

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR BIODATA	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
E. Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Remaja	6
B. Pengetahuan	6
C. Aktivitas Fisik	16
D. Aktivitas Fisik Selama Bulan Ramadhan	16
E. Faktor Pengaruh Aktivitas Fisik	18
F. Pengukuran Aktivitas Fisik	19
G. Asupan Makanan	20
H. Kriteria Asupan Sehat	26
I. Kerangka Teori	29
J. Kerangka Konsep	30
K. Definisi Operasional	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	33
B. Subjek Penelitian	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
D. Pengumpulan Data	34
E. Cara Pengumpulan Data	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	36
G. Analisis Data	38

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil	39
	B. Pembahasan	49
BAB IV	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	65
	B. Saran	65
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Konsumsi	26
Tabel 2. Definisi Operasional	31
Tabel 3. Data Siswa dalam 3 Tahun Terakhir	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	40
Tabel 5. Distribusi Status Gizi	41
Tabel 6. Pengetahuan Gizi Remaja	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja	42
Tabel 8. Frekuensi Jenis Aktivitas Fisik Remaja saat Puasa Ramadhan	43
Tabel 9. Aktivitas Fisik Remaja saat Puasa Ramadhan	44
Tabel 10. Gambaran Asupan Energi	45
Tabel 11. Distribusi Kecukupan Asupan Energi Remaja	45
Tabel 12. Gambaran Asupan Protein	46
Tabel 13. Distribusi Kecukupan Asupan Protein Remaja	46
Tabel 14. Gambaran Asupan Lemak	47
Tabel 15. Distribusi Kecukupan Asupan Lemak Remaja	47
Tabel 16. Gambaran Asupan Karbohidrat	48
Tabel 17. Distribusi Kecukupan Asupan Karbohidrat Remaja	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan dan Persetujuan	74
Lampiran 2. Lembar Kuisisioner Pengetahuan	75
Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Aktivitas Fisik	77
Lampiran 4. Formulir Food Recall	78
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 6. Surat Balasan SMP Negeri 1 Pesawaran	80
Lampiran 7. Analisa Pengolahan Data	81
Lampiran 8. Dokumentasi	87