

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan	5
1.4.1. Tujuan Umum	5
1.4.2. Tujuan Khusus.....	6
1.5. Manfaat	6
1.5.1. Bagi Peneliti.....	6
1.5.2. Bagi Institusi Jurusan Gizi	6
1.5.3. Bagi Masyarakat.....	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Karakteristik Dewasa	7
2.1.1. Definisi Dewasa	7
2.1.2. Kondisi Psikologis dan Psikososial pada Masa Dewasa Awal	8
2.1.3. Kondisi Psikologis dan Psikososial pada Masa Dewasa Lanjut.....	9
2.1.4. Fisiologis ada Masa Dewasa.....	10
2.1.5. Manfaat Gizi bagi Dewasa.....	11
2.1.5.1. Perkembangan.....	11
2.1.5.2. Kebutuhan Gizi Seimbang	12
2.1.5.3. Masalah Gizi yang Mungkin Timbul pada Dewasa	12
2.2. Obesitas.....	13
2.2.1. Pengertian	13
2.2.2. Gejala Obesitas	14
2.2.3. Penyebab Obesitas.....	14
2.2.4. Penyakit yang dapat diakibatkan karena Obesitas ...	15
2.2.5. Faktor Penyebab Internal dan Eksternal	16
2.2.6. Pengaturan Nutrisi dan Pola Makan	23
2.3 Status Gizi.....	26
2.3.1. Pengertian	26
2.3.2. Penilaian Status Gizi.....	26
2.3.2.1. Penilaian Status Gizi secara Langsung	26

2.3.2.2. Penilaian Status Gizi secara tidak Langsung	28
2.3.3. Pengukuran Status Gizi.....	29
2.3.4. Status Gizi berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh)	30
2.4 Asupan Makan	32
2.4.1. Pengertian	32
2.4.2. Asupan Energi.....	33
2.4.3. Asupan Karbohidrat.....	36
2.4.4 Asupan Protein.....	37
2.4.5. Asupan Lemak	37
2.5. Tingkat Konsumsi Serat	40
2.5.1. Asupan Serat (<i>Fiber</i>)	40
2.5.1.1. Klasifikasi Serat.....	40
2.5.1.2. Selulosa.....	41
2.5.1.3. Karbohidrat lain yang tidak Terlarut (Pektin, Hemiselulosa dan Lignin)	41
2.5.1.4. <i>Dietary Fiber</i>	41
2.5.1.5. <i>Insoluble Fiber</i> (Serat tak Terlarut).....	42
2.5.1.6. Keseimbangan Intake Serat	43
2.5.1.7. Fungsi Serat	43
2.5.1.8. Beberapa Keuntungan dari Serat	44
2.5.1.9. Akibat Kelebihan dan Kekurangan Konsumsi Serat.....	45
2.5.1.10. Sifat Fisik <i>Dietary Fiber</i>	45
2.5.1.11. Serat Membantu Menurunkan Berat Badan	46
2.5.1.12. Fungsi Makanan Berserat	46
2.5.1.13. Serat Makanan (<i>Fiber</i>).....	47
2.5.2. Konsumsi Serat terhadap Kejadian Obesitas.....	49
2.5.3. Perhitungan Konsumsi Serat (<i>Metode Food Recall 24 Jam</i>)	50
2.5.4. Survei Konsumsi.....	53
2.5.5. FFQ (Food Frequency Questionary).....	55
BAB 3. KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	56
3.1. Kerangka Konseptual.....	56
3.2. Hipotesis Penelitian	59
BAB 4. METODE PENELITIAN	60
4.1. Jenis Penelitian	60
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	60
4.2.1. Waktu	60
4.2.2. Tempat.....	60
4.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	61
4.3.1. Populasi.....	61
4.3.2. Sampel	61
4.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	62
4.4.1. Variabel Penelitian.....	62
4.4.2. Definisi Operasional	63
4.5. Teknik Pengumpulan Data.....	64
4.5.1. Metode Pengumpulan Data.....	64
4.5.2. Jenis Data.....	65
4.6. Instrumen Penelitian	65

4.7. Pengolahan Data	66
4.8. Analisis Data	67
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	68
5.1 Hasil Penelitian	68
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	68
5.1.2 Gambaran Umum Responden.....	69
5.1.2.1 Karakteristik Responden.....	69
5.1.2.2 Aktivitas Fisik Ibu Bhayangkari	69
5.1.2.3 Tingkat Asupan Energi Berdasarkan Recall 2x24 Jam	70
5.1.2.4 Tingkat Asupan Protein Berdasarkan Recall 2x24 Jam.....	70
5.1.2.5 Tingkat Asupan Lemak Berdasarkan Recall 2x24 Jam.....	71
5.1.2.6 Tingkat Asupan KH Berdasarkan Recall 2x24 Jam.....	71
5.1.2.7 Tingkat Asupan Serat Berdasarkan Recall 2x24 Jam.....	71
5.1.2.8 Status Gizi Responden	72
5.1.2.9 Tingkat Asupan Berdasarkan (FFQ).....	72
5.1.3 Hubungan Tingkat Asupan Serat dan Status Gizi Responden	75
5.2 Pembahasan	76
BAB 6. PENUTUP	82
6.1 Kesimpulan	82
6.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kategori Tingkat Aktifitas Fisik	20
Tebel 2.2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	31
Tabel 2.3. Kategori Angka Kecukupan Gizi Asupan Serat.....	53
Tabel 4.1. Definisi Operasional	63
Tabel 5.1 Jumlah Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya tahun 2016	69
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Umur Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya tahun 2016....	69
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya tahun 2016....	69
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Energi Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya di Bandingkan dengan AKG Tahun 2016....	70
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Protein Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya di Bandingkan dengan AKG Tahun 2016....	70
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Lemak Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya di Bandingkan dengan AKG Tahun 2016....	71
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Karbohidrat Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya di Bandingkan dengan AKG Tahun 2016....	71
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Serat Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya di Bandingkan dengan AKG Tahun 2016....	71
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya tahun 2016....	72

Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Berdasarkan Food Frequency Questionary (FFQ) Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya Tahun 2016.....	72
Tabel 5.11	Tingkat Asupan Serat dan Status Gizi Ibu Bhayangkari di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya Tahun 2016.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Kerangka Konseptual.....	56

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
AKP	: Angka Kecukupan Protein
AMB	: Angka Metabolisme Basal
BB	: Berat Badan
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
DKBM	: Daftar Komposisi Bahan Makanan
DKMM	: Daftar Konversi Mentah Masak
FFQ	: <i>Food Frequency Questionary</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
RT	: Rukun Tetangga
RW	: Rukun Warga
SDA	: <i>Specific Dynamic Action</i>
SpGK	: Spesialis Gizi Klinik
TB	: Tinggi Badan
URT	: Ukuran Rumah Tangga
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden 88
Lampiran 2	Form Recall 2X24 Jam 89
Lampiran 3	Form Aktifitas Fisik 90
Lampiran 4	Survey Konsumsi Individu SQ-FFQ 91
Lampiran 5	<i>Physycal Activity Ratio</i> (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik..... 95
Lampiran 6	Permohonan Izin Penelitian 96
Lampiran 7	Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat 97
Lampiran 8	Permohonan Izin Survey “Kecamatan Lakarsantri”. 98
Lampiran 9	Permohonan Izin Penelitian Kepada Ketua Kelurahan, RW, dan RT..... 99
Lampiran 10	Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)..... 100
Lampiran 11	Hasil Uji SPSS 101
Lampiran 12	Data Responden Di Asrama Polisi Bangkingan Surabaya Tahun 2016..... 102
Lampiran 13	Tingkat Aktivitas Fisik (PAL) 111