

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
F. Hipotesis Penelitian	6
G. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Bagi Komunitas	7
2. Manfaat Bagi Fakultas	7
3. Manfaat Bagi Peneliti.....	8
H. Keterbaruan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Lemak Viseral	11
1. Pengertian Lemak Viseral	11
2. Pembentukan Lemak Viseral	12
3. Kategori Lemak Viseral	13
4. Resiko Lemak Viseral	13
B. Cara Pengukuran Lemak Viseral	14
1. CT (<i>Computerized Tomography</i>)	14

2. DEXA (<i>Dual Energy X-ray Absorptiometer</i>)	15
3. MRI (<i>Magnetic Resonance Imaging</i>).....	16
4. BIA (<i>Bioelectric Impedance Analyzer</i>)	16
C. Faktor yang mempengaruhi Lemak Viseral	17
1. Genetik	17
2. Hormonal	17
3. Gender.....	18
4. Umur	18
5. Uang Saku Makan	19
6. Aktivitas Fisik	19
7. Energi	23
8. Protein	26
9. Lemak.....	29
10. Karbohidrat	32
11. Vitamin D	35
D. Metode Pengukuran Pola Konsumsi	38
1. Metode <i>Recall</i> 24 Jam	39
2. Metode Frekuensi Makanan (<i>Food Frequency</i>)	40
E. Kerangka Berpikir	40
F. Kerangka Konsep	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
1. Tempat Penelitian	43
2. Waktu Penelitian	43
B. Jenis Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi Penelitian.....	43
2. Sampel Penelitian.....	44
D. Instrumen Penelitian.....	45
1. Variabel Penelitian.....	45
2. Definisi Konseptual.....	46
3. Definisi Operasional.....	47

E. Teknik Pengambilan Data	50
1. Jenis Data	50
2. Alat dan Prosedur Penelitian	50
F. Teknik Analisis Data.....	53
1. Pengolahan Data.....	53
2. Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	56
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
B. Analisis Univariat.....	57
G. Analisis Bivariat.....	62
BAB V PEMBAHASAN	66
A. Karakteristik Responden	66
B. Lemak Viseral	68
C. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Lemak Viseral.....	68
D. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dan Lemak Viseral	70
E. Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Lemak Viseral	72
F. Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Lemak Viseral	74
G. Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin D dan Lemak Viseral	76
H. Hubungan Aktivitas Fisik dan Lemak Viseral	78
I. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

1.1 Keterbaruan Penelitian	8
2.1 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	21
2.2 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR	21
2.3 Angka Kecukupan Energi yang Dianjurkan	25
2.4 Angka Kecukupan Protein yang Dianjurkan.....	27
2.5 Angka Kecukupan Lemak yang Dianjurkan	31
2.6 Angka Kecukupan Karbohidrat yang Dianjurkan.....	34
2.7 Kandungan Vitamin D dalam 100 gr Bahan Makanan	36
2.8 Angka Kecukupan Vitamin D yang Dianjurkan	37
3.1 Definisi Operasional.....	47
3.2 Kategori Nilai Korelasi	55
4.1 Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
4.2 Sebaran Responden Berdasarkan Umur.....	58
4.3 Sebaran Responden Berdasarkan Uang Saku Makan	58
4.4 Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi.....	59
4.5 Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein.....	59
4.6 Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak	60
4.7 Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Karbohidrat	60
4.8 Sebaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Vitamin D	61
4.9 Sebaran Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik	61
4.10 Sebaran Responden Berdasarkan Lemak Viseral	62
4.11 Korelasi Tingkat Kecukupan Energi dan Lemak Viseral	62
4.12 Korelasi Tingkat Kecukupan Protein dan Lemak Viseral.....	63
4.13 Korelasi Tingkat Kecukupan Lemak dan Lemak Viseral.....	63
4.14 Korelasi Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Lemak Viseral.....	64
4.15 Korelasi Tingkat Kecukupan Vitamin D dan Lemak Viseral	64
4.16 Korelasi Aktivitas Fisik dan Lemak Viseral	65

DAFTAR GAMBAR

2.1 Lemak Viseral.....	12
2.2 Kerangka Berpikir	41
2.3 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i>	88
Lampiran 2: Lembar Persetujuan	89
Lampiran 3: Kuesioner Penelitian	90
Lampiran 4: Form Food <i>Recall</i>	91
Lampiran 5: Form Sq-ffq	92
Lampiran 6: Kuesioner PAL	94
Lampiran 7: Output	96
Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 9: Surat Penelitian	101