

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Definisi Gizi Lebih	11
2.2 Pengukuran Gizi Lebih	11
2.3 Epidemiologi Gizi Lebih	12
2.4 Penyebab Gizi Lebih	13
2.5 Asupan Zat Gizi	14
2.5.1 Asupan Energi	14
2.5.2 Asupan Protein	15
2.5.3 Asupan Lemak	15
2.5.4 Asupan Karbohidrat	15
2.5.5 Asupan Serat	16
2.5.6 Asupan Gula	16
2.6 Pengukuran Asupan Zat Gizi	16

2.7 Dampak Gizi Lebih	17
2.8 Karakteristik Responden.....	18
2.9 Cara Mengatasi Gizi Lebih	18
2.9.1 Farmakologi	18
2.9.2 Non-Farmakologi	19
2.10 Edukasi Gizi	20
2.10.1 Definisi Edukasi Gizi	20
2.10.2 Metode Edukasi Gizi	20
2.10.3 Manfaat Edukasi Gizi	21
2.11 <i>Mindful Eating</i>	22
2.12 Terapi Diet	23
2.10.1 Diet Serat Tinggi Energi Rendah	23
2.10.2 Tujuan Diet Serat Tinggi Energi Rendah	23
2.10.3 Syarat Diet Serat Tinggi Energi Rendah	23
2.10.4 Bahan Makanan Dianjurkan.....	24
2.10.5 Bahan Makanan Tidak Dianjurkan	24
2.13 Aktivitas Fisik	25
2.14 Penilaian Aktivitas Fisik	26
2.15 Kerangka Teori	28
2.16 Kerangka Konsep	28
2.17 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.2 Jenis dan Desain Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel	31
3.3.3 Besar Sampel	32
3.4 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1 Jenis Data	32

3.4.1.1 Data Primer	32
3.4.1.2 Data Sekunder	32
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Variabel Penelitian	34
3.7 Definisi Konseptual	34
3.8 Definisi Operasional	35
3.7 Alat dan Prosedur Penelitian	36
3.7.1 Alat	36
3.7.2 Prosedur Penelitian	37
3.7.3 Intervensi	38
3.8 Pengolahan dan Analisis Data	41
3.8.1 Pengolahan Data	41
3.8.2 Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
4.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian	43
4.3 Hasil Analisis Univariat	43
4.3.1 Gambaran Karakteristik Responden	43
4.3.2 Gambaran Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Gula	45
4.3.3 Gambaran Skor Aktivitas Fisik	47
4.4 Hasil Analisis Bivariat	48
4.4.1 Perbandingan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Gula	48
4.4.2 Perbandingan Skor Aktivitas Fisik	54
BAB V PEMBAHASAN	55
5.1 Gambaran Karakteristik Responden	55
5.2 Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Serat dan Gula Sebelum dan Sesudah Intervensi	55
5.3 Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi	60

Universitas
Esa Unggul

5.4 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	62
BAB VI PENUTUP	63
6.1 Kesimpulan	63
6.2 Saran	64
DAFTAR PUSTKA	65
LAMPIRAN	73



Universitas
Esa Unggul

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2. Klasifikasi IMT	12
Tabel 3. Kategori IMT	12
Tabel 4. Definisi Operasional	35
Tabel 5. Modul <i>Online Learning</i> “EMPIRE”	38
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik	44
Tabel 7. Distribusi Zat Gizi Makro, Serat dan Gula	45
Tabel 8. Skor Aktivitas Fisik Responden	47
Tabel 9. Perbandingan Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Gula	48
Tabel 10. Perbandingan Skor Aktivitas Fisik	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Inform Consent	73
Lampiran 2. Formulir Food Recall 2x24 jam	74
Lampiran 3. <i>Short-International Physical Activity Qusionarre (IPAQ)</i>	76
Lampiran 4. SPSS Hasil Uji Normalitas	90
Lampiran 5. SPSS Analisis Univariat	99
Lampiran 6. SPSS Analisis Bivariat	115
Lampiran 7. Media Video <i>Online “EMPIRE”</i>	125
Lampiran 8. Media Brosur <i>Online”Gizi Lebih”</i>	127
Lampiran 9. Pemberian Asuhan Gizi Responden	130
Lampiran 10. Halaman Persetujuan Turun Lapang	133
Lampiran 11. Formulir Kaji Etik	134