

## DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian Karya Tulis Ilmiah .....	ii
Lembar Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Kata Pengantar .....	v
Abstrak .....	vii
Daftar isi .....	viii
Daftar Tabel .....	x
Daftar Lampiran .....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Remaja .....	8
2.1.1 Ciri-ciri Kejiwaan dan Psikososial Remaja .....	9
2.1.2 Kebutuhan Gizi pada Remaja .....	10
2.1.3 Perilaku Makan Remaja .....	12
2.2 Konsumsi Makan .....	13
2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur ....	15
2.4 Pengertian Junk food .....	19
2.5 Buah dan Sayur .....	20
2.5.1 Penggolongan Buah Dan Sayur .....	21
2.6 Kandungan Gizi Buah Dan Sayur .....	22
2.6.1 Karbohidrat .....	23
2.6.2 Lemak .....	24
2.6.3 Protein .....	27
2.6.4 Vitamin .....	27
2.6.4.1 Vitamin Larut Lemak .....	28
2.6.4.2 Vitamin Larut Air .....	29
2.6.5 Mineral .....	33
2.6.6 Air .....	39
2.7 Kandungan non gizi buah dan sayur .....	39
2.7.1 Serat Makanan .....	40
2.7.1.1 Serat tidak larut air .....	40
2.7.1.2 Serat larut air .....	41
2.7.2 Enzim .....	42
2.7.2.1 Fitonutrien .....	43
2.7.2.2 Pigmen .....	43
2.7.3 Zat-zat yang menyerupai vitamin .....	46
2.7.4 Zat makanan minor .....	49
2.8 Konstipasi .....	51
2.8.1 Penyebab Konstipasi .....	52
2.8.2 Dampak Konstipasi .....	53

<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP</b>		
<b>DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	.....	57
3.1 Kerangka Konsep	.....	57
3.2 Hipotesis Penelitian	.....	58
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	.....	58
4.1 Jenis Penelitian	.....	58
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	.....	58
4.2.1 Waktu Penelitian	.....	58
4.2.2 Tempat Penelitian	.....	58
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	.....	59
4.3.1 Populasi Penelitian	.....	59
4.3.2 Sampel Penelitian	.....	59
4.3.2.1 Kriteria Sampel	.....	59
4.3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel	.....	59
4.4 Variabel Penelitian	.....	60
4.5 Definisi Operasional	.....	61
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	.....	62
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	.....	62
4.6.2 Instrumen Penelitian	.....	63
4.7 Pengolahan Data	.....	63
4.8 Teknik Analisis Data	.....	64
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	65
5.1 Hasil	.....	65
5.1.1 Gambaran Umum SMP IPIEMS Surabaya	.....	65
5.1.2 Karakteristik Responden	.....	66
5.1.3 Tingkat Konsumsi Buah Pada		
Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya	.....	66
5.1.4 Tingkat Konsumsi Sayur Pada		
Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya	.....	67
5.1.5 Kejadian Konstipasi	.....	68
5.1.6 Hubungan Konsumsi Buah dengan		
Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja		
di SMP IPIEMS Surabaya	.....	69
5.1.7 Hubungan Konsumsi Sayur dengan		
Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja		
di SMP IPIEMS Surabaya	.....	70
5.2 Pembahasan	.....	71
5.2.1 Asupan cairan rendah	.....	72
5.2.2 Asupan serat rendah	.....	73
5.2.3 Berdasarkan Jenis Kelamin	.....	74
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	76
6.1 Kesimpulan	.....	76
6.2 Saran	.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	78
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Nilai Kalori, Karbohidrat, Serat, Vitamin (A,C,E), Zinc dan Zat Besi Buah Buah tiap 100 Gram Bahan .....	21
Tabel 2.2 Daftar Nilai Kalori, Karbohidrat, Serat, Vitamin (A,C,E), Zinc dan Zat Besi Sayuran Kelompok A tiap 100 Gram Bahan .....	23
Tabel 2.3 Daftar Nilai Kalori, Karbohidrat, Serat, Vitamin (A,C,E), Zinc dan Zat Besi Sayuran Kelompok B tiap 100 Gram Bahan .....	24
Tabel 2.4 Peran Vitamin B <sub>5</sub> (Asam Pantotenat) dari sumber hewani, tumbuhan, buah dan sayur .....	30
Tabel 2.5 Peran Vitamin B <sub>6</sub> (Piridoksin) dari sumber buah dan sayur .....	30
Tabel 2.6 Peran Vitamin B <sub>12</sub> (cobalamin) dari sumber pangan hewani, buah dan sayur .....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Siswa SMP IPIEMS Surabaya .....	65
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia SMP IPIEMS Surabaya .....	66
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Buah Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya .....	66
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Sayur Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya .....	66
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya tahun 2014 .....	68
Tabel 5.6 Hubungan Konsumsi Buah dengan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya Tahun 2014 .....	68
Tabel 5.7 Hubungan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya Tahun 2014 .....	69
Tabel 5.8 Tabel silang antara Asupan Cairan dan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya .....	72
Tabel 5.9 Tabel silang antara Jenis kelamin dan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja di SMP IPIEMS Surabaya .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden .....	79
Lampiran 2 Form Recall 24 jam .....	80
Lampiran 3 Kuesioner Skrining Gizi .....	81
Lampiran 4 Data Tingkat Konsumsi Buah, Asupan Serat Dan Cairan.....	83
Lampiran 5 Data Tingkat Konsumsi Sayur, Asupan Serat Dan Cairan.....	86
Lampiran 6 Uji Statistik Hubungan Konsumsi Buah Dengan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja Di Smp Ipiems Surabaya .....	89
Lampiran 7 Uji Statistik Hubungan Konsumsi Sayur Dengan Kejadian Konstipasi Pada Usia Remaja Di Smp Ipiems Surabaya .....	90
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	