

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
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. Perumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	4
1.5.1. Tujuan Umum	4
1.5.2. Tujuan Khusus.....	4
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1. Bagi Peneliti	5
1.6.2. Bagi Institusi	5
1.6.3. Bagi Tempat Penelitian	5
1.6.4. Bagi Sampel	5
1.7. Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Pekerja.....	9
2.1.1. Pengertian Pekerja.....	9
2.1.2. Kebutuhan Gizi Pekerja.....	9

2.2.	Kebugaran	11
2.2.1.	Pengertian Kebugaran	11
2.2.2.	Komponen Kebugaran.....	11
2.2.3.	Metode Pengukuran Kebugaran	15
2.2.4.	Faktor yang Memengaruhi Kebugaran	21
2.3.	Persen Lemak Tubuh.....	24
2.3.1.	Pengertian Persen Lemak Tubuh	24
2.3.2.	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	24
2.3.3.	Metode Pengukuran Persen Lemak Tubuh	25
2.4.	Status Gizi	27
2.4.1.	Pengertian Status Gizi	27
2.4.2.	Metode Penilaian Status Gizi.....	27
2.5.	Asupan Zat Gizi Makro	28
2.5.1.	Karbohidrat	29
2.5.2.	Protein	29
2.5.3.	Lemak.....	30
2.6.	Asupan Energi.....	31
2.7.	Kerangka Teori.....	32
2.8.	Kerangka Konsep	32
2.9.	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		34
3.1.	Waktu dan Lokasi Penelitian	34
3.1.1.	Waktu	34
3.1.2.	Lokasi Penelitian	34
3.2.	Jenis Penelitian.....	34
3.3.	Populasi dan Sampel	34
3.3.1.	Metode Pengambilan Sampel	34
3.3.2.	Populasi	34
3.3.3.	Sampel.....	34
3.4.	Instrumen Penelitian.....	35
3.4.1.	Formulir Penelitian.....	35
3.4.2.	Pengukuran Antropometri	36
3.4.3.	Pengukuran Kebugaran	36
3.5.	Variabel Penelitian	38

3.5.1.	Variabel Dependen	38
3.5.2.	Variabel Independen.....	38
3.6.	Definisi Konseptual.....	39
3.6.1.	Variabel Dependen	39
3.6.2.	Variabel Independen.....	39
3.7.	Definisi Operasional.....	41
3.8.	Prosedur Pengumpulan Data	43
3.8.1.	Data Sekunder	43
3.8.2.	Data Primer	43
3.9.	Prosedur Penelitian.....	43
3.9.1.	Tahap Persiapan	43
3.9.2.	Tahap Pelaksanaan	43
3.10.	Pengolahan Data.....	45
3.11.	Analisis Data	45
3.11.1.	Analisis Univariat.....	45
3.11.2.	Analisis Bivariat	46
3.12.	Organisasi Penelitian	47
3.13.	Biaya Penelitian.....	48
3.14.	Rencana Publikasi	48
BAB IV HASIL PENELITIAN		49
4.1.	Gambaran Umum Tempat Penelitian	49
4.2.	Uji Normalitas.....	49
4.3.	Analisis Univariat.....	50
4.3.1.	Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin.....	50
4.3.2.	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	51
4.3.3.	Status Gizi	51
4.3.4.	Persen Lemak Tubuh.....	52
4.3.5.	Kebugaran	52
4.4.	Analisis Bivariat.....	53
4.4.1.	Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran	53
4.4.2.	Hubungan Status Gizi berdasarkan IMT dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	54
BAB V PEMBAHASAN.....		55
5.1.	Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran	55

5.2.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran	56
5.3.	Hubungan Status Gizi Berdasarkan IMT dengan Kebugaran	57
5.4.	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	58
5.5.	Keterbatasan Penelitian	59
BAB VI PENUTUP		60
6.1.	Kesimpulan	60
6.2.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN		69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat	9
Tabel 2.2 Rumus untuk menaksir nilai AMB dari berat badan.....	10
Tabel 2.3 Angka kecukupan energi untuk tiga tingkat aktivitas fisik untuk laki-laki dan perempuan	11
Tabel 2.4. Nilai VO_2 max Bleep Test	17
Tabel 2.5 Norma VO_2 max Menurut AHA.....	18
Tabel 2.6 Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Sit up</i>	19
Tabel 2.7 Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Push up</i>	20
Tabel 2.8 Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Flexion of Trunk</i>	21
Tabel 2.9 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Perempuan	25
Tabel 2.10 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Laki-Laki	25
Tabel 2.11 Kategori ambang batas IMT untuk Asia	28
Tabel 3.1. Norma VO_2 max Menurut AHA.....	36
Tabel 3.2. Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Sit up</i>	37
Tabel 3.3. Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Push Up</i>	37
Tabel 3.4. Norma Penilaian dan Klasifikasi <i>Flexion of Trunk</i>	38
Tabel 3.5 Skor Pengukuran	38
Tabel 3.6. Definisi Operasional.....	40
Tabel 3.7. Tabel Organisasi Penelitian.....	47
Tabel. 3.8. Rincian Biaya Penelitian	47
Tabel 4.1. Uji Normalitas Variabel Penelitian	49
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Umur Responden	50

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	51
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Asupan Energi.....	51
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro	51
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh ..	52
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Status Gizi.....	52
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Persen Lemak Tubuh	52
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Kebugaran.....	53
Tabel 4.9. Hasil Uji Korelasi Asupan Energi da Zat Gizi Makro dengan Kebugaran	53
Tabel 4.10. Hasil Uji Korelasi IMT dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori32

Gambar 2.2. Kerangka Konsep32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 FORM IDENTITAS DAN ANTROPOMETRI.....	68
LAMPIRAN 2 FORMULIR <i>RECALL</i>	69
LAMPIRAN 3 FORMULIR PENGUKURAN KEBUGARAN.....	70
LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI.....	71
LAMPIRAN 5 SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK.....	74
LAMPIRAN 6 OUTPUT SPSS	75