

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	4
1.3    Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1    Tujuan Umum .....	4
1.3.2    Tujuan Khusus .....	4
1.4    Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1    Bagi Masyarakat.....	5
1.4.2    Bagi Institusi .....	5
1.4.3    Bagi Peneliti .....	5
<b>BAB 2 .....</b>	<b>1</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1    Remaja.....	6
2.1.1    Pengertian Remaja .....	6
2.1.2    Karakteristik Remaja.....	6
2.1.3    Tahapan Remaja.....	8
2.1.4    Kebutuhan Energi Remaja .....	9
2.2    Obesitas .....	10
2.2.1    Pengertian Obesitas .....	10
2.2.2    Prevalensi Obesitas .....	11
2.2.3    Penyebab dan Faktor Obesitas .....	12
2.3.4    Pengukuran Obesitas .....	16
2.3.5    Dampak Obesitas .....	17
2.3    Aktivitas Fisik .....	20
2.3.1    Pengertian Aktivitas Fisik .....	20
2.3.2    Pengukuran Aktivitas Fisik .....	20
2.4    Sedentary Lifestyle.....	21

2.4.1	Pengertian Sedentary Lifestyle .....	21
2.4.2	Macam-Macam Sedentary .....	21
2.4.3	Faktor Pengaruh Gaya Hidup Sedentary .....	22
2.4.4	Dampak Perilaku Sedentary .....	23
2.4.5	Pengukuran Perilaku Sedentary .....	24
<b>BAB 3</b>	.....	<b>26</b>
<b>KERANGKA KONSEP</b>	.....	<b>26</b>
3.1	Kerangka Konseptual .....	26
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep .....	27
<b>BAB 4</b>	.....	<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>28</b>
4.1	Jenis Penelitian .....	28
4.2	Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
4.2.1	Tempat Penelitian.....	28
4.2.2	Waktu Penelitian .....	28
4.3	Sampel dan Populasi .....	28
4.3.1	Populasi.....	28
4.3.2	Sampel.....	29
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	30
4.4.1	Variabel Penelitian .....	30
4.4.2	Definisi operasional .....	31
4.5	Teknik Pengolahan dan Analisi Data .....	32
4.5.1	Cara Pengumpulan Data.....	32
4.5.2	Jenis Data .....	32
4.5.2	Instrumen .....	33
4.6	Teknik Pengolahan dan Analisi Data.....	33
4.6.1	Pengolahan Data.....	33
4.6.2	Analisis Data .....	35
<b>BAB 5</b>	.....	<b>36</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	36
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
5.1.1.1	Profil Sekolah.....	36
5.1.1.2	Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah.....	37
1.	Visi Satuan Pendidikan : .....	37
2.	Misi Satuan Pendidikan : .....	38
3.	Tujuan Satuan Pendidikan : .....	39
5.1.2	Karakteristik Responden .....	40

5.1.3 Status Gizi .....	41
5.1.4 Aktifitas Sedentary .....	41
5.1.5 Tabulasi Silang Perilaku Sedentary dan Kejadian Obesitas .....	42
5.2 Pembahasan .....	43
5.2.1 Karakteristik Responden .....	43
5.2.2 Kejadian Obesitas.....	44
5.2.3 Perilaku Sedentary .....	45
5.2.4 Tabulasi Silang Perilaku Sedentary dan Kejadian Obesitas .....	46
<b>BAB 6 .....</b>	<b>48</b>
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Kategori Aktifitas Fisik.....	21
Tabel 4.3 Definisi Operasional .....	31
Tabel 5. 4 Distribusi Responden Menurut Usia .....	40
Tabel 5. 5 Distribusi Responden Menurut Status Gizi berdasarkan IMT/U .....	41
Tabel 5. 6 Distribusi Responden Menurut Perilaku Sedentary .....	42
Tabel 5. 7 Tabulasi Silang Perilaku Sedentary dan Kejadian Obesitas .....	42

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

*WHO* : *World Health Organization*

*METs* : *Metabolic Equivalent*

*IMT* : Indeks Massa Tubuh

*KBBI* : Kamus Besar Bahasa Indonesia

*PAL* : *Physical activity level* (tingkat aktivitas fisik)

*PAR* : *Physical activity ratio* (jumlah energi yang dikeluarkan untuk tiap jenis aktivitas per satuan waktu tertentu)

*Mg* : Milligram

*g* : Gram

*AHA* : *American Heart Association*

*Cm* : Centi Meter

*Kg* : Kilo Gram

*Kkal* : Kilo Kalori

% : persen

< : Kurang dari

> : Lebih dari

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	53
Lampiran 2. Surat izin penelitian .....	54
Lampiran 3. Surat Pernyataan Responden .....	55
Lampiran 4. Kuisisioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) .....	56
Lampiran 5. Master Tabel .....	59
Lampiran 6. Dokumentasi .....	67
Lampiran 7. Hasil pada SPSS .....	68