

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH .....	v
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
1.1 Lemak Viseral.....	8
1.1.1 Definisi Lemak Viseral .....	8
1.1.2 Diagnosis Lemak Viseral .....	8
1.1.3 Faktor yang berpengaruh.....	10
2.2 Kecukupan Zat Gizi.....	11
2.2.1 Kecukupan Energi .....	11
2.2.2 Kecukupan Karbohidrat .....	13
2.2.3 Kecukupan Protein .....	14
2.2.4 Kecukupan Lemak.....	15
2.2.5 Kecukupan Serat.....	17
2.2.6 Kecukupan Magnesium.....	18
2.2.7 Kecukupan Kalsium .....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian .....	5
Tabel 2.1 Indeks Massa Tubuh .....	10
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi .....	12
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Karbohidrat .....	14
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Protein .....	15
Tabel 2.5 Angka Kecukupan Lemak.....	16
Tabel 2.6 Angka Kecukupan Serat.....	18
Tabel 2.7 Angka Kecukupan Magnesium.....	19
Tabel 2.8 Angka Kecukupan Kalsium .....	21
Tabel 2.9 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	23
Tabel 3.0 Nilai <i>PAL</i> .....	23
Tabel 3.1 Besar Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3.2 Distribusi Responden .....	32
Tabel 3.3 Karakteristik Responden .....	40
Tabel 3.4 Distribusi Kecukupan Energi .....	42
Tabel 3.5 Distribusi Kecukupan Karbohidrat .....	42
Tabel 3.6 Distribusi Kecukupan Protein .....	43
Tabel 3.7 Distribusi Kecukupan Lemak.....	43
Tabel 3.8 Distribusi Kecukupan Serat .....	43
Tabel 3.9 Distribusi Kecukupan Kalsium .....	44
Tabel 4.0 Distribusi Kecukupan Magnesium.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Kecukupan Aktivitas Fisik .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Lemak Viseral .....	45
Tabel 4.3 Hubungan Kecukupan Energi dengan Lemak Viseral.....	46
Tabel 4.4 Hubungan Kecukupan Karbohidrat dengan Lemak Viseral .....	46
Tabel 4.5 Hubungan Kecukupan Protein dengan Lemak Viseral .....	47
Tabel 4.6 Hubungan Kecukupan Lemak dengan Lemak Viseral .....	48
Tabel 4.7 Hubungan Kecukupan Serat dengan Lemak Viseral .....	48
Tabel 4.8 Hubungan Kecukupan Kalsium dengan Lemak Viseral .....	49
Tabel 4.9 Hubungan Kecukupan Magnesium dengan Lemak Viseral.....	50
Tabel 5.0 Hubungan Kecukupan Aktivitas Fisik dengan Lemak Viseral.....	50

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	27

