

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	14
BAB I PENDAHULUAN	16
1.1. Latar Belakang	16
1.2. Identifikasi Masalah	17
1.3. Pembatasan Masalah	20
1.4. Rumusan Masalah	20
1.5. Tujuan Penelitian	21
1.5.1. Tujuan Umum	21
1.5.2. Tujuan Khusus	21
1.6. Manfaat Penelitian	21
1.6.1. Manfaat Bagi Peneliti	21
1.6.2. Manfaat Bagi Jurusan Gizi	21
1.6.3. Manfaat Bagi Responden	21
1.7. Keterbaruan Penelitian	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	28
2.1. Remaja Putri	28
2.1.1. Definisi Remaja Putri	28
2.1.2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri	29
2.1.3. Perubahan Fisik dan Psikososial	29
2.2. Lokasi Khusus Stunting	30
2.2.1. Definisi Lokasi Khusus Stunting	30
2.2.2. Dampak Stunting	31
2.2.3. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan	32
2.3. Persen Lemak Tubuh	35
2.3.1. Definisi Persen Lemak Tubuh	35
2.3.2. Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	36
2.3.3. Jenis pengukuran Persen Lemak Tubuh	37
2.3.4. Cara mengukur Persen Lemak Tubuh	39
2.3.5. Faktor yang mempengaruhi Persen Lemak Tubuh.....	40
2.3.6. Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan kebugaran	42
2.4. Indeks Massa Tubuh.....	42
2.4.1. Definisi Indeks Massa Tubuh	42
2.4.2. Faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh.....	43

2.4.3.	Kategori IMT berdasarkan umur (IMT/U)	44
2.4.4.	Metode Pengukuran Indeks Massa Tubuh	45
2.4.5.	Hubungan IMT dengan kebugaran	45
2.5.	Kadar Hemoglobin	46
2.5.1.	Definisi Kadar Hemoglobin	46
2.5.2.	Faktor yang mempengaruhi Kadar Hemoglobin	46
2.5.3.	Fungsi Kadar Hemoglobin	47
2.5.4.	Metode Pengukuran Kadar Hemoglobin	48
2.5.5.	Hubungan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran	49
2.6.	Anemia	49
2.6.1	Definisi Anemia	49
2.6.2	Faktor yang berhubungan dengan Anemia	50
2.6.3	Pengukuran Status Anemia	51
2.7.	Kebugaran Jasmani Remaja Putri	52
2.4.1.	Definisi Kebugaran Jasmani	52
2.4.2.	Kebugaran Jasmani berkaitan dengan kesehatan	53
2.4.3.	Kebugaran Jasmani berkaitan dengan keterampilan	54
2.4.4.	Indikator Kebugaran Jasmani	55
2.4.5.	Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	55
2.4.6.	Jenis Metode Kebugaran Jasmani	56
2.4.7.	Metode Pengukuran Kebugaran Jasmani	58
2.8.	Kerangka Teori	60
2.9.	Kerangka Konsep	62
2.10.	Hipotesis	63

BAB III METODE PENELITIAN 64

3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian	64
3.1.1.	Tempat Penelitian	64
3.1.2.	Waktu Penelitian	64
3.2.	Jenis dan Desain Penelitian	64
3.3.	Desain Subyek Penelitian	64
3.3.1.	Populasi	64
3.3.2.	Sampel	65
3.3.3.	Perhitungan Sampel	65
3.4.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	67
3.4.1.	Kriteria Inklusi	67
3.4.2.	Kriteria Eksklusi	67
3.5.	Definisi Konseptual	67
3.5.1.	Variabel Dependen	67
3.5.2.	Variabel Independen	68
3.6.	Definisi Operasional	69
3.7.	Jenis Pengumpulan Data	70
3.7.1.	Data Primer	70
3.7.2.	Data Sekunder	70
3.8.	Prosedur Penelitian	70

3.9. Instrumen Penelitian	71
3.9.1. Kebugaran	71
3.9.2. Persen Lemak Tubuh	72
3.9.3. Indeks Massa Tubuh	73
3.9.4. Kadar Hemoglobin	73
3.10. Pengolahan Data	74
3.11. Analisis Data	75
3.12. Struktur Organisasi Penelitian	77
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	78
4.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	78
4.2. Karakteristik Responden.....	78
4.3. Analisis Univariat	79
4.3.1 Gambaran Persen Lemak Tubuh pada Remaja Putri	79
4.3.2 Gambaran Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri.....	80
4.3.3 Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri	81
4.3.4 Gambaran Kebugaran pada Remaja Putri.....	82
4.3.5 Uji Normalitas Variabel Nomerik.....	83
4.4. Analisis Bivariat	83
4.4.1 Hubungan Pesen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	84
4.4.2 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran	85
4.4.3 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran.....	86
BAB V PEMBAHASAN.....	87
5.1 Gambaran Karakteristik Responden	87
5.2 Analisis Univariat	87
5.2.1. Persen Lemak Tubuh	87
5.2.2. Indeks Massa Tubuh	88
5.2.3. Kadar Hemoglobin.....	89
5.2.4. Kebugaran.....	90
5.3 Analisis Bivariat	91
5.3.1. Hubungan Pesen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	91
5.3.2. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran	92
5.3.3. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran.....	94
5.4 Keterbatasan Penelitian	96
BAB VI PENUTUP.....	97
6.1. Kesimpulan	97
6.2. Saran	97
a. Bagi Remaja Putri	97
b. Bagi Pihak Sekolah	97
c. Bagi Para Orang Tua Siswi.....	98
d. Bagi Peneliti Lain	98

DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN 1	106
LAMPIRAN 2	112
LAMPIRAN 3	117

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	22
Tabel 2.1 Klasifikasi Obesitas pada Laki-laki dan Perempuan.....	36
Tabel 2.2 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur WHO 2006	44
Tabel 2.3 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur persentil 2000	45
Tabel 2.4 Klasifikasi Kadar Hemoglobin	46
Tabel 2.5 Lama tempuh tes lari 2,4 km untuk perempuan usia 13-19 tahun	57
Tabel 2.6 Tingkat Kesegaran Jasmani paru-jantung berdasarkan tes lari 12 menit untuk perempuan usia 13-19 tahun.....	58
Tabel 2.7 Tingkat Kesegaran Jasmani paru-jantung berdasarkan MFT menit untuk perempuan usia 13-19 tahun.....	59
Tabel 2.8 Klasifikasi Penilaian Bleep Test.....	60
Tabel 2.9 Kriteria Nilai Kemampuan VO₂max	60
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Seluruh Siswi SMP dan SMK Desa Sukamantri Kabupaten Tangerang.....	65
Tabel 3.2 Data Jumlah Sampel	67
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	69
Tabel 3.4 Kategori Ambang Batas (IMT).....	73
Tabel 3.5 Struktur Organisasi Penelitian	77
Tabel 4.1 Karakteristik Remaja	78
Tabel 4.2 Gambaran Persen Lemak Tubuh	79
Tabel 4.3 Gambaran Indeks Massa Tubuh	80
Tabel 4.4 Gambaran Kadar Hemoglobin	81
Tabel 4.5 Gambaran Kebugaran	82
Tabel 4.6 Uji Normalitas	83
Tabel 4.7 Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	84

Tabel 4.8 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran.....85

Tabel 4.9 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran.....86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 lintasan MFT atau Beep Test	59
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	61
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	62
Gambar 3.1 Peta Wilayah Kabupaten Tangerang.....	63
Gambar 3.2 Alat Pengukuran persen Lemak Tubuh.....	72
Gambar 3.3 Alat Pengukuran Kadar Hemoglobin.....	74