

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Kerangka Konsep	5
F. Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. <i>Overweight</i> Pada Remaja	6
1. Dampak <i>Overweight</i> Pada Remaja	6
2. Faktor-Faktor Penyebab	6
B. Pola Makan Remaja	8
1. Penilaian Konsumsi Pangan Berdasarkan Skor PPH (Pola Pangan Harapan)	9
2. Metode <i>Food Record</i>	10
C. Aktifitas Fisik Remaja	12
1. Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)	12
D. Pengetahuan	13
1. Pengetahuan Gizi	15
E. Sikap	17
F. Penanggulangan <i>Overweight</i> Pada Remaja	20
1. Perubahan Pola Makan	21
a. Pedoman Umum Gizi Seimbang	22
2. Peningkatan Aktifitas Fisik Dan Olahraga	26
3. Modifikasi Perilaku	28
	iii

G.	Penyuluhan	29
1.	Metode Penyuluhan	30
2.	Media Penyuluhan	31
H.	Media <i>Booklet</i>	32
I.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan	33
J.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Sikap	33
K.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pola Makan	34
L.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Aktifitas Fisik	34
M.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Berat Badan	34
BAB III METODE PENELITIAN		36
A.	Jenis dan Desain Penelitian	36
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	36
C.	Populasi dan Sampel	36
D.	Variabel Penelitian	37
E.	Definisi Operasional Variabel	38
F.	Instrumen Penelitian	39
G.	Jenis dan metode Pengumpulan Data	39
H.	Pelaksanaan Intervensi	40
I.	Pengolahan dan Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
A.	Gambaran Umum SMPN 1 Malang	45
B.	Program UKS	45
C.	Karakteristik Responden Penelitian	46
1.	Umur	46
2.	Jenis Kelamin	47
3.	Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Rata-Rata Pendapatan Perbulan Orang Tua	48
D.	Pengetahuan	49
1.	Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	49
2.	Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	51
E.	Sikap	52

1. Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	52
2. Perbedaan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	53
F. Pola Konsumsi Makan	54
1. Pola Konsumsi Makan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	54
2. Perbedaan Pola Konsumsi Makan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	59
G. Tingkat Konsumsi	62
1. Tingkat Konsumsi Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	62
2. Perbedaan Tingkat Konsumsi Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	66
H. Aktifitas Fisik	69
1. Aktifitas Fisik Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	69
2. Perbedaan Aktifitas Fisik Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	71
I. Berat Badan	72
1. Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	72
2. Perbedaan Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	74
J. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan dan Aktifitas Fisik Responden	75
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN - LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Anjuran Kebutuhan Bahan Makanan Remaja Per Hari.....	8
2	Bobot untuk Kelompok Bahan Makanan	10
3	Asupan Zat Gizi Remaja <i>Overweight</i>	22
4	Pelaksanaan Intervensi	42
5	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	46
6	Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	47
7	Distribusi Orang Tua Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan Rata-rata Perbulan Kelompok Kontrol	48
8	Distribusi Orang Tua Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan Rata-rata Perbulan Kelompok Perlakuan	48
9	Distribusi Intervensi terhadap Tingkat Pengetahuan Kelompok Kontrol	49
10	Distribusi Intervensi terhadap Tingkat Pengetahuan Kelompok Perlakuan	50
11	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi	51
12	Distribusi Intervensi terhadap Sikap Kelompok Kontrol	52
13	Distribusi Intervensi terhadap Sikap Kelompok Perlakuan ..	52
14	Perbedaan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi	54
15	Distribusi Pola Konsumsi Makan Responden dengan Skor Mutu Sebelum Intervensi Kelompok Kontrol	55
16	Distribusi Pola Konsumsi Makan Responden dengan Skor Mutu Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	55
17	Distribusi Pola Konsumsi Makan Responden dengan Skor Mutu Sebelum Intervensi Kelompok Perlakuan	57
18	Distribusi Pola Konsumsi Makan Responden dengan Skor Mutu Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	57
19	Perbedaan Pola Konsumsi Makan Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	60
20	Perbedaan Pola Konsumsi Makan Sebelum dan Sesudah	

	Intervensi Kelompok Perlakuan	61
21	Distribusi Intervensi terhadap Tingkat Konsumsi Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	63
22	Distribusi Intervensi terhadap Tingkat Konsumsi Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	64
23	Perbedaan Tingkat Konsumsi Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	66
24	Perbedaan Tingkat Konsumsi Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	67
25	Distribusi Intervensi terhadap Aktifitas Fisik Kelompok Kontrol	69
26	Distribusi Intervensi terhadap Aktifitas Fisik Kelompok Perlakuan	69
27	Perbedaan Aktifitas Fisik Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi	71
28	Distribusi Berat Badan Sesudah Intervensi	72
29	Perbedaan Berat Badan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi	74
30	Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Berat Badan pada Remaja antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan	75

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1	Surat Izin Penelitian	87
2	Kode Etik Penelitian	89
3	Lembar <i>Informed Consent</i>	90
4	Kuesioner Penelitian	91
5	Media <i>Booklet</i>	102
6	Distribusi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	111
7	Distribusi Pola Makan Padi-Padian dan Umbi-Umbian Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	112
8	Distribusi Pola Makan Hewani dan Minyak/Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	113
9	Distribusi Pola Makan Gula dan Sayur-sayuran dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	114
10	Distribusi Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	115
11	Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak dan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Kontrol	116
12	Distribusi Aktifitas Fisik dan Berat Badan Kelompok Kontrol	117
13	Distribusi Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	118
14	Distribusi Pola Makan Padi-Padian dan Umbi-Umbian Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan ...	119
15	Distribusi Pola Makan Hewani dan Minyak/Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan ...	120
16	Distribusi Pola Makan Gula dan Sayur-sayuran dan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan ...	121
17	Distribusi Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan	122
18	Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak dan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan ...	123

19	Distribusi Aktifitas Fisik dan Berat Badan Kelompok Perlakuan	124
20	Hasil Uji SPSS	126
21	Foto Kegiatan Penelitian	129