

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH .....	vi
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti .....	4
1.4.2 Manfaat Bagi Responden.....	4
1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian .....	4
1.4.4 Manfaat Penelitian Bagi Institusi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Puasa Ramadan.....	5
2.1.2 Metabolisme Tubuh Pada Keadaan Puasa .....	6
2.1.3 Metabolisme Tubuh pada Keadaan Tidak Puasa.....	7
2.2 Zat Gizi.....	8
2.2.1 Energi.....	8
2.2.2 Protein.....	8
2.2.3 Lemak .....	9
2.2.4 Karbohidrat .....	10

2.3 Air di Dalam Tubuh .....	11
2.3.1 Fungsi Air Bagi Tubuh .....	12
2.3.2 Asupan Air .....	13
2.3.3 Kebutuhan Air .....	14
2.3.4 Tingkat Kecukupan Air .....	16
2.3.5 Regulasi Air di Dalam Tubuh .....	17
2.3.6 Metabolisme Air .....	18
2.3.7 Adaptasi Fisiologis Keseimbangan Cairan Selama Berpuasa .....	18
2.4 Aktivitas Fisik .....	19
2.4.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	19
2.4.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik .....	19
2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	21
2.4.4 Manfaat Aktivitas Fisik .....	21
2.4.5 Pengukuran Aktivitas fisik .....	22
2.5 Status Gizi .....	22
2.5.1 Pengertian Status Gizi .....	22
2.5.2 Penilaian Status Gizi .....	23
2.5.3 Klasifikasi Status Gizi .....	23
2.6 Remaja .....	24
2.6.1 Pengertian Remaja .....	24
2.6.2 Masalah-Masalah Remaja .....	25
2.6.3 Gizi Remaja .....	25
2.7 Kerangka Teori .....	26
2.8 Kerangka Konsep .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
3.2 Jenis Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	29
3.3.1 Populasi .....	29
3.3.2 Sampel .....	29
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.4 Definisi Konseptual .....	31

3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.6.1 Jenis Data.....	33
3.6.2 Cara Pengumpulan Data .....	33
3.7 Instrumen Penelitian.....	34
3.7.1 Variabel Penelitian.....	34
3.7.2 Uji Normalitas.....	34
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	35
3.8.1 Teknik Pengolahan Data.....	35
3.8.2 Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Gambaran Umum .....	37
4.2 Analisa Univariat.....	37
4.2.1 Karakteristik Subjek .....	37
4.3 Analisa Bivariat.....	40
4.3.1 Asupan Zat Gizi Makro Saat Puasa dan Setelah Puasa .....	40
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Gambaran Karakteristik Subjek .....	43
5.2 Gambaran Status Gizi Responden.....	43
5.3 Gambaran Karakteristik Orang Tua .....	44
5.4 Perbedaan Berat Badan.....	45
5.5 Perbedaan Asupan Energi Zat Gizi Makro.....	45
5.6 Perbedaan Asupan Cairan Saat dan Setelah Puasa Ramadan.....	48
5.7 Perbedaan Aktivitas Fisik Saat dan Setelah Puasa Ramadan.....	50
5.8 Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
6.1 Kesimpulan.....	53
6.2 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>