

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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 Murid SMA Muhammadiyah 2 Surabaya	5
1.4.2 Bagi pihak SMA Muhammadiyah 2 Surabaya	5
1.4.3 Bagi Institusi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya	5
1.4.4 Bagi Peneliti.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengetahuan.....	7
2.1.1 Pengetahuan Gizi Seimbang	7
2.1.2 Prinsip Gizi Seimbang	8
2.2 Aktivitas fisik	13
2.2.1 Pengertian Aktivitas fisik	13
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik	13
2.2.3 Manfaat Aktivitas fisik	16
2.3 Remaja	16

2.3.1 Pengertian Remaja.....	16
2.3.2 Karakteristik Remaja	17
2.3.3 Gizi Remaja	18
2.3.4 Masalah Gizi Pada Remaja	24
2.4 Status Gizi	27
2.4.1 Status Gizi Remaja	27
2.4.2 Penilaian Status Gizi	28
2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi	30
2.5 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	35
2.6 Hubungan Antara Aktivitas fisik dengan Status Gizi	35
BAB 3 KERANGKA KONSEP	37
3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	39
4.1 Jenis Penelitian	39
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	39
4.2.1 Waktu Penelitian	39
4.2.2 Tempat Penelitian.....	39
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
4.3.1 Populasi Penelitian	39
4.3.2 Sampel Penelitian	39
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
4.4.1 Variabel Penelitian	42
4.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	42
4.5 Teknik Pengumpulan Data	44
4.5.1 Jenis Data	44
4.6 Instrumen Penelitian	45
4.7 Pengolahan Data	45
4.7.1 <i>Editing</i> (Pengecekan).....	45
4.7.2 <i>Coding</i> (Pengkodean)	45
4.7.3 <i>Entry Data</i> (Memasukkan Data).....	47
4.7.4 <i>Cleaning Data</i>	47
4.8 Teknik Analisis Data	48
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	49

5.1 Hasil Penelitian.....	49
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	49
5.1.1.1 Gambaran Umum SMA Muhammadiyah 2 Surabaya.....	49
5.1.2 Karakteristik Responden	51
5.1.2.1 Jenis Kelamin Responden	51
5.1.2.2 Usia Responden.....	51
5.1.2.3 Pengetahuan terkait Gizi Seimbang	52
5.1.3 Aktivitas Fisik Responden	52
5.1.4 Status Gizi Responden	53
5.1.4 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi	54
5.2 Pembahasan.....	55
5.2.1 Jenis Kelamin Responden.....	55
5.2.2 Usia Responden.....	56
5.2.3 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	56
5.2.4 Aktivitas Fisik Responden	58
5.2.5 Status Gizi Responden.....	59
5.2.6 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi	61
5.2.7 Tabulasi Silang Aktivitas fisik dan Status Gizi	61
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL	15
Tabel 2.2	Angka Kecukupan Energi	24
Tabel 2.3	Kriteria Status Gizi	28
Tabel 4.1	Distribusi Jumlah Sampel Menggunakan <i>Proporsional Random Sampling</i>	42
Tabel 4.2.	Definisi Operasional Variabel.....	43
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	51
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022.....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	53
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	54
Tabel 5.6	Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	54
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dan Status Gizi di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya Tahun 2022	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	9
Gambar 3.1. Kerangka Konsep Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden	68
Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	69
Lampiran 3. Kuesioner Recall Activity.....	72
Lampiran 4. Tabel Nilai Physical Activity Rate (PAR).....	74
Lampiran 5. Master Tabel Penelitian	75
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik	79
Lampiran 7. Surat Perizinan	82
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian.....	83
Lampiran 9. Pernyataan ketersediaan menjadi responden (informed consent)	84
Lampiran 10. Dokumentasi	85

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang

- . = Titik
- , = Koma
- % = Persentase
- () = Tanda Kurung
- = Sampai Dengan

Daftar Singkatan

- SMA : Sekolah Menengah Atas
- Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
- Depkes : Departemen Kesehatan
- Kemkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- WHO : *World Health Organization*
- UNU : *United Nations University*
- FAO : *Food and Agriculture Organization*
- ICAS : *International Competitions and Assessments for School*
- IMT : Indeks Masa Tubuh
- AKG : Angka Kecukupan Gizi
- MIPA : Matematika dan IPA
- IBB : Bahasa
- BB : Berat Badan
- TB : Tinggi Badan
- LILA : Lingkar Lengan Atas
- UKS : Unit Kesehatan Sekolah