

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Perumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.1.1 Tujuan Umum	5
1.1.2 Tujuan Khusus.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Bagi Peneliti.....	5
1.6.2 Bagi Sekolah	5
1.6.3 Bagi Responden	6
1.6.4 Bagi Universitas Esa Unggul.....	6
1.7. Keterbaruan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kerangka Teori.....	9
2.1.1 Remaja.....	9
2.1.1.1 Pengertian Remaja.....	9
2.1.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik.....	9
2.1.1.3 Perkembangan Psikososial.....	9
2.1.2 Gizi Lebih	10
2.1.2.1 Pengertian Gizi Lebih.....	10
2.1.2.2 Dampak Gizi Lebih	11
1. Gizi Lebih dan DM Tipe 2.....	11
2. Gizi Lebih dan Hipertensi.....	11
3. Gizi Lebih dan Penyakit Kardiovaskuler.....	12
4. Gizi Lebih dan Penyakit Kanker.....	12
2.1.2.3 Faktor Risiko Gizi Lebih.....	13

1. Faktor Genetik	13
2. Usia	14
3. Jenis Kelamin.....	15
4. Status Ekonomi	15
2.1.2.4 Penilaian Status Gizi	22
1. Antropometri.....	16
2. <i>Food Recall</i>	17
2.1.3 Kebiasaan Sarapan.....	18
2.1.3.1 Pengertian Sarapan.....	18
2.1.3.2 Manfaat Sarapan	18
2.1.3.3 Kebutuhan dan Kategorik Sarapan	19
2.1.3.4 Sarapan pada Remaja	20
2.1.3.5 Hubungan Sarapan dengan Gizi Lebih	20
2.1.4 Asupan Energi.....	21
2.1.4.1 Pengertian Energi.....	21
2.1.4.2 Kebutuhan dan Tingkat Kecukupan Energi	22
2.1.4.3 Hubungan Asupan Energi dan Gizi Lebih	22
2.1.5 Asupan Karbohidrat.....	23
2.1.5.1 Pengertian Karbohidrat	23
2.1.5.2 Kebutuhan dan Tingkat Kecukupan Karbohidrat	23
2.1.5.3 Hubungan Asupan Karbohidrat dan Gizi Lebih	24
2.1.6 Asupan Protein.....	25
2.1.6.1 Pengertian Protein	25
2.1.6.2 Kebutuhan dan Tingkat Kecukupan Protein	25
2.1.6.3 Hubungan Asupan Protein dan Gizi Lebih	26
2.1.7 Asupan Lemak	26
2.1.7.1 Pengertian Lemak	26
2.1.7.2 Kebutuhan dan Tingkat Kecukupan Lemak.....	27
2.1.7.3 Hubungan Asupan Lemak dan Gizi Lebih.....	27
2.1.8 Aktivitas Fisik.....	28
2.1.8.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	28
2.1.8.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	28
2.1.8.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Gizi Lebih	28
2.1.9 <i>Screen Time</i>	29
2.1.9.1 Pengertian <i>Screen Time</i>	29
2.1.9.2 Kebutuhan dan Kategori <i>Screen Time</i>	29
2.1.9.3 <i>Screen Time</i> pada Remaja	30
2.1.9.4 Hubungan <i>Screen Time</i> dan Gizi Lebih	31
2.2 Kerangka Berpikir	32
2.3 Kerangka Konsep	33
2.4 Hipotesis.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	35
3.2 Jenis Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.3.3 Besar Sampel	35
3.3.4 Teknik pengambilan sampel	36
3.4 Prosedur Pengumpulan Data	38
3.4.1 Jenis Data	38
3.4.2 Persiapan Penelitian	38
3.4.3 Pelaksanaan Penelitian	39
3.4.3.1 Pengukuran Antropometri	39
3.4.3.2 Pengisian Kuesioner	40
3.4.3.3 Wawancara <i>Food Recall</i>	40
3.5 Instrumen Penelitian	41
3.5.1 Kuesioner	41
3.5.2 Alat Ukur Antropometri	42
3.5.3 Program <i>Nutrisurvey 2007</i>	42
3.5.4 SPSS Versi 24	42
3.5.5 Daftar AKG 2013	42
3.6 Variabel Penelitian	42
3.7 Definisi Konseptual	42
3.7.1 Kebiasaan Sarapan	42
3.7.2 Tingkat Kecukupan Energi	43
3.7.3 Tingkat Kecukupan Karbohidrat	43
3.7.4 Tingkat Kecukupan Protein	43
3.7.5 Tingkat Kecukupan Lemak	43
3.7.6 Aktivitas Fisik	43
3.7.7 <i>Screen Time</i>	44
3.7.8 Gizi Lebih	44
3.8 Definisi Operasional	45
3.9 Pengolahan Data	48
3.9.1 Verifikasi	48
3.9.2 Coding	48
3.9.3 <i>Entry</i>	48
3.9.4 <i>Cleaning</i>	48
3.9.5 <i>Scoring</i>	48
3.10 Analisis Data	48

3.10.1 Analisis Univariat.....	48
3.10.2 Analisis Bivariat.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	50
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
4.2 Analisis Univariat.....	50
4.2.1 Karakteristik Responden.....	50
4.2.2 Status Gizi.....	51
4.2.3 Kebiasaan Sarapan.....	52
4.2.4 Tingkat Kecukupan Zat Gizi.....	52
4.2.4.1 Tingkat Kecukupan Energi.....	52
4.2.4.2 Tingkat Kecukupan Karbohidrat.....	52
4.2.4.3 Tingkat Kecukupan Protein.....	53
4.2.4.4 Tingkat Kecukupan Lemak.....	53
4.2.5 Aktivitas Fisik.....	53
4.2.6 <i>Screen Time</i>	53
4.3 Analisis Bivariat.....	54
4.3.1 Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Kejadian Gizi Lebih.....	54
4.3.2 Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energi dan Kejadian Gizi Lebih.....	55
4.3.3 Hubungan antara Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Kejadian Gizi Lebih.....	55
4.3.4 Hubungan antara Tingkat Kecukupan Protein dan Kejadian Gizi Lebih.....	56
4.3.5 Hubungan antara Tingkat Kecukupan Lemak dan Kejadian Gizi Lebih.....	57
4.3.6 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Gizi Lebih.....	57
4.3.7 Hubungan antara <i>Screen Time</i> dengan Kejadian Gizi Lebih.....	58
BAB V PEMBAHASAN.....	59
5.1 Gizi Lebih (IMT/U).....	59
5.2 Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kejadian Gizi Lebih.....	60
5.3 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Kejadian Gizi Lebih.....	61
5.4 Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Kejadian Gizi Lebih.....	62
5.5 Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dan Kejadian Gizi Lebih.....	64
5.6 Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Kejadian Gizi Lebih.....	65
5.7 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kejadian Gizi Lebih.....	67
5.8 Hubungan <i>Screen Time</i> dan Kejadian Gizi Lebih.....	68
5.9 Keterbatasan Penelitian.....	70

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	71
6.2 Saran.....	71
6.2.1 Bagi SMA Negeri 6 Tangerang	71
6.2.2 Bagi Dinas Kesehatan.....	72
6.2.3 Bagi Responden	72
DAFTAR REFERENSI	73
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keterbatasan Penelitian.....	6
Tabel 2.1	Kategori IMT/U Menggunakan <i>Z-Score</i>	17
Tabel 2.2	Kategori Kebiasaan Sarapan.....	19
Tabel 2.3	AKG Energi Remaja 16 – 18 Tahun.....	22
Tabel 2.4	AKG Karbohidrat Remaja 16 – 18 Tahun.....	24
Tabel 2.5	AKG Protein Remaja 16 – 18 Tahun.....	25
Tabel 2.6	AKG Lemak Remaja 16 – 18 Tahun.....	27
Tabel 2.7	Kategori <i>Screen Time Viewing</i>	30
Tabel 3.1	Perhitungan Sampel.....	36
Tabel 3.2	Daftar Sampel Penelitian.....	37
Tabel 3.3	Definisi Operasional.....	45
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	51
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	52
Tabel 4.5	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi....	52
Tabel 4.6	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Karbohidrat	52
Tabel 4.7	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein...	53
Tabel 4.8	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak ...	53
Tabel 4.9	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 4.10	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Screen Time</i>	54
Tabel 4.11	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan dan Gizi Lebih.....	54
Tabel 4.12	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi dan Gizi Lebih.....	55
Tabel 4.13	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Gizi Lebih.....	55
Tabel 4.14	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein dan Gizi Lebih.....	56
Tabel 4.15	Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak dan Gizi Lebih.....	57
Tabel 4.16	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Gizi Lebih	57
Tabel 4.17	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Screen Time</i> dan Gizi Lebih ..	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	33