

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Gizi Lebih.....	8
2.2 Etiologi dan Dampak Gizi Lebih.....	8
2.3 Materi Edukasi <i>EMPIRE</i> .....	10
2.4 Perawatan Kesehatan Diri.....	10
2.4.1 Ancaman Penyakit Modern dan Peluang Perawatan Kesehatan.....	10
2.4.2 Faktor Perawatan Kesehatan Diri Yang Memicu Gizi Lebih.....	11
2.4.3 Menentukan Tujuan Dan Matriks Perawatan Kesehatan Diri.....	12
2.4.4 Pilar <i>Mindfulness</i> .....	15
2.5 Pilar Gizi Untuk Perawatan Kesehatan Jangka Panjang.....	17
2.5.1 Makanan Bekerja Di Dalam Tubuh.....	18
2.5.2 Mengetahui Alasan Makan.....	18
2.5.3 Menentukan Kapan dan Dimana Aktivitas Makan Dilakukan.....	19
2.5.4 Memahami Bagaimana Aktivitas Makan Dilakukan.....	19
2.5.5 Mempertajam Sinyal Lapar.....	20

2.5.6	Aturan Makan Untuk Mengatasi Gizi Lebih.....	21
2.5.7	Strategi Meningkatkan Rasa Kenyang.....	23
2.5.8	Strategi Menyukai Makanan Sehat .....	23
2.5.9	Strategi Menyelesaikan Hambatan Menjalani Diet.....	24
2.5.10	Menciptakan Lingkungan Berkesadaran.....	24
2.5.11	Memilih Makanan Ketika Lingkungan Tidak Mampu Dikendalikan .....	28
2.5.12	Mengenali <i>Mindful Eating</i> vs <i>Mindless Eating</i> .....	29
2.6	Pilar Gerak dan Tidur Untuk Perawatan Kesehatan Jangka Panjang.....	30
2.6.1	Pentingnya Aktivitas Fisik.....	31
2.6.2	Rekomendasi Aktivitas Fisik dan Perencanaannya.....	31
2.6.3	Pentingnya Tidur dan Rekomendasinya.....	32
2.7	Pengembangan dan Validasi Media Edukasi .....	33
2.8	Kerangka Berpikir.....	37
2.9	Kerangka Konsep.....	39
2.10	Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>41</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>41</b>
3.1	Rancangan Penelitian.....	41
3.2	Tempat dan Waktu.....	41
3.3	Pengembangan Media dan Materi Edukasi.....	41
3.4	Teknik Pengambilan Sample .....	44
3.5	Instrumen Penelitian .....	45
3.6	Alur Proses Pengambilan Data .....	48
3.7	Definisi Operasional .....	49
3.8	Analisis Data.....	51
3.9	Organisasi Penelitian.....	54
3.10	Estimasi Biaya Penelitian.....	55
3.11	Rencana Publikasi.....	55
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>56</b>
<b>HASIL PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>56</b>
4.1	Analisis Karakteristik Profesional.....	56
4.2	Analisis Karakteristik Responden Millennial .....	57

4.3	Analisis Hasil Respon Profesional Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 1</i> .....	57
4.4	Analisis Hasil Respon Profesional Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 2</i> .....	61
4.5	Analisis Hasil Respon Profesional Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 3</i> .....	65
4.6	Analisis Hasil Respon Profesional Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 4</i> .....	68
4.7	Analisis Hasil Respon Profesional Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 5</i> .....	72
4.8	Analisis Hasil Respon Responden Millennial Dengan Gizi Lebih Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE 1</i> .....	76
4.9	Analisis Hasil Respon Responden Millennial Dengan Gizi Lebih Terhadap Video Edukasi <i>EMPIRE 2</i> .....	79
4.10	Analisis Hasil Respon Responden Millennial Dengan Gizi Lebih Terhadap Video Edukasi <i>EMPIRE 3</i> .....	83
4.11	Analisis Hasil Respon Responden Millennial Dengan Gizi Lebih Terhadap Video Edukasi <i>EMPIRE 4</i> .....	86
4.12	Analisis Hasil Respon Responden Millennial Dengan Gizi Lebih Terhadap Video Edukasi <i>EMPIRE 5</i> .....	90
4.13	Hasil Analisis Uji Validitas Konten Profesional .....	94
4.14	Hasil Analisis Uji Validitas Konten Responden Millennial Dengan Gizi Lebih .....	97
4.15	Hasil Analisis Uji Validitas Konstruk Profesional .....	101
4.16	Hasil Analisis Uji Validitas Konstruk Millennial .....	105
<b>BAB V</b>	.....	<b>109</b>
<b>PEMBAHASAN</b>	.....	<b>109</b>
5.1	Validitas Konten dan Konstruk Terhadap Video Edukasi Gizi <i>Online EMPIRE</i> 109 .....	
5.2	Kelebihan Penelitian .....	113
5.3	Keterbatasan Penelitian .....	114
<b>BAB VI</b>	.....	<b>115</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>115</b>
6.1	Kesimpulan .....	115
6.2	Saran .....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>117</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>128</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Distribusi Penyebab Kematian Menurut Kelompok Penyakit Di Indonesia, SKRT 1995, SKRT 2001 .....	11
Gambar 2.2 Dinamika Interpersonal Mempengaruhi Status Kesehatan Seseorang....	13
Gambar 2.3 Status Kesehatan Optimal Dibentuk dari Upaya Mengendalikan Dinamika Biologis, Psikologis. Interpersonal dan Konstektual.....	14
Gambar 2.4 Cara Membaca Label/Informasi Nilai Gizi.....	27
Gambar 2.5 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi <i>Home Cooking</i> .....	28
Gambar 2.6 Tahapan Pengembangan Media Edukasi.....	34
Gambar 2.7 Diagram Skematik Jenis-Jenis Validitas.....	36
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 2.9 Kerangka Konsep.....	39
Gambar 3.1 Alur Proses Pengambilan Data.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT Untuk Orang Dewasa Di Indonesia.....	8
Tabel 3. 1 Kurikulum Online Learning <i>EMPIRE</i> .....	42
Tabel 3. 2 Item Penilaian Untuk Profesional .....	46
Tabel 3. 3 Item Penilaian Untuk Responden Gizi Lebih .....	47
Tabel 3. 4 Nilai Kritis Content Validity Ratio (CVRcritical) .....	53
Tabel 4. 1 Karakteristik Profesional .....	56
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Millennial .....	57
Tabel 4. 3 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 1 (Profesional) .....	57
Tabel 4. 4 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 1 (Profesional).....	59
Tabel 4. 5 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 2 (Profesional) .....	61
Tabel 4. 6 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 2 (Profesional).....	62
Tabel 4. 7 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 3 (Profesional) .....	65
Tabel 4. 8 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 3 (Profesional).....	66
Tabel 4. 9 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 4 (Profesional) .....	68
Tabel 4. 10 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 4 (Profesional).....	70
Tabel 4. 11 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 5 (Profesional).....	72
Tabel 4. 12 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 5 (Profesional).....	74
Tabel 4. 13 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 1 (Responden Millennial).....	76
Tabel 4. 14 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 1 (Responden Millennial).....	77
Tabel 4. 15 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 2 (Responden Millennial).....	79
Tabel 4. 16 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 2 (Responden Millennial).....	81

Tabel 4. 17 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 3 (Responden Millennial).....	83
Tabel 4. 18 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 3 (Responden Millennial).....	84
Tabel 4. 19 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 4 (Responden Millennial).....	86
Tabel 4. 20 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 4 (Responden Millennial).....	88
Tabel 4. 21 Hasil Respon Terhadap Konten Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 5 (Responden Millennial).....	90
Tabel 4. 22 Hasil Respon Terhadap Konstruk Video <i>EMPIRE</i> Pertemuan 5 (Responden Millennial).....	92
Tabel 4. 23 Hasil Uji Validitas Konten Video Edukasi <i>EMPIRE</i> (Profesional).....	94
Tabel 4. 24 Hasil Uji Validitas Konten Video Edukasi <i>EMPIRE</i> (Responden Millennial).....	97
Tabel 4. 25 Hasil Uji Validitas Konstruk Video Edukasi <i>EMPIRE</i> (Profesional)....	101
Tabel 4. 26 Hasil Uji Validitas Konstruk Video Edukasi <i>EMPIRE</i> (Responden Millennial).....	105