

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Fase Remaja	7
2.1.3 Masalah gizi pada remaja	9
2.1.4 Kebutuhan Gizi Pada Remaja	9
2.2 Overweight/ gizi lebih.....	10
2.2.1 Pengertian	10
2.2.2 Epidemiologi	11
2.2.3 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Overweight	11
2.2.4 Dampak Dari Terjadinya Overweight	15
2.2.5 Pencegahan Terjadinya Overweight.....	16
2.2.6 Indikator Gizi Lebih Dengan Pengukuran Antropometri	17
2.3 Asupan Zat Gizi.....	18
2.3.1 Definisi Asupan Zat Gizi	18
2.3.2 Jenis Asupan	19
2.4 Aktivitas Fisik	24
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	24
2.4.2 Manfaat Aktivitas Fisik	25
2.4.3 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	25
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	28
3.1 Kerangka Konsep	28
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	29
BAB 4 METODE PENELITIAN	30
4.1 Jenis penelitian	30

4.2	Waktu Penelitian.....	30
4.2.1	Waktu.....	30
4.2.2	Tempat	30
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
4.5.1	Populasi Penelitian	30
4.5.2	Besar Sampel.....	31
4.5.3	Teknik Pengambilan Sampel	31
4.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
4.4.1	Variabel Penelitian	32
4.4.2	Definisi Operasional Variabel.....	32
4.5	Teknik Pengumpulan Data.....	34
4.5.1	Jenis Data.....	35
4.6	Instrumen Penelitian	35
4.7	Pengolahan Data.....	36
4.8	Analisis Univariat	38
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
5.1	Hasil Penelitian.....	39
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
5.1.2	Visi, Misi dan Tujuan	40
5.1.3	Karakteristik Responden.....	41
5.1.4	Tingkat Asupan Energi.....	42
5.1.5	Tingkat Asupan Protein	43
5.1.6	Tingkat Asupan Lemak.....	43
5.1.7	Tingkat Asupan Karbohidrat.....	44
5.1.8	Tingkat Asupan Serat	44
5.1.9	Aktifitas Fisik.....	45
5.1.10	Status Gizi Berdasarkan IMT/U	45
5.1.11	Tingkat Asupan Energi Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	46
5.1.12	Tingkat Asupan Protein Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	47
5.1.13	Tingkat Asupan Lemak Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	47
5.1.14	Tingkat Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	48
5.1.15	Tingkat Asupan Serat Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	49
5.1.16	Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	50
5.2	Pembahasan	50
5.2.1	Karakteristik Responden.....	50
5.2.2	Tingkat Asupan Energi	52
5.2.3	Tingkat Asupan Protein	53
5.2.4	Tingkat Asupan lemak.....	55
5.2.5	Tingkat Asupan Karbohidrat.....	56
5.2.6	Tingkat Asupan Serat	57
5.2.7	Aktifitas Fisik.....	58
5.2.8	Status Gizi.....	59

5.2.9	Tingkat Asupan Energi Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	60
5.2.10	Tingkat Asupan Protein Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	62
5.2.11	Tingkat Asupan Lemak Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	63
5.2.12	Tingkat Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	65
5.2.13	Tingkat Asupan Serat Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	66
5.2.14	Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi <i>Overweight</i> Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Dr.Soetomo Surabaya	67
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
6.1	Kesimpulan.....	70
6.2	Saran	71
	DAFTAR PUSTAKA.....	73
	LAMPIRAN	76