

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PESETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
IDENTITAS TIM PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
a. Tujuan Umum.....	3
b. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	3
a. Manfaat Keilmuan.....	3
b. Manfaat Praktis.....	3
E. Hipotesis.....	4
F. Kerangka Konsep Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Gambaran Umum Obesitas.....	6
1. Pengertian Obesitas.....	6
2. Klasifikasi Obesitas.....	6
3. Dampak Obesitas.....	7

B.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Obesitas pada Remaja.....	7
C.	Konsep Pemberian Edukasi Gizi.....	9
1.	Konsep Gizi Seimbang.....	9
2.	Pedoman Gizi Seimbang.....	10
3.	Isi Piringku.....	12
4.	Menu Seimbang untuk Remaja.....	12
5.	Pengolahan Makanan.....	22
6.	Edukasi Gizi Seimbang Melalui Teman Sebaya (Peer Tutor).....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
A.	Jenis penelitian.....	24
B.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C.	Populasi dan Sampel.....	25
D.	Variabel Penelitian.....	25
E.	Definisi Operasional Variabel.....	25
F.	Instrumen Penelitian.....	26
G.	Metode Pengumpulan Data.....	27
H.	Pengolahan dan Analisis Data.....	28
I.	Etika penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		30
A.	Hasil.....	30
1.	Karakteristik Responden.....	30
2.	Gambaran Pengetahuan Remaja yang Kelebihan Berat Badan Sebelum dan Setelah Edukasi.....	30
3.	Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Remajan yang Kelebihan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	31
4.	Gambaran Pola Makan pada Remaja yang Kelebihan Berat Badan Sebelum dan Setelah Edukasi.....	32
B.	Pembahasan.....	36
1.	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang oleh Teman Sebaya Terhadap Pengetahuan Remaja.....	36

2.	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja.....	37
3.	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pola Makan Remaja.....	38
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A.	Kesimpulan.....	40
B.	Saran.....	40
	DAFTAR PUSTAKA.....	41
	LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	46
	Lampiran 1. Formulir Skrining.....	46
	Lampiran 2. Out put SPSS.....	47
	Lampiran 3. Satuan Acara Penyuluhan.....	51
	Lampiran 4. Keterangan Lolos Kaji Etik.....	76
	Lampiran 5. Informed Consent.....	77
	Lampiran 6. Data Pre Test dan Post Test.....	81
	Lampiran 7. Hasil Data Pre dan Post Pola Makan.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT Nasional (PMK Nomor 41 tentang Panduan Gizi Seimbang Tahun 2014).....	6
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun.....	13
Tabel 3. Kelompok Bahan Makanan Sumber Karbohidrat Kompleks dan Karbohidrat Sederhana	14
Tabel 4. Daftar Pangan Sumber Karbohidrat sebagai Penukar 1 Porsi Nasi (PMK Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang)	14
Tabel 5. Kelompok Lauk Pauk Rendah Lemak (PMK Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang)	15
Tabel 6. Kelompok Lauk Pauk Lemak Sedang (PMK Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang)	16
Tabel 7. Kelompok Lauk Pauk Lemak tinggi (PMK Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang)	16
Tabel 8. Lauk Pauk Sumber Protein Nabati (PMK Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014).....	17
Tabel 9. Daftar Penukar Buah-Buahan	19
Tabel 10. Kelompok Pangan Sumber Lemak Tak Jenuh	20
Tabel 11. Kelompok Pangan Sumber Lemak Jenuh	20
Tabel 12. Contoh Menu Seimbang	21
Tabel 13. Definisi Operasional Variabel	25
Tabel 14. Karakteristik Responden	30
Tabel 15. Hasil Analisis Statistik Data Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Pengetahuan	31
Tabel 16. Deskriptif Statistik dan Uji Normalitas Data IMT Remaja	32
Tabel 17. Rata-Rata Asupan dan Frekuensi Makan Utama Responden	32
Tabel 18. Perubahan Asupan Berdasarkan Jumlah Responden	33
Tabel 19. Rata-Rata Asupan dan Frekuensi Jajanan Remaja.....	34
Tabel 20. Rata-Rata Asupan dan Frekuensi Lain-Lain.....	35
Tabel 21. Persentase Cara Pengolahan Lauk Pauk Sebelum dan Setelah Edukasi	35
Tabel 22. Persentase Cara Pengolahan Sayuran Sebelum dan Setelah Edukasi	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. Isi Piringku Sajian Sekali Makan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. Persentase Jajanan yang Paling Disukai Responden..... **Error! Bookmark not defined.**