

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN HAK CIPTA .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Institusi.....	5
1.4.3 Bagi Remaja .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Remaja .....	6
2.1.1 Pengertian Remaja.....	6
2.1.2 Masalah Gizi Pada Remaja.....	6
2.2 Zat Gizi Makro .....	7
2.2.1 Pengertian Zat Gizi.....	7
2.2.2 Jenis Zat Gizi Makro .....	9
2.2.3 Metode Pengukuran Zat Gizi Makro .....	10
2.3 Aktivitas Fisik.....	11
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	11

2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik.....	12
2.3.2 Metode Pengukuran Aktivitas Fisik .....	12
2.4 Status Gizi.....	15
2.4.1 Pengertian Status Gizi .....	15
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
2.4.3 Metode Penilaian Status Gizi .....	17
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>18</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	18
3.2 Definisi Operasional .....	18
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
4.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	20
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
4.3 Populasi dan Sampel.....	20
4.4 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	21
4.5 Pengolahan dan Analisis Data .....	22
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
5.2 Gambaran Karakteristik Responden .....	25
5.3 Gambaran Kebutuhan Energi Responden.....	26
5.4 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Responden.....	28
5.5 Gambaran Aktifitas Fisik Responden.....	34
5.6 Gambaran Status Gizi Responden .....	35
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>37</b>
6.1 Kesimpulan.....	37
6.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 .....	9
Tabel 2. <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik .....	13
Tabel 3. Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>Physical Activity Level</i> (PAL) .....	14
Tabel 4. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U .....	17
Tabel 5. Gambaran Karakteristik Responden .....	25
Tabel 6. Gambaran Kebutuhan Energi Responden .....	26
Tabel 7. Gambaran Asupan Protein Responden .....	28
Tabel 8. Gambaran Asupan Lemak Responden .....	30
Tabel 9. Gambaran Asupan Karbohidrat Responden.....	32
Tabel 10. Gambaran Aktivitas Fisik Responden.....	34
Tabel 11. Gambaran Status Gizi Responden .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Kesiediaan untuk Menjadi Responden.....	40
Lampiran 2. Identitas Responden.....	41
Lampiran 3. Formulir Food Recall 24 Jam.....	42
Lampiran 4. Formulir Aktivitas Fisik 24 Jam .....	44
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes Riau.....	46
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal .....	47
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Kesbangpol .....	48
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	49
Lampiran 9. Hasil Perhitungan Data .....	50
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	52
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian .....	53