

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
4.1. Latar Belakang.....	1
4.1. Identifikasi Masalah.....	3
4.1. Pembatasan Masalah.....	3
4.1. Perumusan Masalah.....	3
4.1. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
4.1. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Bagi Pegawai PT. Multi Kencana Niagatama.....	4
2. Manfaat Bagi Universitas Esa Unggul.....	4
3. Manfaat Bagi Program Studi Ilmu Gizi.....	4
4. Manfaat Bagi Peneliti.....	4
4.1. Keterbaharuan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Gizi Lebih.....	7
2.1.1. Definisi Gizi Lebih.....	7
2.1.2. Patofisiologi Gizi Lebih.....	8
2.1.3. Epidemiologi Gizi Lebih.....	9
2.1.4. Etiologi Gizi Lebih.....	10
2.1.5. Faktor Risiko Gizi Lebih.....	10
2.1.6. Dampak Gizi Lebih.....	12
2.2. Zat Gizi Makro.....	13
2.2.1. Karbohidrat.....	13
1. Definisi.....	13
2. Fungsi Karbohidrat.....	14
3. Metabolisme Karbohidrat.....	15
4. Kebutuhan Karbohidrat.....	16
5. Hubungan Karbohidrat dengan Gizi Lebih.....	16
2.2.2. Protein.....	16

1. Definisi Protein	16
2. Fungsi Protein	17
3. Sumber Protein	17
4. Metabolisme Protein	18
5. Kebutuhan Protein	19
6. Hubungan Protein dengan Gizi Lebih	19
2.2.3. Lemak	19
1. Definisi	19
2. Fungsi Lemak	20
3. Sumber Lemak	20
4. Metabolisme Lemak	21
5. Kebutuhan Lemak	22
6. Hubungan Lemak dengan Gizi Lebih	22
2.3. Aktivitas Fisik	22
2.3.1. Definisi	22
2.3.2. Tipe –Tipe Aktivitas Fisik	23
2.3.3. Manfaat Aktivitas Fisik	24
2.3.4. Pengukuran Aktivitas Fisik	24
2.3.5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	25
2.4. Persen Lemak Tubuh	25
2.5. Kerangka Teori	27
2.6. Kerangka Konsep	28
2.7. Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.2. Jenis Penelitian	30
3.3. Populasi dan Sampel	30
3.4. Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1. Data Primer	31
3.4.2. Data Sekunder	31
3.5. Instrumen Penelitian	32
3.6. Variabel Penelitian	32
3.6.1. Variabel Dependen	32
3.6.2. Variabel Independen	32
3.7. Definisi Konseptual	32
3.8. Definisi Operasional	33
3.9. Metode Pengolahan dan Analisis Data	34
3.9.1. Pengolahan Data	34
3.9.2. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	37

4.1. Gambar Lokasi Penelitian.....	37
4.2. Karakteristik Responden.....	37
4.3. Data Asupan Zat Gizi Makro.....	38
4.4. Data Deskripsi Aktivitas Fisik.....	39
4.5. Data Deskripsi Persen Lemak Tubuh.....	40
4.6. Perbedaan Rata- Rata Asupan Zat Gizi Makro Pegawai antara Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	40
4.7. Perbedaan Rata- Rata Aktivitas Fisik Pegawai antara Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	41
4.8. Perbedaan Rata- Rata Persen Lemak Tubuh Pegawai antara Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	42
BAB V PEMBAHASAN.....	43
5.1. Gambaran Karakteristik Responden.....	43
5.2. Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro pada Pegawai dengan Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	43
5.3. Perbedaan Aktivitas Fisik pada Pegawai dengan Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	46
5.4. Perbedaan Persen Lemak Tubuh pada Pegawai dengan Status Gizi <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	47
5.5. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
6.1. Kesimpulan.....	49
6.2. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaharuan Penelitian	5
Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas	8
Tabel 2.2 Perubahan Persentase Seiring Pertambahan Usia	26
Tabel 2.3 Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh pada Laki-Laki dan Perempuan	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 Data Deskripsi Karakteristik Responden	37
Tabel 4.2 Asupan Zat Gizi makro Responden	38
Tabel 4.3 Data Aktivitas Fisik pada Responden	39
Tabel 4.4 Data Persen Lemak Tubuh Responden	40
Tabel 4.5 Analisis Perbedaan Asupan Karbohidrat (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	40
Tabel 4.6 Analisis Perbedaan Asupan Protein (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	41
Tabel 4.7 Analisis Perbedaan Asupan Lemak (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	41
Tabel 4.8 Analisis Perbedaan Aktivitas Fisik (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	41
Tabel 4.10 Analisis Perbedaan Persen Lemak Tubuh (<i>Overweight</i> dan Obesitas)	42

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka Teori	28
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

Kuesioner Identitas
Kuesioner Aktivitas Fisik
Formulir *Recall* 24 jam
Output SPSS
Dokumentasi