

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Perumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.5 Manfaat Peneliti	4
1.5.1 Bagi Peneliti	4
1.5.2 Bagi Masyarakat	4
1.5.3 Bagi Institusi	4
1.5.4 Bagi Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan	5
1.6 Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Status Gizi.....	10
2.1.1 Definisi Gizi Lebih	10
2.1.2 Patofisiologi Gizi Lebih	10
2.2 Tipe-Tipe Gizi Lebih	12
2.3 Dewasa	12
2.4 Penentuan Status Gizi	13
2.4.1 IMT (Indeks Massa Tubuh)	14
2.4.2 Lingkar Pinggang	15
2.5 Dampak Gizi Lebih	15
2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih	15
2.7 Asupan Zat Gizi	19

2.7.1	Asupan Karbohidrat	20
2.7.2	Asupan Protein	20
2.7.3	Asupan Lemak	21
2.7.4	Asupan Serat	22
2.8	Kecukupan Gizi Usia Dewasa	22
2.9	Mindful Eating	23
2.9.1	Siklus Mindful Eating	24
2.10	Hubungan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi	25
2.11	Hubungan Mindful Eating Berdasarkan Status Gizi	27
2.12	Kerangka Berfikir	28
2.13	Kerangka Konsep	29
2.14	Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.1.1	Tempat Penelitian	31
3.1.2	Waktu Penelitian	31
3.2	Desain Penelitian	31
3.3	Populasi dan Sampel	31
3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel	31
3.4	Teknik Pengambilan Sampel	32
3.5	Pengambilan Data	32
3.5	Pengumpulan Data	32
3.5.1	Jenis Data	32
3.5.2	Sumber Data	32
3.6	Teknik Pengambilan Data	33
3.7	Instrumen Penelitian	34
3.7.1	Variabel Penelitian	34
3.8	Definisi Konseptual	34
3.9	Definisi Operasional	36
3.10	Pengolahan Data dan Analisis Data	40
3.10.1	Pengolahan Data	40

3.10.2 Analisis Data	40
3.11 Uji Statistik	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	42
4.1.2 Analisis Univariat.....	42
4.1.3 Analisis Bivariat.....	44
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Karakteristik Responden	47
5.2 Perbedaan Mindful Eating Dengan Indeks Massa Tubuh.....	47
5.3 Perbedaan Asupan Zat Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh.....	48
5.4 Perbedaan Mindful Eating Dengan Lingkar Pinggang.....	52
5.5 Perbedaan Asupan Zat Gizi Dengan Lingkar Pinggang.....	53
5.6 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB VI KESIMPULAN & SARAN	
6.1 Kesimpulan.....	57
6.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2.	Klasifikasi BMI	14
Tabel 3.	Klasifikasi IMT	13
Tabel 4.	Kriteria Ukuran Pinggang	15
Tabel 5.	Angka Kecukupan Gizi Bagi Usia Dewasa	23
Tabel 6.	Definisi Operasional	36
Tabel 7.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Mindful Eating, Asupan Zat Giz, IMT dan Lingkar Pinggang.....	43
Tabel 8.	Distribusi Perbedaan Faktor Resiko <i>Mindful Eating</i> Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi	45
Tabel 9.	Distribusi Perbedaan Faktor Resiko Mindful Eating Dan Asupan Zat Gizi Dengan Lingkar Pinggan.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Siklus Mindful Eating	24
Gambar 2.	Kerangka Berfikir	28
Gambar 3.	Kerangka Konsep	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Inform Concsent*
- Lampiran 2. Kuesioner *Mindful Eating*
- Lampiran 3. Kuesioner Semi Kuantitatif FFQ
- Lampiran 4. Kuesioner Data Antropometri
- Lampiran 6. Surat Tempat Penelitian
- Lampiran 7. Dokumentasi