

**DAFTAR ISI**

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.1.1 Tujuan Umum.....	4
1.5.2 Tujuan Khusus.....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
1.6.1 Manfaat Bagi Peneliti .....	4
1.6.2 Manfaat Bagi Responden .....	5
1.6.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian .....	5
1.6.4 Manfaat Bagi Institusi.....	5
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Remaja .....	9
2.1.1 Karakteristik Masa Remaja .....	9
2.1.2 Tahapan Remaja .....	10

2.1.3	Perkembangan Remaja.....	10
2.2	Status Gizi.....	11
2.2.1	Penilaian Status Gizi Pada Remaja.....	12
2.2.2	Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	14
2.2.3	Masalah Gizi pada Remaja.....	14
2.2.4	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja.....	16
2.3	Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro.....	16
2.3.1	Macam-Macam Zat Gizi Makro.....	17
2.4	<i>Body Image</i> .....	18
2.4.1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi Remaja Tentang <i>Body Image</i> ..	19
2.4.2	Pengukuran <i>Body Image</i> .....	20
2.4.3	Gangguan <i>Body Image</i> .....	21
2.5	Stres.....	21
2.5.1	Pandangan Mengenai Stres.....	22
2.5.2	Mekanisme Terjadinya Stres.....	22
2.5.3	Tingkatan Stres.....	23
2.5.4	Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	24
2.6	Kerangka Penelitian.....	26
2.6.1	Kerangka Teori.....	26
2.6.2	Kerangka Konsep.....	27
2.7	Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.1.1	Tempat Penelitian.....	28
3.1.2	Waktu Penelitian.....	28
3.2	Jenis dan Desain Penelitian.....	28
3.3	Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1	Populasi.....	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.4	Instrumen Penelitian.....	29
3.4.1	Kuesioner.....	30
3.5	Variabel, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	30
3.5.1	Variabel.....	30

3.5.2 Definisi Konseptual .....	30
3.5.3 Definisi Operasional .....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6.1 Jenis Data .....	31
3.6.2 Data Primer .....	32
3.6.3 Data Sekunder .....	32
3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	32
3.7.1 Pengolahan Data.....	32
3.7.2 Analisa Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Analisis Uji Univariat .....	35
4.1.1 Karakteristik Responden .....	35
4.1.2 Tingkat Kecukupan Energi Responden.....	35
4.1.3 Tingkat Kecukupan Karbohidrat Responden .....	36
4.1.4 Tingkat Kecukupan Protein Responden .....	36
4.1.5 Tingkat Kecukupan Lemak Responden .....	36
4.1.6 Persepsi <i>Body Image</i> .....	37
4.1.7 Tingkat Stres .....	37
4.1.8 Status Gizi Responden .....	38
4.2 Hasil Analisis Uji Bivariat .....	38
4.2.1 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan.....	38
4.2.2 Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	39
4.2.3 Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	39
4.2.4 Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	40
4.3.2 Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan.....	41
4.2.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan...41	
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Karakteristik Responden .....	43
5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Variabel.....	43

5.2.1 Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro .....	43
5.2.2 Persepsi <i>Body Image</i> .....	44
5.2.3 Tingkat Stres .....	45
5.2.4 Status Gizi .....	46
5.3 Hubungan Variabel Independen Terhadap Status Gizi Remaja .....	47
5.3.1 Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	47
5.3.2 Hubungan Persepsi <i>Body Image</i> dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan.....	52
5.3.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan...	53
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
6.1 Kesimpulan .....	55
6.2 Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
LAMPIRAN .....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi IMT Menurut Umur Anak Umur 5-18 Tahun .....	13
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja (perorang perhari) .....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	35
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Tingkat Kecukupan Energi .....	35
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Tingkat Kecukupan Karbohidrat .....	36
Tabel 4.4 Tabel Distribusi Tingkat Kecukupan Protein .....	36
Tabel 4.5 Tabel Distribusi Tingkat Kecukupan Lemak .....	37
Tabel 4.6 Tabel Distribusi Persepsi Body Image .....	37
Tabel 4.7 Tabel Distribusi Tingkat Stres .....	37
Tabel 4.8 Tabel Distribusi Status Gizi .....	38
Tabel 4.9 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	38
Tabel 4.10 Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	39
Tabel 4.11 Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	40
Tabel 4.12 Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	40
Tabel 4.13 Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	41
Tabel 4.14 Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja SMA Tunas Harapan .....	42

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Persepsi Daya Tahan dan Tekanan ..... 23  
Gambar 2.2. Kerangka Teori..... 26  
Gambar 2.3. Kerangka Konsep ..... 27  
Gambar 6.2. Form Food Record 1 ..... 81  
Gambar 6.3. Form Food Record 2..... 81

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 .....	63
Lampiran 2 .....	64
Lampiran 3 .....	65
Lampiran 4 .....	66
Lampiran 5 .....	74
Lampiran 6 .....	81