

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Perumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.7. Keterbaruan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Definisi Gizi Lebih.....	13
2.2. Penentuan Gizi Lebih	14
2.3. Dampak Gizi Lebih	16
2.4. Faktor Resiko Gizi Lebih.....	17

2.5. Asupan Zat Gizi	21
2.5.1. Asupan Energi	21
2.5.2. Asupan Protein.....	22
2.5.3. Asupan Lemak	22
2.5.4. Asupan Karbohidrat.....	23
2.5.5. Asupan Serat	24
2.5.6. Asupan Gula	25
2.6. Cara Mengatasi Gizi Lebih	25
2.7. Terapi Diet.....	26
2.8. Edukasi Gizi	28
2.9. <i>Mindful Eating</i>	30
2.10. Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	32
2.11. Pengertian Dewasa.....	33
2.12. Kerangka Teori	34
2.13. Kerangka Konsep.....	35
2.14. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.2. Jenis dan Desain Penelitian	37
3.3. Populasi dan Sampel	37
3.3.1. Populasi.....	37
3.3.2. Sampel	37
3.4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	39
3.5. Instrumen Penelitian.....	40
3.5.1. Variabel Penelitian.....	40
3.5.2. Definisi Konseptual	40
3.6. Definisi Operasional.....	41
3.7. Alat dan Prosedur Penelitian	42
3.7.1. Alat	42
3.7.2. Prosedur Penelitian	43
3.7.3. Intervensi	45
3.8. Pengolahan dan Analisis Data.....	49

3.8.1. Pengolahan Data	49
3.8.2. Analisis Data.....	50
3.9. Organisasi Penelitian.....	51
3.10. Estimasi Biaya Penelitian.....	52
3.11. Rencana Publikasi	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
4.1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian.....	53
4.2. Data Hasil Analisis Univariat	53
4.2.1. Gambaran Karakteristik Responden	54
4.2.2. Gambaran Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Gula Sebelum dan Sesudah Intervensi	55
4.3. Hasil Analisis Bivariat	56
BAB V PEMBAHASAN	61
5.1. Gambaran Karakteristik Responden	61
5.2. Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Serat, dan Gula Sebelum dan Sesudah Intervensi	61
5.3. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	68
BAB VI PENUTUP	69
6.1. Kesimpulan	69
6.2. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	7
Table 2.1. Klasifikasi IMT untuk Orang Dewasa Menurut WHO.....	15
Tabel 2.2. Klasifikasi IMT untuk Orang Dewasa Asia.....	15
Table 2.3 Kasifikasi IMT di Indonesia	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 3.2. Modul Online Learning “ <i>eMBody Nutrition</i> ”	45
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur dan Status Pekerjaan.....	54
Tabel 4.2 Distribusi Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Gula Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	55
Tabel 4.3 Perbandingan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Gula Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi <i>EMPIRE</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	35
Gambar 3.1 Rancangan One Group Pretest-Postest.....	37
Gambar 3.2 Perhitungan Besar Sampel	38
Gambar 3.3 Prosedur Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir <i>Inform Consent</i>	78
Lampiran 2. Formulir Food Recall 24 Jam.....	80
Lampiran 3. SPSS Hasil Uji Normalitas.....	82
Lampiran 4. SPSS Analisis Univariat.....	84
Lampiran 5. SPSS Analisis Bivariat.....	87
Lampiran 6. Media Video Online “EMPIRE”.....	92
Lampiran 7. Proses Penelitian <i>EMPIRE</i>	94
Lampiran 8. Halaman Persetujuan Turun Lapang.....	97
Lampiran 9. Formulir Kaji Etik.....	98