

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
IDENTITAS TIM PENGUJI .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
E. Hipotesis Penelitian.....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri .....	6
1. Pengertian Remaja .....	6
2. Tahapan Perkembangan Remaja` .....	6
3. Masalah Gizi pada Remaja .....	7
B. Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja.....	8
1. Kebutuhan Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja.....	8
2. Jenis-Jenis Zat Gizi Makro .....	9
3. Cara Mengukur Asupan Zat Gizi Makro .....	10

C. Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja .....	14
1. Pengertian KEK.....	14
2. Etiologi KEK.....	15
3. Tanda dan Gejala KEK.....	15
4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi KEK .....	15
5. Dampak KEK .....	17
D. Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Remaja.....	18
1. Pengertian LILA .....	18
2. Ambang Batas LILA .....	18
3. Tujuan Pengukuran LILA.....	19
4. Cara Pengukuran LILA.....	19
E. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja .....	20
1. Pengertian IMT .....	20
2. Ambang Batas IMT .....	20
3. Tujuan Pengukuran IMT.....	20
4. Cara Pengukuran IMT.....	20
F. <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus ( <i>Channa striata</i> ).....	21
1. Pengertian Ikan Gabus.....	21
2. Manfaat dan Kandungan Gizi Ikan Gabus.....	22
3. Olahan <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus.....	23
G. Kerangka Konsep .....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian .....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian .....	29
1. Variabel bebas (independen) .....	29
2. Variabel terikat (dependen) .....	29
E. Definisi Operasional Variabel .....	29
F. Instrumen Penelitian .....	32
G. Metode Pengumpulan Data.....	33

1. Tahapan Penelitian .....	33
2. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	36
I. Etika Penelitian .....	38

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil.....	39
1. Karakteristik Siswi Risiko KEK.....	39
2. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap Asupan Energi Siswi Risiko KEK.....	41
3. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap Asupan Protein Siswi Risiko KEK.....	44
4. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap Asupan Lemak Siswi Risiko KEK.....	47
5. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap Asupan Karbohidrat Siswi Risiko KEK .....	49
6. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap LILA Siswi Risiko KEK.....	52
7. Pemberian <i>Snack</i> Ikan Gabus terhadap IMT Siswi Risiko KEK .....	53
B. Pembahasan.....	54
1. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap Asupan Energi pada Siswi Risiko KEK.....	54
2. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap Asupan Protein pada Siswi Risiko KEK .....	56
3. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap Asupan Lemak pada Siswi Risiko KEK.....	57
4. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap Asupan Karbohidrat pada Siswi Risiko KEK.....	58
5. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap LILA pada Siswi Risiko KEK .....	59
6. Pengaruh Pemberian <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus terhadap IMT pada Siswi Risiko KEK.....	60

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Putri Usia 16-18 Tahun.....	9
Tabel 2. Ambang Batas Pengukuran LILA .....	19
Tabel 3. Ambang Batas Pengukuran IMT .....	20
Tabel 4. Kandungan Gizi Ikan Gabus per 100 gram.....	22
Tabel 5. Kebutuhan <i>Snack</i> Remaja Putri Usia 16-18 Tahun .....	23
Tabel 6. Definisi Operasional Variabel .....	29
Tabel 7. Nilai Gizi <i>Snack</i> Ikan Gabus per Porsi .....	32
Tabel 8. Formula <i>Snack</i> Ikan Gabus .....	33
Tabel 9. Kandungan Gizi <i>Snack</i> Ikan Gabus .....	33
Tabel 10. Jadwal Pemberian <i>Snack</i> .....	34
Tabel 11. Distribusi Karakteristik Responden .....	39
Tabel 12. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap Asupan Energi Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	43
Tabel 13. Hasil Uji Statistik <i>Paired Sample T-Test</i> terhadap Asupan Energi Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK.....	44
Tabel 14. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap Asupan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	46
Tabel 15. Hasil Uji Statistik <i>Paired Sample T-Test</i> terhadap Asupan Protein Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK.....	46
Tabel 16. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	48
Tabel 17. Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i> terhadap Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK .....	49
Tabel 18. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	51
Tabel 19. Hasil Uji Statistik <i>Paired Sample T-Test</i> terhadap Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK.....	52
Tabel 20. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap LILA Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	52

Tabel 21. Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i> terhadap LILA Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK.....	53
Tabel 22. Hasil Uji Statistik <i>Kolmogorv-smimov</i> terhadap IMT Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	53
Tabel 23. Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i> terhadap IMT Sebelum dan Sesudah Intervensi Siswi Risiko KEK.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Remaja .....	6
Gambar 2. Ikan Gabus ( <i>Channa striata</i> ) .....	21
Gambar 3. Tahu .....	24
Gambar 4. Wortel .....	24
Gambar 5. Bayam.....	25
Gambar 6. Kerangka Konsep .....	26
Gambar 7. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	35
Gambar 8. Rata-Rata Asupan Energi Siswi Selama Intervensi ( <i>Food record</i> )....	43
Gambar 9. Rata-Rata Asupan Protein Siswi Selama Intervensi ( <i>Food record</i> )...	45
Gambar 10. Rata-Rata Asupan Lemak Siswi Selama Intervensi ( <i>Food record</i> ) .	48
Gambar 11. Rata-Rata Asupan Karbohidrat Siswi Selama Intervensi ( <i>Food record</i> ) .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir PSP.....	71
Lampiran 2. Formulir Persetujuan Etik.....	73
Lampiran 3. Formulir <i>Informed Consent</i> .....	74
Lampiran 4. Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam .....	77
Lampiran 5. Formulir <i>Food Record</i> .....	78
Lampiran 6. Data Hasil Skrining Responden.....	79
Lampiran 7. Master Tabel Pengukuran LILA dan IMT Responden.....	81
Lampiran 8. Master Tabel Perhitungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Responden ( <i>Food Recall</i> 24 jam) .....	83
Lampiran 9. Master Tabel Perhitungan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Responden ( <i>Food record</i> ).....	85
Lampiran 10. Resep Pembuatan <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus dan Sayuran.....	89
Lampiran 11. Kandungan Gizi <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus.....	95
Lampiran 12. Harga Jual <i>Snack</i> Berbasis Ikan Gabus .....	100
Lampiran 13. Dokumentasi selama Kegiatan Penelitian .....	102
Lampiran 14. Hasil <i>Output</i> SPSS.....	104