

# DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| KATA PENGANTAR .....   | i       |
| DAFTAR ISI.....  | ii      |
| DAFTAR TABEL .....   | v       |
| DAFTAR GAMBAR .....  | vi      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | vii     |
| ABSTRAK.....   | ix      |
| <br>   |         |
| BAB I PENDAHULUAN  |         |
| 1.1 Latar Belakang .....                                       | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                      | 2       |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                    | 3       |
| 1.4 Manfaat.....   | 4       |
| <br>   |         |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA  |         |
| 2.1 Penyuluhan Gizi .....                                      | 5       |
| 2.1.1 Pengertian Penyuluhan .....                              | 5       |
| 2.1.2 Tujuan Penyuluhan.....                                   | 5       |
| 2.1.3 Metode Ceramah .....                                     | 6       |
| 2.2 Gizi Remaja .....  | 9       |
| 2.2.1 Pengertian Gizi Remaja .....                             | 9       |
| 2.2.2 Manfaat Gizi Seimbang Bagi Remaja .....                  | 10      |
| 2.2.3 Kebiasaan Remaja .....                                   | 11      |
| 2.2.4 Kebutuhan Gizi Remaja .....                              | 12      |
| 2.2.5 Anjuran Pola Kebiasaan Pangan yang baik Bagi Remaja .... | 16      |
| 2.2.6 Permasalahan Gizi yang dialami Remaja .....              | 16      |
| 2.2.7 Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja .....                | 18      |
| 2.3 Pengetahuan .....  | 18      |
| 2.4 Alat Peraga .....  | 20      |

### BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 3.1 Kerangka Konsep ..... | 22 |
| 3.2 Hipotesis .....       | 23 |

### BAB IV METODE PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Jenis dan Desain Penelitian .....             | 24 |
| 4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....             | 24 |
| 4.3 Populasi dan Sampel .....                     | 24 |
| 4.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....           | 24 |
| 4.5 Variabel dan Definisi Operasional .....       | 25 |
| 4.6 Instrumen Penelitian .....                    | 27 |
| 4.7 Metode Pengumpulan Data .....                 | 27 |
| 4.8 Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data ..... | 28 |
| 4.9 Etika Penelitian .....                        | 32 |

### BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

|   |    |
|---|----|
| 5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....   | 33 |
| 5.2 Gambaran Umum Responden .....   | 33 |
| 5.3 Pengetahuan Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan tentang Gizi Remaja..... | 34 |
| 5.4 Tingkat Konsumsi Siswa SMPN 1 Wagir Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan .....               | 39 |
| 5.4.1 Tingkat Konsumsi Energi Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan.....                          | 39 |
| 5.4.2 Tingkat Konsumsi Protein Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan.....                         | 42 |
| 5.4.3 Tingkat Konsumsi Lemak Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan.....                           | 44 |
| 5.4.4 Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sebelum dan<br>Sesudah Penyuluhan.....                     | 47 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN |    |
| 6.1 Kesimpulan .....        | 51 |
| 6.2 Saran .....             | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA.....         | 54 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....     | 56 |