

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4. Perumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.5.1. Tujuan Umum.....	7
1.5.2. Tujuan Khusus.....	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Bagi Peneliti	7
1.6.2. Bagi Responden.....	8
1.7. Keterbaruan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1. Definisi Gizi Lebih.....	14

2.2. Pengukuran Gizi Lebih	15
2.3. Epidemiologi Obesitas	16
2.4. Penyebab Obesitas	17
2.5. Dampak Obesitas	21
2.6. Karakteristik Responden	23
2.7. Cara Mengatasi Gizi Lebih	24
2.8. Edukasi Gizi	25
2.8.1. Definisi Edukasi Gizi	25
2.8.2. Manfaat Edukasi Gizi	25
2.8.3. Edukasi Gizi Online	26
2.9. <i>Mindful Eating</i>	26
2.10. Terapi Diet Gizi Lebih	27
2.10.1. Diet Serat Tinggi Energi Rendah	27
2.10.2. Tujuan Diet Serat Tinggi Energi Rendah	28
2.10.3. Syarat Diet Serat Tinggi Energi Rendah	28
2.10.4. Bahan Makanan Dianjurkan	29
2.10.5. Bahan Makanan Tidak Dianjurkan	29
2.11. Kualitas Diet	30
2.12. Pengukuran Indeks Gizi Seimbang (IGS)	31
2.13. Aktivitas Fisik	35
2.14. Kerangka Teori	37
2.15. Kerangka Konsep	37
2.16. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN 39

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.2. Jenis dan Desain Penelitian	39
3.3. Populasi dan Sampel	39
3.3.1. Populasi	39
3.3.2. Sampel	39
3.4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
3.5. Instrumen Penelitian	42
3.5.1. Variabel Penelitian	42

3.5.1.1. Variabel Independen	42
3.5.1.2. Variabel Dependen	42
3.5.2. Definisi Konseptual	42
3.5.2.1. Edukasi Gizi <i>EMPIRE</i>	42
3.5.2.2. Kualitas Diet	42
3.5.2.3. Aktivitas Fisik.....	43
3.6. Definisi Operasional.....	43
3.7. Alat dan Prosedur Penelitian.....	44
3.7.1. Alat.....	44
3.7.2. Prosedur Penelitian	44
3.7.3. Intervensi	47
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.....	51
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
4.3. Data Hasil Analisis Bivariat.....	55
BAB V PEMBAHASAN	58
5.1. Gambaran Karakteristik Sampel	58
5.2. Skor Kualitas Diet Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	59
5.3. Skor Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi	64
5.4. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB VI PENUTUP	68
6.1. Kesimpulan	68
6.2. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA..... 70

LAMPIRAN 79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Batasan IMT Status Gizi.....	16
Tabel 2.2 Batasan IMT Status Gizi Orang Asia.....	16
Tabel 2.3 Komponen Kriteria Penilaian IGS.....	34
Tabel 2.4 Kategori Skor IGS.....	35
Tabel 3.1 Klasifikasi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	41
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	43
Tabel 3.3 Modul <i>Online Learning EMPIRE</i>	47
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umum.....	53
Tabel 4.2 Skor Total Kualitas Diet Responden.....	54
Tabel 4.3 Skor Aktivitas Fisik Responden.....	55
Tabel 4.4 Perbedaan Skor Kualitas Diet Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	56
Tabel 4.5 Perbedaan Skor Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	37
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.1. Rancangan Desain Penelitian.....	39
Gambar 3.2. Perhitungan Sampel.....	40
Gambar 3.3. Prosedur Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir <i>Informed Consent</i>	79
Lampiran 2. Formulir <i>Food Recall 2x24 Jam</i>	81
Lampiran 3. <i>Short-International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)</i> 83	
Lampiran 4. SPSS Hasil Uji Normalitas Skor Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik	85
Lampiran 5. SPSS Analisis Univariat	86
Lampiran 6. SPSS Analisis Bivariat	88
Lampiran 7. Media Video <i>Online “EMPIRE”</i>	90
Lampiran 8. Proses Penelitian <i>EMPIRE</i>	92
Lampiran 9. Halaman Persetujuan Turun Lapang	96
Lampiran 10. Formulir Kaji Etik	97