

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
LEMBAR PERNYATAAN .....	xi
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI .....	xii
KATA PENGANTAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
<i>ABSTRAK</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Lingkup Penelitian .....	5
1. Lingkup Masalah.....	5
2. Lingkup Metode.....	5
3. Lingkup Keilmuan .....	5
4. Lingkup Sasaran.....	5
2. Lingkup Tempat.....	5
3. Lingkup Waktu.....	5

E. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian .....	6
2. Bagi Program Studi .....	6
3. Bagi Keilmuan Gizi .....	6
4. Bagi Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Landasan Teori.....	7
1. Kebugaran Jasmani .....	7
2. Asupan Zat Gizi .....	14
3. Aktivitas Fisik .....	20
B. Kerangka Teori.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. Kerangka Konsep .....	25
B. Hipotesis Penelitian.....	26
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	27
1. Variabel Penelitian .....	27
2. Definisi Operasional.....	28
D. Desain Penelitian.....	29
E. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel.....	30
3. Kriteria Sampel .....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
1. <i>Bleep Test</i> .....	31
2. Formulir <i>Food Recall</i> .....	31
3. Formulir <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> .....	32
4. Timbangan Berat Badan dan <i>Microtoise</i> .....	32
G. Prosedur Penelitian.....	33
1. Tahap Persiapan Penelitian .....	33
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	33

H. Pengolahan Dan Analisis Data.....	36
1. Pengolahan Data.....	36
2. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
B. Hasil Penelitian .....	43
1. Analisis Univariat.....	43
2. Analisis Bivariat.....	44
BAB V PEMBAHASAN .....	50
A. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Makro dengan Status Gizi.....	50
1. Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	50
2. Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi .....	51
3. Tingkat Kecukupan Lemak Status Gizi .....	52
B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	53
C. Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	54
1. Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani .	54
2. Tingkat Kecukupan Protein dengan Tingkat Kebugaran Jasmani .....	55
3. Tingkat Kecukupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	57
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	59
E. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	60
F. Hubungan Perilaku Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	61
G. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN.....	71