

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER TUGAS AKHIR	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	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	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan.....	4
1.4.3 Manfaat Bagi Sekolah.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Obesitas.....	5
2.1.1 Definisi Obesitas	5
2.1.2 Klasifikasi Obesitas.....	5
2.1.3 Faktor Penyebab Obesitas	6
2.1.4 Dampak Obesitas	11
2.1.5 Pencegahan Obesitas.....	17
2.1.6 Cara Mengatasi Obesitas.....	17
2.2 Remaja	20
2.2.1 Pengertian Remaja	20
2.2.2 Tahapan Usia Remaja	21

2.2.3	Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja.....	22
2.2.4	Status Gizi Remaja.....	24
2.2.5	Kebutuhan Gizi Remaja.....	24
2.3	Konsumsi Makan.....	28
2.3.1	Cara Pengukuran Konsumsi Makan.....	28
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Pangan.....	32
2.4	Pola Makan.....	32
2.4.1	Pengertian Pola Makan.....	32
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	33
2.4.3	Frekuensi Makan.....	35
2.4.4	Menu Sehat Diet Obesitas.....	36
2.5	Jenis Bahan Makanan.....	41
2.5.1	Karbohidrat.....	41
2.5.2	Lipida atau Lemak.....	42
2.5.3	Protein.....	43
2.5.4	Vitamin.....	44
2.5.5	Mineral.....	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		46
3.1	Kerangka Konsep.....	46
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep.....	47
3.3	Hipotesis Penelitian.....	47
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		48
4.1	Jenis Penelitian.....	48
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
4.2.1	Waktu.....	48
4.2.2	Tempat.....	48
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
4.3.1	Populasi.....	48
4.3.2	Sampel.....	49
4.4	Variabel Penelitian.....	50
4.5	Definisi Operasional.....	50
4.6	Teknik Pengumpulan Data.....	51
4.6.1	Metode Pengumpulan.....	51
4.6.2	Jenis Data.....	51
4.6.3	Instrumen dan Alat Penelitian.....	52
4.7	Pengolahan Data.....	52

4.8	Analisis Data.....	54
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		56
5.1	Hasil Penelitian	56
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
5.1.2	Karakteristik Responden	60
5.1.3	Konsumsi Zat Gizi	61
5.1.4	Status Gizi	66
5.1.5	Hubungan pola makan dengan obesitas	66
5.2	Pembahasan.....	68
5.2.1	Karakteristik Responden	68
5.2.2	Asupan Zat Gizi	70
5.2.3	Pola Makan	74
5.2.4	Obesitas	83
5.2.5	Hubungan Pola Makan dengan Obesitas pada Anak Remaja di Sekolah Menengah Pertama 39 Surabaya	84
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		89
6.1	Kesimpulan	89
6.2	Saran	89
DAFTAR PUSTAKA		91
LAMPIRAN.....		94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1	Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)..... 26
Tabel 2. 2	Jumlah Porsi Makanan Yang Dianjurkan Pada Usia Remaja..... 35
Tabel 4. 1	Definisi Operasional Variabel 50
Tabel 5. 1	Sarana SMPN 39 Surabaya.....57
Tabel 5. 2	Prasarana SMPN 39 Surabaya 59
Tabel 5. 3	Distribusi frekuensi jumlah siswa berdasarkan angkatan di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 60
Tabel 5. 4	Distribusi frekuensi jumlah siswa berdasarkan jenis kelamin siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 61
Tabel 5. 5	Jumlah asupan zat gizi berdasarkan rata-rata konsumsi terhadap Angka Kecukupan Gizi (AKG) 61
Tabel 5. 6	Jumlah Asupan Zat Gizi dengan rata-rata konsumsi pada siswa di SMPN 39 Surabaya..... 62
Tabel 5. 7	Distribusi frekuensi tingkat konsumsi (Energi) siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 63
Tabel 5. 8	Distribusi frekuensi tingkat konsumsi (Protein) siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 64
Tabel 5. 9	Distribusi frekuensi tingkat konsumsi (Lemak) siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 64
Tabel 5.10	Distribusi frekuensi tingkat konsumsi (Karbohidrat) siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 65
Tabel 5.11	Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi siswa di SMPN 39 Surabaya tanggal 8 Januari 2020 66
Tabel 5.12	Tabulasi silang hubungan pola makan dengan obesitas pada anak remaja di SMPN 39 Surabaya..... 67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	46
Gambar 1 Pintu Masuk SMPN 39 Surabaya	139
Gambar 2 Lapangan 1 SMPN 39 Surabaya	139
Gambar 3 Lapangan 2 SMPN 39 Surabaya	140
Gambar 4 Kantin SMPN 39 Surabaya	140
Gambar 5 UKS SMPN 39 Surabaya.....	141
Gambar 6 Menanyakan responden menggunakan form SQ-FFQ	141

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Formulir <i>Information For Consent</i>	95
Lampiran 2 Formulir <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 3 Formulir Semi Kuantitatif (SQ-FFQ).....	97
Lampiran 4 Tabel Angka Kecukupan Gizi	102
Lampiran 5 Formulir Pengukuran Obesitas siswa SMPN 39 Surabaya	105
Lampiran 6 Formulir SQ-FFQ pada salah satu siswa di SMPN 39 Surabaya ...	107
Lampiran 7 Master Tabel.....	112
Lampiran 8 Uji Statistik.....	120
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian	136
Lampiran 10 Surat Balasan SMPN 39 Surabaya	137
Lampiran 11 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	138
Lampiran 12 Foto Dokumentasi.....	139

DAFTAR SINGKATAN

AKG	Angka Kecukupan Gizi
BB	Berat Badan
BMI	<i>Body Mass Index</i>
BPS	Biro Pusat Statistik
cm	<i>centimeter</i>
DM	Diabetes Mellitus
FAO	<i>Food Agriculture Orgnization</i>
g	gram
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
IOM	<i>Institute of Medicine</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
kg	kilogram
kkal	kilo kalori
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>
MDGs	<i>Millenium Development Goals</i>
NAFLD	<i>Non Alcoholic Fatty Liver Disease</i>
NEFAs	<i>Non Esterifikasi Fatty Acid</i>
NHNES	<i>National Health and Nutrition Examination Survey</i>
RDA	<i>Recommended Daily Allowances</i>
REE	<i>Resting Energy Expenditure</i>
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
SNS	<i>Sympatethic Nervous System</i>
SQ-FFQ	<i>Semi Quantitative Food Frequency Quistionnare</i>
TB	Tinggi Badan
TKPI	Tabel Komposisi Pangan Indonesia
TNF	<i>Tumor Nekrosis Factor's</i>
UNICEF	<i>United Nations Children's Emergency Fund</i>
URT	Ukuran Rumah Tangga
WHO	<i>World Health Organization</i>