

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Batas Umur Remaja	7
2.2 Status Gizi	9
2.2.1 Pengertian.....	9
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.....	9
2.3 Aktivitas Fisik	13
2.3.1 Pengertian.....	13
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
2.3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	15
2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	17
2.3.5 Hubungan Faktor Aktivitas dengan Status Gizi.....	18
2.4 Durasi Tidur	19
2.4.1 Pengertian Tidur.....	19
2.4.3 Kualitas Tidur.....	21
2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	21
2.4.5 Pola Tidur dan Tidur Normal Pada Anak	23
2.4.6 Penilaian Durasi Tidur	24
2.4.7 Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi	25
BAB 3 KERANGKA KONSEP	27
3.1 Kerangka Konsep	27
3.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB 4 METODE PENELITIAN	30
4.1 Jenis Penelitian	30
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	31

4.3.1	Populasi.....	31
4.3.2	Sampel.....	31
4.3.3	Variabel Penelitian.....	33
4.3.4	Definisi Operasional.....	33
4.3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	34
4.3.6	Instrumen Penelitian.....	36
4.3.7	Teknik Analisis Data.....	36
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		39
5.1	Hasil Penelitian.....	39
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
5.1.2	Karakteristik Responden.....	42
5.1.3	Aktivitas Fisik Responden.....	44
5.1.4	Durasi Tidur Responden.....	45
5.1.5	Status Gizi Responden.....	45
5.1.6	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	46
5.1.7	Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi.....	47
5.2	Pembahasan.....	49
5.2.1.	Karakteristik Responden.....	49
5.2.2.	Aktivitas Fisik Responden.....	50
5.2.3.	Durasi Tidur Responden.....	51
5.2.4.	Status Gizi Responden.....	51
5.2.5.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	52
5.2.6.	Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi.....	54
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
6.1	Kesimpulan.....	56
6.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN.....		62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT berdasarkan BB/TB	13
Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	16
Tabel 2. 3 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik berdasarkan Nilai PAL.....	17
Tabel 2. 4 Durasi Tidur Normal berdasarkan Usia	24
Tabel 2. 5 Klasifikasi Durasi Tidur.....	24
Tabel 4. 1 Waktu Penelitian	30
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Variabel.....	33
Tabel 5. 1 Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 5. 2 Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur Responden.....	43
Tabel 5. 3 Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	44
Tabel 5. 4 Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Klasifikasi Durasi Tidur.....	45
Tabel 5. 5 Tabel Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi	45
Tabel 5. 6 Tabel Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	46
Tabel 5. 7 Tabel Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Pengumpulan Data	62
Lampiran 2 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	63
Lampiran 3 Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	64
Lampiran 4 Formulir Self Report Sleep Duration.....	66
Lampiran 5 Master Tabel Responden	67
Lampiran 6 Hasil Uji Statistik.....	71
Lampiran 7 Dokumentasi	74
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Penelitian	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	27
----------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
EEG	: <i>Elektro-Encephalogram</i>
EMG	: <i>Elektromyografi</i>
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PAR	: <i>Physical Activity Ratio</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
TB	: Tinggi Badan
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
UNU	: <i>United Nations University</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>