

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------|------|
| DAFTAR ISI..... | ix |
| COVER..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN..... | iv |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| BAB 1. PENDAHULUAN | 1 |
| 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..... | 6 |
| 1.5.2 Tujuan Khusus..... | 6 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.6.1 Bagi Peneliti..... | 6 |
| 1.6.2 Bagi Responden..... | 7 |
| 1.7 Keterbaruan Penelitian..... | 7 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA | 12 |
| 2.1 Ketofastosis..... | 12 |
| 2.1.1 Manfaat Gaya Hidup Ketofastosis | 13 |
| 2.1.3 Efek Gaya Hidup Ketofastosis..... | 13 |
| 2.2 Intermittent Fasting..... | 14 |
| 2.3 Protokol Program Ketofastosis | 14 |
| 2.3.1 Langkah-Langkah Program Ketofastosis..... | 14 |
| 2.3.2 Fase Program Ketofastosis | 18 |
| 2.3.3 Daftar Buah dan Sayur Ketogenik | 25 |
| 2.4 Asupan Zat Gizi Makro..... | 28 |
| 2.4.1 Asupan Karbohidrat | 29 |
| 2.4.1.1 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Berat Badan | 30 |
| 2.4.2 Asupan Protein | 30 |
| 2.4.2.1 Hubungan Asupan Protein dengan Berat Badan..... | 31 |
| 2.4.3 Asupan Lemak..... | 32 |
| 2.4.3.1 Hubungan Asupan Lemak dengan Kadar Kolesterol Total | 33 |
| 2.5 Aktivitas Fisik..... | 33 |
| 2.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan | 37 |
| 2.6 Kebiasaan Beroahraga..... | 38 |
| 2.6.1 Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Berat Badan..... | 38 |
| 2.7 Berat Badan..... | 39 |
| 2.8 Glukoneogenesis | 40 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| 2.9 Kerangka Teori | 41 |
| 2.10 Kerangka Konsep..... | 42 |
| 2.11 Hipotesis | 42 |
| BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN..... | 44 |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 44 |
| 3.2 Jenis Penelitian | 44 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 44 |
| 3.3.1 Populasi | 44 |
| 3.3.2 Sampel..... | 44 |
| 3.4 Jenis Data | 46 |
| 3.4.1 Data Primer | 46 |
| 3.4.2 Data Sekunder..... | 46 |
| 3.5 Variabel Penelitian..... | 46 |
| 3.5.1 Variabel Dependen | 46 |
| 3.5.2 Variabel Independen..... | 46 |
| 3.6 Prosedur Pengumpulan Data..... | 46 |
| 3.6.1 Tahap Persiapan..... | 46 |
| 3.6.1.1 Tahap Perizinan | 46 |
| 3.6.1.2 Tahap Pelaksanaan..... | 47 |
| 3.6.1 Alur Pengambilan Data | 47 |
| 3.7 Definisi Konseptual | 48 |
| 3.7.1 Asupan Zat Gizi Makro | 48 |

| | | |
|--------|----------------------------------------------------------|----|
| 3.7.2 | Aktivitas Fisik..... | 49 |
| 3.7.3 | Kebiasaan Berolahraga | 49 |
| 3.7.4 | Berat Badan..... | 49 |
| 3.8 | Definisi Operasional | 49 |
| 3.9 | Instrumen Penelitian | 50 |
| 3.9.1 | Formulir <i>Food Recall</i> dan <i>Food Record</i> | 50 |
| 3.9.2 | <i>Physical Activity Level (PAL)</i> | 51 |
| 3.9.3 | <i>Baecke Questionnaire</i> | 51 |
| 3.10 | Teknik Penggunaan Instrumen..... | 51 |
| 3.10.1 | Formulir Food Recall 24 Jam | 51 |
| 3.10.2 | Formulir Food Recordl 2x24 Jam..... | 51 |
| 3.10.3 | <i>Physical Activity Level (PAL)</i> | 52 |
| 3.10.4 | <i>Baecke Questionnaire</i> | 52 |
| 3.10.5 | Pengukuran Berat Badan | 52 |
| 3.11 | Teknik Pengolahan Data | 52 |
| 3.11.1 | Editing..... | 52 |
| 3.11.2 | Coding | 53 |
| 3.11.3 | Entry | 53 |
| 3.11.4 | Cleaning..... | 53 |
| 3.11.a | Konsumsi Zat Gizi Makro..... | 53 |
| 3.11.b | Aktivitas Fisik | 54 |
| 3.11.c | Kebiasaan Berolahraga | 54 |
| 3.12 | Teknik Analisis Data | 55 |
| 3.12.1 | Analisis Univariat..... | 55 |
| 3.12.2 | Analisis Bivariat | 55 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.13 Organisasi Penelitian | 58 |
| 3.14 Biaya Penelitian | 58 |
| 3.15 Rencana Publikasi | 59 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN | 60 |
| 4.1 Komunitas Ketofastosis | 60 |
| 4.2 Hasil Penelitian | 60 |
| 4.2.1 Karakteristik Responden..... | 61 |
| 4.2.2 Jenis Kelamin..... | 61 |
| 4.2.3 Umur..... | 62 |
| 4.2.4 Tingkat Pekerjaan..... | 62 |
| 4.2.5 Tingkat Pendidikan | 62 |
| 4.3 Hasil Uji Univariat | 63 |
| 4.3.1 Asupan Zat Gizi Makro | 63 |
| 4.3.2 Aktivitas Fisik..... | 64 |
| 4.3.3 Kebiasaan Berolahraga | 64 |
| 4.4 Hasil Uji Bivariat | 64 |
| 4.4.1 Asupan Zat Gizi Makro dengan Berat Badan..... | 65 |
| 4.4.2 Aktivitas Fisik dengan Berat Badan..... | 66 |
| 4.4.3 Kebiasaan Berolahraga dengan Berat Badan..... | 66 |
| 4.5 Hasil Uji Tabulasi Silang | 66 |
| 4.5.1 Tabulasi Silang Hubungan antara Lama Diet dengan Kategori Berat Badan | 66 |
| BAB 5 PEMBAHASAN | 68 |
| 5.1 Analisis Univariat..... | 68 |
| 5.1.1 Asupan Zat Gizi Makro..... | 68 |
| 5.1.2 Aktivitas Fisik..... | 68 |
| 5.1.3 Kebiasaan Berolahraga..... | 69 |
| 5.1.4 Karakteristik Responden | 69 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2 Hasil Uji Bivariat..... | 70 |
| 5.2.1 Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Berat Badan | 70 |
| 5.2.1.1 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Berat Badan | 70 |
| 5.2.1.2 Hubungan antara Asupan Protein dengan Berat Badan..... | 72 |
| 5.2.1.3 Hubungan antara Asupan Lemak dengan Berat Badan | 74 |
| 5.2.2 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Berat Badan | 75 |
| 5.2.3 Hubungan antara Kebiasaan Berolahraga dengan Berat Badan | 77 |
| 5.3 Hasil Uji Tabulasi Silang | 78 |
| 5.3.1 Tabulasi Silang Hubungan antara Lama Diet dengan Kategori Berat Badan | 78 |
| 5.4 Keterbatasan Penelitian | 80 |
| BAB 6 PENUTUP..... | 81 |
| 6.1 Kesimpulan..... | 81 |
| 6.2 Saran..... | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | 84 |
| LAMPIRAN..... | 92 |
| DAFTAR TABEL | |
| 1.7 Tabel Penelitian Terdahulu..... | 7 |
| 2.1 Tabel Menu Fase Induksi | 20 |
| 2.2 Tabel Fase Konsolidasi..... | 21 |
| 2.3 Tabel Menu Fase Maintenance..... | 23 |
| 2.4 Tabel Daftar Sayuran Ketogenik | 25 |
| 2.5 Tabel Daftar Buah Ketogenik..... | 27 |
| 2.4.4 Nilai PAR..... | 35 |
| 2.4.5 Tabel Kategori Aktivitas Fisik..... | 36 |
| 3.1 Tabel Definisi Operasional..... | 49 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6.3 Tabel Perubahan Metode pengambilan Data..... | 47 |
| 4.2.1 Tabel Distribusi Jenis Kelamin dan Umur Responden..... | 61 |
| 4.2.2 Tabel Distribusi Tingkat Pekerjaan dan Tingkat Pendidikan Responden | 61 |
| 4.3.1 Tabel Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Berolahraga | 63 |
| 4.4 Tabel Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Berolahraga dengan Berat Badan..... | 65 |
| 4.5.1 Tabel Tabulasi Silang | 66 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|--------------------------|----|
| 2.1 Kerangka Teori..... | 41 |
| 2.2 Kerangka Konsep..... | 42 |