

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.5.1 Tujuan Umum	7
1.5.2 Tujuan Khusus	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Keterbaruan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18

2.1 Kualitas Diet.....	18
2.1.1 Pengertian Kualitas Diet.....	18
2.1.2 Healthy Eating Index.....	18
2.2 <i>Emotional Eating</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Emotional Eating</i>	21
2.2.2 Siklus <i>Emotional Eating</i>	22
2.2.3 Faktor <i>Emotional Eating</i>	23
2.3 Kekuatan Otot	24
2.3.1 Pengertian Kekuatan Otot	24
2.3.2 Faktor Kekuatan Otot	25
2.3.3 Jenis otot.....	26
2.3.3.1 Otot Lengan	26
2.4 Visceral Fat	27
2.4.1 Definisi <i>Visceral Fat</i>	27
2.4.2 Faktor <i>Visceral Fat</i>	28
2.4.3 Pengukuran <i>Visceral Fat</i>	30
2.4.4 Hubungan Stres dengan <i>Visceral Fat</i>	30
2.4.5 Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan <i>Visceral Fat</i>	31
2.4.6 Hubungan Kekuatan Otot dengan <i>Visceral Fat</i>	32
2.5 Kerangka Teori	33
2.6 Kerangka Konsep.....	34
2.7 Hipotesis	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
3.1.1 Lokasi Penelitian	35
3.1.2 Waktu Penelitian	35
3.2 Jenis dan Desain Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.3.3 Cara Pengambilan Sampel	36
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.5 Pengumpulan Data.....	39
3.5.1 Jenis Data	39
3.5.1.1 Data Primer	39
3.5.1.2 Data Sekunder.....	39
3.5.2 Prosedur Pengumpulan Data	39
3.5.2.1 Tahap Persiapan	39
3.5.2.2 Tahap Perijinan	40
3.5.2.3 Tahap Pelaksanaan.....	40
3.6 Alur Pengumpulan Data	43
3.7 Definisi Konseptual	44
3.8 Definisi Operasional	45
3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....	47

3.9.1 Teknik Pengolahan Data	47
3.9.2 Teknik Analisis Data	48
3.10 Organisasi Penelitian.....	51
3.11 Biaya Penelitian.....	52
3.12 Rencana Target Publikasi	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	53
4.1 Data Hasil Penelitian	53
4.1.1 Data Hasil Identifikasi Variabel	53
4.1.2 Analisis Data Berdasarkan Karakteristik Responden	53
4.1.3 Analisis Data Berdasarkan Kualitas Diet	54
4.1.4 Analisis Data Berdasarkan <i>Emotional Eating</i>	56
4.1.5 Analisis Data Berdasarkan Kekuatan Otot	59
4.1.6 Analisis Data Berdasarkan <i>Visceral Fat</i>	60
4.2 Analisis Bivariat	61
4.2.1 Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	61
4.2.2 Hubungan Antara <i>Emotional Eating</i> Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	63
4.2.3 Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	64
BAB V PEMBAHASAN	66
5.1 Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	66
5.2 Hubungan Antara <i>Emotional Eating</i> Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi	

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	69
5.3 Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta	71
BABA VI KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan	75
6.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	9
Tabel 2.1 Modifikasi AHEI untuk Indonesia	20
Tabel 2.2 Kategori Skor HEI	21
Tabel 2.3 Interpretasi <i>Visceral Fat</i>	30
Tabel 3.1 Nilai Koefisien Korelasi.....	37
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	46
Tabel 3.3 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	53
Tabel 3.4 Organisasi Penelitian.....	53
Tabel 3.5 Rencana Target Capaian Publikasi.....	54
Tabel 4.1 Analisis Data Berdasarkan Karakteristik Responden	55
Tabel 4.2 Skor kualitas diet berdasarkan AHEI Indonesia	57
Tabel 4.3 Analisa Data Berdasarkan Variabel Kualitas Diet	57
Tabel 4.4 Analisa Data Berdasarkan Skor Kategori Variabel Kualitas Diet	58
Tabel 4.5 Analisis Data Berdasarkan <i>Emotional Eating</i>	58
Tabel 4.6 Analisis Data Berdasarkan Skor Kategori <i>Emotional Eating</i>	59
Tabel 4.7 Analisa Data Berdasarkan Variabel Kekuatan Otot	59
Tabel 4.8 Analisa Data Berdasarkan Variabel Skor Kategori Kekuatan Otot	60
Tabel 4.9 Analisa Data Berdasarkan Variabel <i>Visceral Fat</i>	61
Tabel 4.10 Analisa Data Berdasarkan Variabel Skor Kategori <i>Visceral Fat</i>	61
Tabel 4.11 Hubungan Antara Kualitas Diet Dengan <i>Visceral Fat</i> Pada Mahasiswi	

Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta 62

Tabel 4.12 Hubungan Antara *Emotional Eating* Dengan *Visceral Fat* Pada Mahasiswi
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta 63

Tabel 4.13 Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan *Visceral Fat* Pada Mahasiswi
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul Jakarta 65

