

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK	vii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Keterbaruan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	10
1. <i>Fitness</i>	10
a) Definisi <i>Fitness</i>	10
b) Tujuan <i>Fitness</i>	10

c) Manfaat <i>Fitness</i>	10
2. Pengetahuan Gizi.....	12
a) Pengertian Pengetahuan Gizi	12
b) Fungsi Zat Gizi.....	12
c) Komponen Kimia Pangan	13
3. <i>Body Image</i>	17
a) Pengertian <i>Body Image</i>	17
b) Komponen <i>Body Image</i>	17
4. Konsumsi Suplemen	18
a) Pengertian Suplemen	18
5. Asupan Zat Gizi	20
a) Energi	20
b) Protein	21
c) Karbohidrat	23
d) Lemak.....	24
6. Status Gizi	25
B. Kerangka Berpikir.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	32
B. Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	32
D. Instrumen Penelitian.....	33
1. Variabel Penelitian	33
2. Definisi Konseptual.....	33
3. Devinisi Operasional	33
4. Data yang dikumpulkan	35
5. Instrumen dan Bahan.....	35
6. Cara Pengolahan Data	36
7. Cara Menjamin Kualitas Data.....	36

8. Pengolahan Data.....	37
9. Prosedur Pengukuran	37
E. Teknik Analisa Data	38
1. Pengolahan Data	38
2. Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Analisis Univariat	41
C. Hasil Analisis Bivariat	48
BAB V PEMBAHASAN	
A. Perbedaan Pengetahuan Gizi pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra	54
B. Perbedaan Body image pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra	55
C. Perbedaan Konsumsi Suplemen pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra.....	56
D. Perbedaan Asupan Energi pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra	57
E. Perbedaan Asupan Protein pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra	58
F. Perbedaan Asupan Lemak pada pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra.....	60
G. Perbedaan Asupan Karbohidrat pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra.....	61
H. Perbedaan Status Gizi pada Member dan Non Member Golds Gym Mall Ciputra	62
I. Keterbatasan Penelitian	63
BAB VI KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	71