

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Peneliti	7
2. Bagi Komunitas Vegetarian di IVS Jakarta	8
3. Bagi Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul	8
G. Keterbaruan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kerangka Teori	13
1. Karakteristik Dewasa	13
a. Definisi Dewasa Awal.....	13
b. Ciri-ciri Masa Dewasa Awal.....	13
c. Kebutuhan Gizi Usia Dewasa.....	14
d. Masalah Gizi Usia Dewasa	17
2. Vegetarian	17
a. Pengertian Vegetarian	17
b. Jenis Vegetarian	17
c. Manfaat menjadi Vegetarian.....	18
d. Pedoman Makanan Vegetarian.....	19
e. Kadar Kolesterol pada Vegetarian.....	21
f. Asupan Zat Gizi pada Vegetarian.....	22
g. Status Gizi (IMT) pada Vegetarian.....	23
h. Aktivitas Fisik pada Vegetarian.....	24
3. Kolesterol.....	24
a. Pengertian Kolesterol.....	24

b. Jenis Kolesterol.....	25
c. Klasifikasi Kolesterol.....	26
d. Metabolisme Kolesterol.....	27
e. Manfaat Kolesterol.....	27
f. Kadar Kolesterol Tinggi (Hiperkolesterolemia).....	27
g. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Kolesterol.....	28
4. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	31
a. Energi.....	31
b. Protein.....	32
c. Lemak.....	34
d. Karbohidrat.....	35
5. Serat.....	36
6. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	38
7. Aktivitas Fisik.....	39
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	39
b. Manfaat Aktivitas Fisik.....	40
c. Tingkat Aktivitas Fisik.....	40
d. Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik.....	41
8. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Serat, IMT dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	43
a. Hubungan Asupan Energi Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	43
b. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	43
c. Hubungan Asupan Serat Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	44
d. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	44
e. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total.....	45
9. Metode Food Recall 24 Jam.....	45
a. Pengertian Food Recall 24 Jam.....	45
b. Tahapan melakukan Recall 24 Jam Konsumsi Gizi.....	46
c. Kelebihan dan Kekurangan Food Recall 24 Jam.....	47
B. Kerangka Berfikir.....	49
C. Kerangka Konsep.....	51
D. Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
B. Jenis Penelitian.....	54
C. Populasi Dan Sampel.....	54
D. Jenis Data.....	56
a. Data Primer.....	56
b. Data Sekunder.....	57
E. Sumber Data.....	57
a. Instrumen Penelitian.....	57
b. Definisi Konseptual.....	58
c. Definisi Operasional.....	60
F. Tehnik Pengolahan dan Analisis.....	62
a. Pengolahan Data.....	62
b. Analisis Data.....	63

1. Analisis Data Univariat.....	63
2. Analisis Data Bivariat.....	63
3. Uji Statistik.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN	67
A. Gambaran Umum IVS (<i>Indonesia Vegetarian Society</i>)	67
1. Sejarah IVS	67
2. Visi dan Misi IVS	67
3. Kegiatan IVS	68
4. Fokus Perjuangan IVS	68
B. Analisis Univariat	69
1. Karakteristik Responden.....	69
a. Usia	69
b. Jenis Kelamin.....	70
c. Pendidikan Terakhir	71
d. Jenis Vegetarian	72
e. Lama Vegetarian	73
2. Kadar Kolesterol Total	74
3. Asupan Energi	76
4. Asupan Zat Gizi Makro	77
5. Asupan Serat.....	79
6. Indeks Massa Tubuh	80
7. Aktivitas Fisik.....	81
C. Analisis Bivariat	82
1. Perbedaan Rata-rata Asupan Energi Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	83
2. Perbedaan Rata-rata Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	84
3. Perbedaan Rata-rata Asupan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	86
4. Perbedaan Rata-rata Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	87
5. Perbedaan Rata-rata Aktivitas Fisik Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	88
BAB V PEMBAHASAN	90
A. Analisis Univariat	90
1. Karakteristik Responden.....	90
a. Usia	90
b. Jenis Kelamin	91
c. Pendidikan Terakhir	92
d. Jenis Vegetarian	92
e. Lama Vegetarian	93
2. Kadar Kolesterol Total pada Dewasa Muda Vegetarian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta.....	94
3. Rata-rata Asupan Energi Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	96
4. Rata-rata Asupan Protein Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	97

5. Rata-rata Asupan Lemak Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	99
6. Rata-rata Asupan Karbohidrat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total .	100
7. Rata-rata Asupan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	102
8. Rata-rata Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	103
9. Rata-rata Aktivitas Fisik Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	104
B. Analisis Bivariat.....	105
1. Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Energi Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	105
2. Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Protein Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	107
3. Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Lemak Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	109
4. Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Karbohidrat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	112
5. Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	113
6. Analisis Perbedaan Rata-rata Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	115
7. Analisis Perbedaan Rata-rata Aktivitas Fisik Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	117
C. Keterbatasan Penelitian	120
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	123
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Kolesterol.....	26
Tabel 2.2 Klasifikasi IMT (ndeks Massa Tubuh).....	39
Tabel 2.3 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	42
Tabel 2.4 Kategori Aktivitas Fisik Berdasrkan nilai PAR.....	42
Tabel 3.1 Definisi Operasional, Alat ukur, Cara ukur, Hasil ukur dan Skala Ukur.....	60
Tabel 4.1 DPC pada IVS.....	67
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	70
Tabel 4.3 Distribusi Lama Vegetarian Berdasarkan Kadar Kolesterol Total ..	74
Tabel 4.4 Distribusi Jenis Vegetarian Berdasarkan Kadar Kolesterol Total ...	75
Tabel 4.5 Distribusi Asupan Energi Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	76
Tabel 4.6 Distribusi Asupan Protein Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	77
Tabel 4.7 Distribusi Asupan Lemak Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	78
Tabel 4.8 Distribusi Asupan Karbohidrat Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	79
Tabel 4.9 Distribusi Asupan Serat Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	80
Tabel 4.10 Distribusi Indeks Massa Tubuh Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total.....	81
Tabel 4.11 Distribusi Akivitas Fisik Responden Berdasarkan Kadar Kolesterol Total.....	82
Tabel 4.12 Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Energi Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	83
Tabel 4.13 Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Protein Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	84
Tabel 4.14 Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Lemak Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	85
Tabel 4.15 Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Karbohidrat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	85
Tabel 4.16 Analisis Perbedaan Rata-rata Asupan Serat Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	86
Tabel 4.17 Analisis Perbedaan Rata-rata Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	87
Tabel 4.18 Analisis Perbedaan Rata-rata Aktivitas Fisik Berdasarkan Kadar Kolesterol Total	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	48
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	50
Gambar 4.1 Distribusi Usia Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	69
Gambar 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	70
Gambar 4.3 Distribusi Pendidikan Terakhir Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	71
Gambar 4.4 Distribusi Jenis Vegetarian Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	72
Gambar 4.5 Distribusi Lama Vegetarian Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	73
Gambar 4.6 Grafik Kadar Kolesterol Total Responden Penelitian di <i>Indonesia Vegetarian Society</i> Jakarta	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	134
Lampiran 2 Formulir Karakteristik, Status Gizi (IMT) & Kadar Kolesterol Total Responden.....	135
Lampiran 3 Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	136
Lampiran 4 Formulir <i>Recall</i> 24 Jam Aktivitas Fisik (<i>PAL</i>).....	138
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	141
Lampiran 6 Output SPSS Hasil Penelitian.....	143