

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Institusi.....	7
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Pengertian.....	8
2.1.2 Perkembangan Fisik Remaja	8
2.1.3 Perkembangan Kognitif.....	9
2.1.4 Perkembangan Psikologi	9
2.1.5 Perkembangan Sosial	10
2.1.6 Kebutuhan Gizi Remaja	10
2.2 Status Gizi Berdasarkan IMT	11
2.3 Zat Gizi.....	12
2.3.1 Pengertian.....	12

2.3.2	Jenis-jenis Zat Gizi.....	13
2.4	Makanan Bekal.....	17
2.4.1	Pengertian.....	17
2.5	Asupan.....	19
2.5.1	Pengertian Asupan.....	19
2.5.2	Distribusi Makan	23
2.5.3	Porsi Asupan.....	26
2.5.4	Klasifikasi Tingkat Konsumsi Zat Gizi	28
2.5.5	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Asupan	28
2.5.6	Menghitung Asupan Makanan	31
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL	33
3.1	Kerangka Konseptual	33
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep.....	34
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	35
4.1	Jenis Penelitian.....	35
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian	35
4.2.1	Waktu Penelitian	35
4.2.2	Tempat Penelitian.....	35
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian	35
4.3.1	Populasi	35
4.3.2	Sampel.....	36
4.3.3	Teknik Sampling	36
4.3.4	Kriteria Sampel.....	36
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
4.4.1	Variabel Penelitian meliputi:.....	37
4.4.2	Definisi Operasional Variabel	37
4.5	Teknik Pengumpulan Data	39
4.5.1	Jenis Data	39
4.6	Instrumen Penelitian.....	40
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
5.1	Hasil Penelitian.....	43
5.1.1	Profil Sekolah	43
5.1.2	Karakteristik Responden	45
5.1.3	Asupan Makanan Bekal.....	46

5.1.4	Tingkat Konsumsi Gizi Remaja	47
5.2	Pembahasan.....	51
5.2.1	Karakteristik Remaja.....	51
5.2.2	Asupan Makanan Bekal	52
5.2.3	Asupan Harian Remaja.....	53
5.2.4	Alasan Membawa Makanan Bekal.....	55
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
6.1	Kesimpulan	57
6.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....		59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja Usia 13-15 tahun.....	11
Tabel 2.2	Tabel Kategori Batas Ambang IMT Untuk Indonesia	12
Tabel 2.3	Kategori Pemenuhan Asupan Berdasarkan Depkes 1996.....	28
Tabel 5.1	Jumlah Siswa pada Tahun Pembelajaran 2019-2020.....	44
Tabel 5.2	Daftar Pendidik dan Tenaga Kependidikan Tahun 2019-2020.....	44
Tabel 5.3	Jadwal Sekolah MTs Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo.....	45
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Pada Remaja di MTs Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo.....	45
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Pada Remaja di MTs Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo.....	46
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kelompok Asupan Energi Pada Makanan Bekal.....	46
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori Asupan Protein Pada Makanan Bekal	47
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Konsumsi Energi Pada Remaja di MTs Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo.....	47
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Konsumsi Protein Pada Remaja di MTs Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo.....	48
Tabel 5.10	Kontribusi Makanan Bekal Terhadap Total Asupan Makanan Menurut AKG dan Total Asupan Harian	48
Tabel 5.11	Persentase kontribusi makanan bekal terhadap asupan makanan harian menurut AKG.....	49
Tabel 5.12	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Alasan Membawa Makanan Bekal.....	49
Tabel 5.13	Tabulasi Silang Asupan Energi Makanan Bekal Dengan Tingkat Konsumsi Energi Harian	50
Tabel 5.14	Tabulasi Silang Asupan Protein Makanan Bekal Dengan Tingkat Konsumsi Protein Harian	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.2 Kerangka Konsep	33
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	62
Lampiran 2	Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam Individu.....	63
Lampiran 3	Formulir Kuisisioner Alasan Membawa Makanan Bekal	64
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian.....	65
Lampiran 5	Daftar Nama Tenaga Pendidik Mts Bilingual Muslimat NU Pucang Sidoarjo	66
Lampiran 6	Master Tabel	69

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
KEK	: Kurang Energi Protein
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
Ca	: <i>Calcium</i>
P	: Phosphor
K	: Kalium
Cl	: Clor
S	: Sulfur
Na	: Natrium
Mg	: Magnesium
Fe	: Ferrum (Besi)
Zn	: Zinc (Seng)
Mn	: Mangan
Cu	: Cuprum (Tembaga)
I	: Iodium
Co	: Cobalt
F	: Flour
TGS	: Tumpeng Gizi Seimbang
GS	: Gizi Seimbang
K	: Karbon
H	: Hidrogen
O	: Oksigen
N	: Nitrogen

SKP : Survei Konsumsi Pangan

URT : Ukuran Rumah Tangga