

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN AWAL/COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Remaja	6
2.1.1. Pengertian Remaja	6
2.1.2. Karakteristik Remaja	8
2.2. Aktivitas Fisik	13
2.2.1. Pengertian Aktivitas Fisik	13

2.2.2. Klasifikasi Aktivitas Fisik	15
2.2.3. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik	16
2.2.4. Tipe – Tipe Aktivitas Fisik.....	17
2.3. Kebiasaan Makan	18
2.4. Asupan Makanan.....	19
2.5. Kecukupan Zat Gizi pada Remaja.....	20
2.5.1 Kebutuhan Energi.....	21
2.5.2 Kebutuhan Protein.....	23
2.6 Status Gizi	23
2.6.1 Pengertian Status Gizi	23
2.6.2 Penilaian Status Gizi	24
2.6.3 Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur	29
2.7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja.....	31
2.8 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja.....	33
2.9 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja.....	34
BAB 3. KERANGKA KONSEP	36
3.1. Kerangka Konseptual Penelitian	36
3.2. Penjelasan Kerangka Konseptual.....	37
3.3. Hipotesis Penelitian	37
BAB 4. METODE PENELITIAN	38
4.1. Jenis Penelitian	38
4.2. Diagram Alir	38
4.3. Waktu dan Tempat Penelitian	39
4.3.1 Waktu	39

4.3.2 Tempat.....	39
4.3.3 Jadwal Kegiatan	39
4.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
4.4.1 Populasi	40
4.4.2 Sampel	40
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	41
4.5. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	41
4.5.1 Variabel Penelitian.....	41
4.5.1.1 Variabel bebas atau Independen.....	41
4.5.1.2 Variabel Terikat atau Dependen.....	42
4.5.2 Definisi Operasional	42
4.6. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
4.6.1 Jenis Data	44
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	44
4.6.3 Teknik Pengumpulan Data	45
4.7. Pengolahan Data	46
4.8. Analisis Data.....	47
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	48
5.1 Hasil Penelitian	48
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
5.1.2 Karakteristik Remaja	50
5.1.3 Status Gizi Remaja.....	55
5.1.4 Aktivitas Fisik Remaja.....	55
5.1.5 Tingkat Asupan Energi Remaja.....	56

5.1.6 Tingkat Asupan Protein Remaja	57
5.1.7 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja	58
5.1.4 Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Status Gizi Remaja	59
5.1.5 Hubungan Tingkat Asupan Protein dan Status Gizi Remaja	60
5.2 Pembahasan.....	60
5.2.1 Karakteristik Remaja	60
5.2.2 Status Gizi Remaja.....	65
5.2.3 Tingkat Aktivitas Fisik pada Remaja.....	65
5.2.4 Tingkat Asupan Energi dan Protein pada Remaja	67
5.2.5 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja	68
5.2.6 Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Status Gizi Remaja	70
5.2.7 Hubungan Tingkat Asupan Protein dan Status Gizi Remaja	72
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan	75
6.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Tabel Klasifikasi Status Gizi (IMT/U)	30
Tabel 4.1	Jadwal Kegiatan	39
Tabel 4.2	Definisi Operasional	42
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Umur Remaja Kelas XI MA Negeri Babat tahun 2016	50
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	50
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Uang Saku Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	51
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Besar Keluarga Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	52
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Pendidikan Orangtua Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	52
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Orangtua Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	53
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Pendapatan Keluarga Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	54
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	55
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	56
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Energi Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	56
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Protein Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	57
Tabel 5.12	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	58
Tabel 5.13	Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Status Gizi Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	59
Tabel 5.14	Hubungan Tingkat Asupan Protein dan Status Gizi Remaja Kelas XI MAN Babat tahun 2016	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	36
Gambar 4.1 Diagram Alir	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat permohonan menjadi responden	83
Lampiran 2 : Kuisisioner	84
Lampiran 3 : Form recall 2 x 24 jam	86
Lampiran 4 : Form aktivitas fisik 7 x 24 jam	87
Lampiran 5 : Tabel PAR (Physical Activity Rasio)	88
Lampiran 6 : Surat perizinan penelitian	90
Lampiran 7 : Surat balasan perizinan penelitian	91
Lampiran 8 : Dokumentasi	92
Lampiran 9 : Data penelitian SPSS	93
Lampiran 10 : Master tabel	96