

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Perumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.5.1 Tujuan Umum.....	5
1.5.2 Tujuan Khusus.....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Bagi Peneliti .....	6
1.6.2 Bagi Remaja .....	6
1.6.3 Bagi Prodi Gizi .....	6
1.6.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	6
1.6.5 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Deskripsi Teoritis .....	10
2.1.1 Gizi Remaja.....	10
2.1.2 Pola Makan .....	10
2.1.2.1 Pengertian Pola Makan` .....	10
2.1.2.2 Faktor Yang Memengaruhi Pola Makan.....	10
2.1.2.3 Pola Makan Remaja .....	12
2.1.2.4 Gizi Seimbang Pada Remaja.....	13
2.1.3 Kualitas Konsumsi Pangan.....	13

2.1.3.1 Densitas Energi .....	13
2.1.3.2 Densitas Asupan Zat Gizi .....	15
2.1.4 Aktivitas Fisik .....	16
2.1.4.1 Pengertian aktivitas Fisik .....	16
2.1.4.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Remaja .....	16
2.1.4.3 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Remaja.....	17
2.1.4.4 Cara Mengukur Aktivitas Fisik Remaja .....	17
2.1.5 Pola Tidur .....	17
2.1.5.1 Pengertian Pola Tidur .....	17
2.1.5.2 Fungsi Tidur.....	18
2.1.5.3 Tahap-Tahap Siklus Tidur .....	18
2.1.5.4 Mekanisme Tidur .....	19
2.1.5.5 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tidur .....	19
2.1.5.6 Gangguan Pola tidur .....	20
2.1.6 Pengertian Status Gizi .....	21
2.1.6.1 Faktor Yang Memengaruhi Status gizi Remaja.....	21
2.1.6.2 Penilaian Status Gizi .....	22
2.1.6.3 Pengukuran dan Penilaian Status Gizi .....	23
2.1.7 Pengertian Full Day School dan Non Full Day School.....	25
2.2 Kerangka Berpikir .....	27
2.3 Kerangka Konsep .....	27
2.4 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	29
3.2 Rancangan Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	29
3.3.1 Populasi .....	29
3.3.2 Sampel .....	29
3.3.3 Teknik Sampling.....	30
3.3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.4 Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1 Variabel Penelitian .....	32
3.4.2 Definisi Konseptual .....	32
3.4.3 Alat dan Prosedur Penelitian .....	33
3.4.4 Definisi Operasional .....	36
3.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	39
3.5.1 Pengolahan Data.....	39
3.5.2 Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Gambaran Umum.....	43

4.2 Analisis Univariat.....	45
4.3 Analisis Bivariat.....	50
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Analisis Univariat.....	56
5.1.1 Pola Makan.....	56
5.1.2 Kualitas Konsumsi Pangan.....	58
5.1.3 Aktivitas Fisik.....	61
5.1.4 Pola Tidur.....	62
5.1.5 Status Gizi.....	62
5.2 Analisis Bivariat.....	63
5.2.1 Hubungan Pola Makan dengan Program Sekolah.....	63
5.2.2 Perbedaan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Program Sekolah.....	63
5.2.3 Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Program Sekolah.....	66
5.2.4 Perbedaan Pola Tidur dengan Program Sekolah.....	66
5.2.5 Hubungan Status Gizi dengan Program Sekolah.....	67
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	68
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>69</b>
6.1 Kesimpulan.....	69
6.2 Saran.....	70
<b>DAFTAR REFERENSI.....</b>	<b>71</b>