

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN SURAT KETERANGAN LULUS KAJI ETIK	vi
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Keterbaruan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Deskripsi Teoritis	12
1. Vegetarian	12
a. Definisi	12
b. Jenis Vegetarian	12
c. Dampak Vegetarian	16
2. Remaja	18
a. Definisi	18
b. Tahap Perkembangan Remaja	19
c. Kebutuhan Gizi Remaja	20
3. Kebugaran Jasmani	21
a. Definisi	21
b. Unsur Kebugaran Jasmani	21
c. Manfaat Kebugaran Jasmani	24
d. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani	25
e. Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani	44
4. Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i>	45
B. Kerangka Teori	47
C. Kerangka konsep	48
D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODA PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Rancangan Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
D. Variabel Penelitian	52
E. Definisi Konseptual	52

1. Variabel Dependen.....	52
2. Variabel Independen	52
F. Definisi Operasional	54
G. Instrumen Penelitian	58
H. Pengumpulan Data.....	58
I. Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	59
BAB IV.....	64
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
B. Analisa Univariat	64
1. Karakteristik Responen	64
a. Usia	64
b. Jenis Kelamin.....	65
c. Jenis Vegetarian	67
d. Lama Vegetarian	69
2. Asupan Energi	70
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	70
4. Asupan Zat Gizi Mikro	72
5. Status Gizi	73
6. Kebugaran Jasmani	75
C. Analisa Bivariat	76
1. Hubungan Asupan Energi dan Kebugaran Jasmani.....	77
2. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Jasmani.....	77
3. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Kebugaran Jasmani.....	78
4. Hubungan Status Gizi Makro dan Kebugaran Jasmani	79
BAB V	81
A. Karakteristik Responden.....	81
1. Usia	81
2. Jenis Kelamin	81
3. Jenis Vegetarian.....	82
4. Lama Vegetarian.....	84
B. ANALISIS BIVARIAT	84
1. Hubungan Asupan Energi dan Kebugaran Jasmani.....	84
2. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Jasmani.....	86
a. Hubungan Asupan Protein dan Kebugaran Jasmani	86
b. Hubungan Asupan Lemak dan Kebugaran Jasmani	88
c. Hubungan Asupan Protein dan Kebugaran Jasmani	89
c. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Kebugaran Jasmani.....	89
3. Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Kebugaran Jasmani.....	91
a. Hubungan Asupan Zat Besi dan Kebugaran Jasmani	91
b. Hubungan Asupan Seng dan Kebugaran Jasmani	93
c. Hubungan Asupan Magnesium dan Kebugaran Jasmani	94
c. Hubungan Asupan Vitamin C dan Kebugaran Jasmani	96
4. Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani.....	97
a. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani.....	97
b. Hubungan Kadar Hb dan Kebugaran Jasmani.....	98
C. Keterbatasan Penelitian.....	101
BAB VI KESIMPULAN SARAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	9
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun	21
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Menurut IMT/U Usia 5-19 Tahun	30
Tabel 2.3 Batas Normal Kadar Hb berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	31
Tabel 2.4 Nilai Norma Kebugaran <i>Bleep Test</i> Vo_{2max} (ml/kg/menit)	48
Tabel 3.1 Definisi Operasional	58
Tabel 3.2 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	63
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin berdasrkan Status Kebugaran	66
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Vegetarian berdasrkan Status Kebugaran.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Pola Konsumsi berdasarkan Jenis Kelamin	69
Tabel 4.4 Distribusi Asupan Energi Menurut Jenis Kelamin	70
Tabel 4.5 Distribusi Asupan Protein Menurut Jenis Kelamin	71
Tabel 4.6 Distribusi Asupan Lemak Menurut Jenis Kelamin.....	71
Tabel 4.7 Distribusi Asupan Karbohidrat Menurut Jenis Kelamin.....	71
Tabel 4.8 Distribusi Asupan Zat Besi Menurut Jenis Kelamin	72
Tabel 4.9 Distribusi Asupan Seng Menurut Jenis Kelamin.....	72
Tabel 4.10 Distribusi Asupan Magnesium Menurut Jenis Kelamin	73
Tabel 4.11 Distribusi Asupan Vitamin C Menurut Jenis Kelamin	73
Tabel 4.12 Distribusi Kadar Hb	74
Tabel 4.13 Distribusi Kebugaran Jasmani	75
Tabel 4.14 Hubungan Asupan Energi terhadap Kebugaran Jasmani	77
Tabel 4.15 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kebugaran Jasmani	77
Tabel 4.16 Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro terhadap Kebugaran Jasmani	78
Tabel 4.17 Hubungan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani	79
Tabel 4.18 Hubungan Status Gizi berdasarkan Status Kebugaran.....	79
Tabel 4.19 Hubungan Status Hb berdasarkan Status Kebugaran.....	80

DAFTAR GRAFIK

Grafik

Grafik 4.1 Distribusi Usia.....	65
Grafik 4.2 Distribusi Jenis Kelamin.....	66
Grafik 4.3 Distribusi Jenis Vegetarian.....	67
Grafik 4.4 Distribusi Lama Vegetarian.....	69
Grafik 4.5 Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	74
Grafik 4.6 Distribusi Status Hb.....	75
Grafik 4.7 Distribusi Status Kebugaran.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1 Perhitungan IMT	29
Gambar 2.2 Kerangka Teori	51
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran I <i>Informed Consent</i>	112
Lampiran II Karakteristik Sampel.....	114
Lampiran III <i>Recall</i> 24 Jam.....	115
Lampiran IV Formulir FFQ Semi Kuantitatif	117
Lampiran V Formulir Catatan Lari Multitahap	123