

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang	12
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	14
1. Tujuan Umum.....	14
2. Tujuan Khusus	14
D. Manfaat Penelitian.....	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
E. Kerangka Konsep.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Remaja	17
1. Pengertian	17
2. Ciri-ciri Remaja.....	17
3. Tumbuh Kembang Remaja.....	18
4. Kebutuhan Gizi Remaja	20
5. Gizi Seimbang Remaja	21
B. Konsumsi Pangan	24
1. Pengertian	24
2. Tingkat Konsumsi.....	24
3. Pola Makan.....	24
4. Metode <i>Food Recall</i> 24 jam.....	25
5. Pengertian Energi	26

6.	Angka Kecukupan Energi	27
C.	Protein	27
1.	Pengertian	27
2.	Angka Kecukupan Protein	28
D.	Aktivitas Fisik	28
1.	Pengertian	28
2.	Manfaat Aktivitas Fisik	29
3.	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Remaja.....	29
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	30
5.	Perhitungan Aktivitas Fisik.....	31
E.	Pengetahuan Gizi.....	33
1.	Pengertian Pengetahuan	33
2.	Tingkat Pengetahuan.....	33
3.	Faktor - faktor yang mempengaruhi pengetahuan	35
4.	Cara mengukur tingkat pengetahuan	36
F.	Status Gizi	36
1.	Pengertian	36
2.	Gizi Kurang.....	37
3.	Gizi Lebih	37
4.	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	38
5.	Penilaian Status Gizi Pada Remaja.....	42
6.	Pemantauan Status Gizi	44
BAB III	METODE PENELITIAN	46
A.	Desain Penelitian.....	46
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
1.	Lokasi	46
2.	Waktu Penelitian	46
C.	Populasi dan Sampel	46

1. Populasi.....	46
2. Sampel	47
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	47
1. Variabel	47
2. Definisi Operasional.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Metode Pengumpulan Data	49
G. Pengolahan dan Analisis Data	51
1. Pengolahan Data	51
2. Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum	55
1. Gambaran Umum SMPN 1 Kota Malang	55
2. Gambaran Umum Responden.....	55
B. Pengetahuan Gizi Responden	57
C. Tingkat Konsumsi Energi Responden.....	58
D. Aktivitas Fisik Responden	59
E. Status Gizi Responden.....	59
F. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Tingkat Konsumsi Energi	61
G. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi	62
H. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi.....	64
I. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka kecukupan energi	27
Tabel 2. Angka kecukupan protein	28
Tabel 3. Physical Activity Ratio (PAR) dari Berbagai Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik menurut WHO/FAO/UNU	33
Tabel 5. Penilaian status gizi	44
Tabel 6. Jumlah Populasi Penelitian	46
Tabel 7. Sampel Penelitian	47
Tabel 8. Data Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.....	52
Tabel 9. Data Hubungan Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi.....	52
Tabel 10. Data Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	52
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Siswa.....	57
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	58
Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik.....	59
Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Siswa.....	60
Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Dengan Tingkat Konsumsi Siswa.....	61
Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa.....	62
Tabel 19. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi Siswa.....	64
Tabel 20. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	73
Lampiran 2. Identitas Responden.....	74
Lampiran 3. Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi.....	75
Lampiran 4. Formulir Food Recall 24 jam	79
Lampiran 5. Kuesioner Pola Aktifitas Fisik	80
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi.....	81
Lampiran 7. Data Tingkat Konsumsi Energi recall.....	83
Lampiran 8. Data Hasil Perhitungan Nilai Physical Activity Level.....	84
Lampiran 9. Data Gambaran Umum dan Status Gizi Responden.....	85
Lampiran 10. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dengan Sarapan Pagi.....	86
Lampiran 11. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dengan Rata-rata Tingkat Konsumsi siswa.....	86
Lampiran 12. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dengan Rata-rata Tingkat Konsumsi siswa.....	86
Lampiran 13. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Konsumsi.....	86
Lampiran 14. Hasil Uji Statistik (<i>Chi-Square</i>).....	86
Lampiran 15. Komisi Etik Penelitian Kesehatan.....	91
Lampiran 16. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan Kota Malang.....	92
Lampiran 17. Foto Pengambilan Data Responden.....	93