 2.3 Klasifikasi PAL.....	40
Tabel 5.1 Sarana Sekolah SMAU Amnatul Ummah Surabaya.....	62
Tabel 5.2 Staf Pengajar SMAU Amanatul Ummah Surabaya	62
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Menurut Usia	63
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	64
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Menurut Aktifitas	64
Tabel 5.6 Asupan Energi Responden	65
Tabel 5.7 Asupan Karbohidrat Responden	66
Tabel 5.8 Asupan Protein Responden	67
Tabel 5.9 Asupan Lemak Responden	68
Tabel 5.10 Karakteristik Responden Menurut Status Gizi.....	69
Tabel 5.11 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi	69
Tabel 5.12 Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi	71
Tabel 5.13 Hubungan Asupan KH Dengan Status Gizi	72
Tabel 5.14 Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi	74
Tabel 5.15 Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi	76
Tabel 5.16 Hubungan Asupan Energi Dengan Aktifitas	77
Tabel 5.17 Hubungan Asupan KH Dengan Aktifitas.....	79
Tabel 5.18 Hubungan Asupan Protein Dengan Aktifitas	81
Tabel 5.19 Hubungan Asupan Lemak Dengan Aktifias Fisik	83

DAFTAR BAGAN

Tabel 3.1 Kerangka Konseptual.....	51
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Formulir Pernyataan Menjadi Responden	117
Lampiran 2	Form Food Recall 3x24 jam	118
Lampiran 3	Form Aktifitas Fisik	119
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian	122
Lampiran 5	Mengukur Tinggi Badan Menggunakan Microtoise	125
Lampiran 6	Prosedur Penimbangan Berat Badan	126
Lampiran 7	Master Tabel	127
Lampiran 8	Uji Statistika	131

DAFTAR SINGKATAN

<i>ATP</i>	: Adenosit Trifosfat
TKS	: Tingkat Kematangan Seksual
<i>AKG</i>	: Angka Kecukupan Gizi
KEP	: Kurang Energi Protein
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
LLA	: Lingkar Lengan Atas
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi badan
CVD	: Cardio Vaskular Disease
Kemenkominfo: Kementerian Komunikasi dan Informatika	
<i>PAL</i>	: Physical Activity Level
<i>PAR</i>	: Physical Activity Ratio
IMT	: Indeks Massa Tubuh
SMAU	: Sekolah Menengah Atas Unggulan
<i>FAO</i>	: <i>Food and Agriculture Organisation</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri