

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN SAMPEL LUAR .....                           | i       |
| HALAMAN SAMPEL DALAM .....                          | ii      |
| ABSTRAK .....                                       | iii     |
| ABSTRACT .....                                      | iv      |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                             | v       |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                             | vi      |
| BIODATA PENULIS .....                               | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                                | ix      |
| DAFTAR ISI.....                                     | x       |
| DAFTAR TABEL.....                                   | xii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                                 | xiii    |
| <br>  |         |
| BAB I    PENDAHULUAN.....                           | 1       |
| A. Latar Belakang .....                             | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....                            | 4       |
| C. Tujuan Penelitian.....                           | 4       |
| D. Manfaat Penelitian.....                          | 5       |
| E. Ruang Lingkup Penelitian .....                   | 5       |
| <br>  |         |
| BAB II    TINJAUAN PUSTAKA.....                     | 7       |
| A. Obesitas .....                                   | 7       |
| 1. Definisi Obesitas .....                          | 7       |
| 2. Penyebab Obesitas .....                          | 7       |
| 3. Klasifikasi .....                                | 13      |
| 4. Tanda dan Gejala Obesitas.....                   | 13      |
| 5. Penentuan Obesitas .....                         | 14      |
| 6. Dampak Gizi Lebih (Overweight) dan Obesitas..... | 17      |
| 7. Patofisiologi .....                              | 18      |
| 8. Manifestasi dan komplikasi.....                  | 19      |
| 9. Penatalaksanaan .....                            | 20      |
| 10. Pencegahan.....                                 | 23      |
| B. Pola Makan.....                                  | 23      |
| 1. Defisini.....                                    | 23      |
| 2. Komponen Pola Makan.....                         | 24      |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan ..... | 25      |
| 4. Klasifikasi Pola Makan .....                     | 26      |
| 5. Pengaturan pola makan .....                      | 27      |
| 6. Hubungan Pola Makan dengan Obesitas.....         | 29      |
| C. Aktivitas Fisik .....                            | 29      |
| 1. Aktivitas Fisik .....                            | 29      |
| 2. Jenis jenis Aktivitas Fisik .....                | 30      |
| 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas .....   | 34      |

|                |   |    |
|----------------|---|----|
|                | D. Kerangka Teori.....                      | 35 |
|                | E. Kerangka Konsep .....                    | 36 |
|                | F. Variabel Penelitian .....                | 36 |
|                | G. Hipotesis .....                          | 37 |
|                | H. Definisi Oprasional.....                 | 37 |
| BAB III        | METODE PENELITIAN .....                     | 39 |
|                | A. Rancangan Penelitian .....               | 39 |
|                | B. Subjek Penelitian .....                  | 39 |
|                | C. Tempat dan Waktu Penelitian .....        | 42 |
|                | D. Pengumpulan Data .....                   | 42 |
|                | E. Pengolahan dan Analisis Data .....       | 44 |
|                | F. Ethical Clearance .....                  | 46 |
| BAB IV         | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....       | 47 |
|                | A. Gambran Umum Puskesmas Ganjar Agung..... | 47 |
|                | B. Hasil Penelitian.....                    | 48 |
|                | C. Pembahasan .....                         | 50 |
| BAB V          | SIMPULAN DAN SARAN .....                    | 56 |
|                | A. Simpulan.....                            | 56 |
|                | B. Saran .....                              | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA |   |    |
| LAMPIRAN       |   |    |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Obesitas pada Orang Dewasa Berdasarkan IMT .....   | 15      |
| Tabel 2.2 Definisi Oprasional .....  | 37      |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Obesitas pada Wanita Usia 25-49 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Tahun 2024..... | 48      |
| Tabel 4.2 Hubungan Pola Makan dengan Obesitas pada Wanita Usia 25-49 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung.....      | 49      |
| Tabel 4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Wanita Usia....  | 49      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Gambar 1 Panduan Piring Makan T.....                  | 22             |
| Gambar 2 Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak..... | 28             |
| Gambar 3 Isi Piringku .....                           | 28             |
| Gambar 4 Tumpeng Gizi Seimbang.....                   | 29             |
| Gambar 5 Carta Obesitas. ....                         | 15             |
| Gambar 6. Pemasangan Carta Obesitas .....             | 16             |
| Gambar 7 Posisi Pengukuran Tinggi Badan .....         | 16             |
| Gambar 8 Hasil Pengukuran Berat Badan .....           | 16             |
| Gambar 9 Kerangka Teori Penelitian.....               | 35             |
| Gambar 10. Kerangka Konsep .....                      | 36             |