

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Karakteristik Remaja .....	6
2.1.1. Pengertian Remaja .....	6
2.1.2. Pertumbuhan Fisiologis Remaja.....	7
2.1.3. Psikososial Remaja.....	9
2.1.4. Permasalahan Gizi Remaja.....	15
2.1.5. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja .....	18
2.2. Aktivitas Fisik .....	20
2.2.1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	20
2.2.2. Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	21
2.2.3. Aktivitas Fisik pada Remaja.....	22
2.2.4. Cara Perhitungan Aktivitas Fisik .....	25
2.3. Status Gizi .....	26
2.3.1. Pengertian Status Gizi .....	26
2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	29
2.3.3. Penilaian Status Gizi .....	32
2.4. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi.....	43
<b>BAB 3. KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>46</b>
3.1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	46
3.2. Penjelasan Kerangka Konseptual.....	47
3.3. Hipotesis Penelitian .....	47
<b>BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
4.1. Jenis Penelitian .....	48
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
4.2.1. Waktu .....	48
4.2.2. Tempat.....	48
4.3. Populasi dan Sampel.....	48

4.3.1. Populasi .....	48
4.3.2. Sampel .....	49
4.4. Perhitungan Sampel .....	49
4.5. Teknik Pengambilan Sampel .....	50
4.6. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	50
4.6.1. Variabel Penelitian .....	50
4.6.2. Definisi Operasional.....	51
4.7. Teknik Pengumpulan Data.....	52
4.7.1. Metode Pengumpulan Data .....	52
4.7.2. Jenis Data .....	52
4.8. Instrumen Penelitian .....	52
4.9. Teknik Pengolahan Data .....	53
4.9.1. Variabel Bebas atau Independen .....	53
4.9.2. Variabel Terikat atau Dependen.....	53
4.10. Analisis Data .....	54
<b>BAB 5. HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	55
5.1.1 Gambaran Umum.....	55
5.1.2 Karakteristik Responden.....	57
5.1.3 Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	60
5.2 Pembahasan.....	60
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	60
5.2.2 Aktivitas Fisik Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya .....	62
5.2.3 Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya .....	63
5.3. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya .....	64
<b>BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
6.1 Kesimpulan .....	71
6.2 Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Tabel Rata-Rata Kecepatan Pertumbuhan Tinggi dan Berat Badan.....	7
Tabel 2.2	Tabel Klasifikasi PAL.....	26
Tabel 2.3	Tabel Klasifikasi Status Gizi.....	40
Tabel 4.1	Tabel Definisi Operasional.....	51
Tabel 4.2	Tabel Klasifikasi PAL.....	53
Tabel 4.3	Tabel Klasifikasi Status Gizi.....	53
Tabel 5.1	Tabel Biaya PPDB Tahun Pelajaran Tahun 2016-2017.....	56
Tabel 5.2	Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	58
Tabel 5.3	Tabel Distribusi Frekuensi Umur Pada Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	58
Tabel 5.4	Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	59
Tabel 5.5	Tabel Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	59
Tabel 5.6	Tabel Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Murid SMP Muhammadiyah 5 Surabaya Tahun 2016.....	60

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden.....	78
Lampiran 2 : Kuesioner Aktivitas Fisik.....	79
Lampiran 3 : Lampiran Hasil SPSS.....	83
Lampiran 4: Master Tabel.....	90
Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian.....	94
Lampiran 6 : Surat Balasan Penelitian.....	95
Lampiran 7 : Sertifikat Kode Etik.....	96
Lampiran 8 : Suurat Ijin Penelitian dari Bakesbangpol.....	97

**DAFTAR SINGKATAN**

PAL = *Physical Activity Level* (tingkat aktivitas fisik)

PAR = *Physical Activity Ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk tiap jenis kegiatan per satuan waktu tertentu).

IMT = Indeks Massa Tubuh

BMI = *Body Mass Indeks*

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

U = Umur