

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Bagi Peneliti.....	4
1.4.2. Bagi Institusi .....	4
1.4.3. Bagi Masyarakat .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1 Aktivitas Fisik .....	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	5
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik .....	5
2.1.3 Jenis – Jenis Aktivitas Fisik.....	6
2.1.4 Cara Menghitung Aktivitas Fisik.....	7
2.2 Status Gizi.....	9
2.2.1 Definisi Status Gizi.....	9
2.2.2 Penilaian Status Gizi .....	9
2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	12
2.3 Usia Dewasa.....	13

2.3.1 Definisi Usia Dewasa.....	13
2.3.2 Ciri – Ciri Usia Dewasa.....	14
2.3.3 Angka Kecukupan Gizi Usia Dewasa.....	17
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>18</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	18
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep.....	19
3.3 Hipotesis.....	19
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
4.1 Jenis Penelitian.....	20
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
4.2.1 Waktu Penelitian.....	20
4.2.2 Tempat Penelitian.....	20
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
4.3.1 Populasi Penelitian.....	20
4.3.2 Sampel Penelitian.....	20
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	22
4.4.1 Variabel Penelitian.....	22
4.4.2 Definisi Operasional.....	22
4.5 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	23
4.5.1 Metode Pengumpulan data.....	23
4.5.2 Jenis Data.....	23
4.5.3 Instrumen Penelitian.....	24
4.6 Pengolahan Data.....	24
4.6.1 Teknik Pengolahan Data.....	24
4.6.2 Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	27
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
5.1.2 Program Kegiatan Rutin Sekolah.....	29
5.1.3 Pengaturan Alokasi Pembelajaran.....	31
5.1.4 Karakteristik Responden.....	32
5.1.4.1 Jenis Kelamin Responden.....	32
5.1.5 Tingkat Aktivitas Fisik Guru dan Karyawan.....	33
5.1.6 Status Gizi Guru dan Karyawan.....	33

5.1.7	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	34
5.2	Pembahasan.....	35
5.2.1	Karakteristik Responden .....	35
5.2.2	Aktivitas Fisik .....	36
5.2.3	Status Gizi .....	37
5.2.4	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	38
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>40</b>
6.1	Kesimpulan .....	40
6.2	Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nilai Physical Activity Rate (PAR).....	8
Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi menurut Kemenkes RI, 2014.....	12
Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Gizi Bagi Orang Dewasa.....	17
Tabel 4. 1 Cara Pengukuran Dan Definisi Operasional .....	22
Tabel 5. 1 Pengaturan Alokasi Beban Belajar .....	31
Tabel 5. 2 Pengaturan Alokasi Beban Belajar Masa Pandemi Covid 19 .....	32
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Guru dan Karyawan Menurut Jenis Kelamin.....	32
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Guru dan Karyawan Menurut Usia.....	32
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Guru dan Karyawan Menurut Tingkat Aktivitas Fisik ...	33
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Guru dan Karyawan Menurut Status Gizi.....	34
Tabel 5. 7 Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Guru dan Karyawan ...	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Kerangka Konsep .....	18
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ketersediaan Menjadi Responden.....	44
Lampiran 2 : Kuisisioner Penelitian .....	45
Lampiran 3 : Formulir <i>Recall Physical Activity</i> .....	46
Lampiran 4 : Master Tabel.....	47
Lampiran 5 : Uji Statistik SPSS .....	50
Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian .....	57
Lampiran 7 : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	58
Lampiran 8 : Dokumentasi.....	59

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BB	: Berat Badan
CED	: <i>Chronic Energy Deficiency</i>
Cm	: <i>Centimeter</i>
Depkes, RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
GENTAS	: Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
Kemenkes, RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Kg	: Kilogram
KMS	: Kartu Menuju Sehat
NHCS	: <i>National Center for Health Statistics</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Rate</i>
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
TB	: Tinggi Badan
UPN	: Universitas Pembangunan Nasional
WHO	: <i>World Health Organization</i>