

## DAFTAR ISI

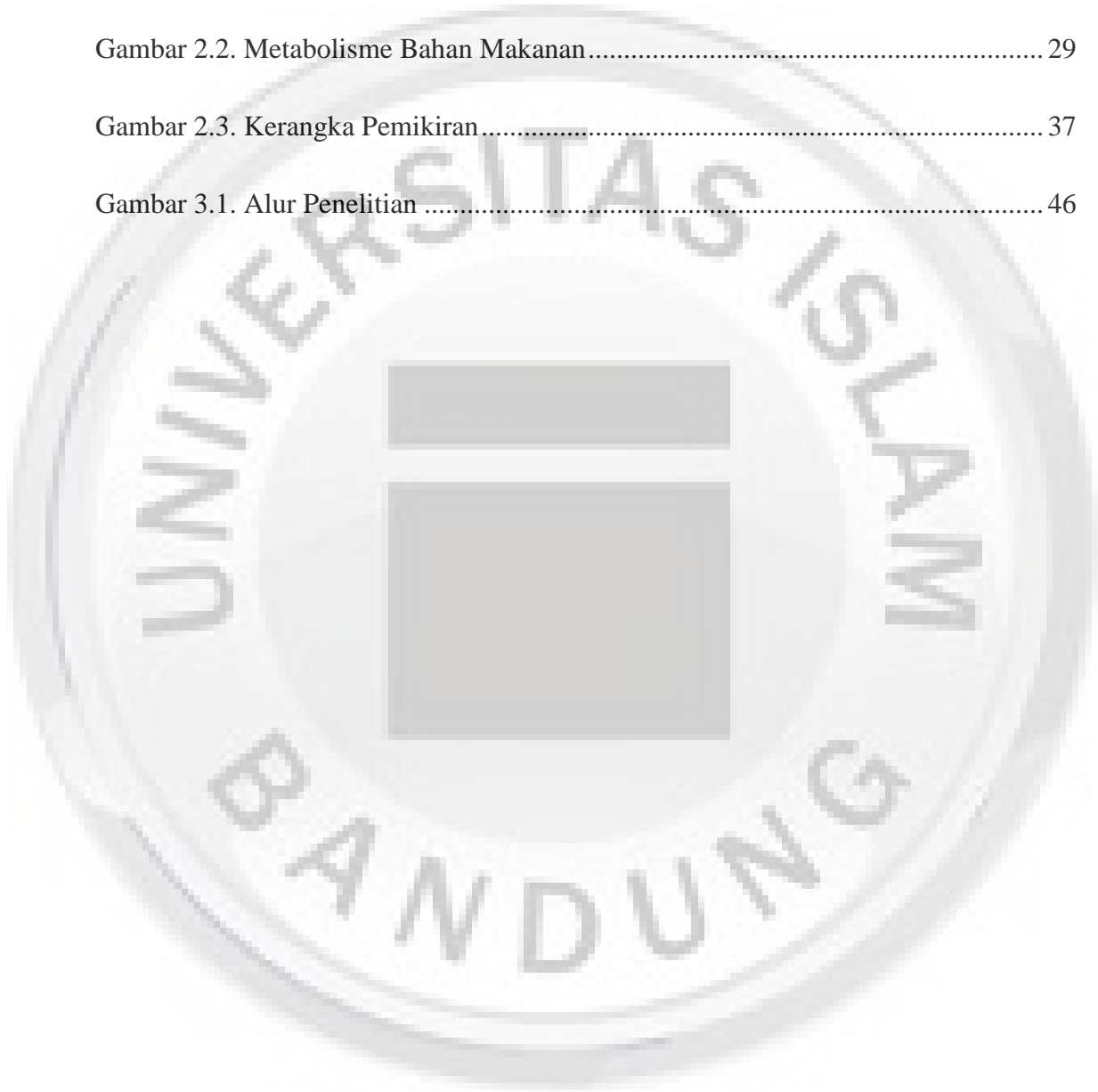
	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1. Tujuan Umum.....	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Akademik .....	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN</b> .....	9
2.1. Kajian Pustaka .....	9
2.1.1. Aktivitas Fisik .....	9
2.1.1.1. Definisi Aktivitas Fisik.....	9
2.1.1.2. Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	9
2.1.1.3. Manfaat Latihan Fisik.....	10
2.1.1.4. Proses Pembentukan Energi .....	11
2.1.1.5. Pengeluaran Energi.....	13
2.1.2.6. Cara Menghitung Pengeluaran Energi dan Aktivitas Fisik	14
2.1.2. Pola Makan.....	15
2.1.2.1. Definisi Pola Makan .....	15
2.1.2.2. Kebiasaan Makan .....	15
2.1.2.3. Asupan Energi pada Makanan.....	19

2.1.2.4. Cara Penghitungan Asupan Energi.....	25
2.1.3. Keseimbangan Energi.....	26
2.1.4. Metabolisme Bahan Makanan .....	27
2.1.5. Antropometri .....	30
2.1.5.1. Pengukuran Berat Badan .....	30
2.1.5.2. Pengukuran Tinggi Badan .....	30
2.1.5.3. Indeks Massa Tubuh.....	31
2.1.5.4. Lingkar Pinggang .....	32
2.2. Kerangka Pemikiran .....	34
<b>BAB III SUBJEK DAN METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1. Subjek Penelitian .....	38
3.1.1 Populasi Penelitian.....	38
3.1.2. Pemilihan Sampel .....	38
3.1.2.1 Teknik Pemilihan Sampel.....	38
3.1.3. Kriteria Penelitian .....	39
3.1.3.1. Kriteria Inklusi.....	39
3.1.3.2. Kriteria Eklusi.....	39
3.2. Metode Penelitian .....	40
3.2.1. Rancangan Penelitian.....	40
3.2.2. Variabel Penelitian.....	40
3.2.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
3.2.2.2. Definisi operasional .....	41
3.2.3. Prosedur Penelitian .....	44
3.2.4. Bahan dan Alat Penelitian .....	45
3.2.4.1. Bahan Penelitian .....	45
3.2.4.2. Alat Penelitian .....	46
3.2.5. Alur Penelitian .....	46
3.2.6. Analisis Data.....	47
3.2.7. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
3.2.7.1. Tempat .....	47
3.2.7.2. Waktu.....	47
3.2.8. Aspek Etika Penelitian.....	47

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	49
4.1. Hasil Penelitian.....	49
4.1.1. Karakteristik Responden .....	49
4.1.2. Analisis Univariat.....	50
4.1.3. Analisis Bivariat.....	54
4.2. Pembahasan .....	66
4.2.1. Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	66
4.2.2. Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang .....	67
4.2.3. Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh .....	68
4.2.4. Pola Makan dengan Lingkar Pinggang.....	71
4.2.5. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. ....	74
4.2.6. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	76
5.1. Kesimpulan.....	76
5.1.1. Kesimpulan Umum.....	76
5.1.2. Kesimpulan Khusus.....	76
5.2. Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
<b>LAMPIRAN</b> .....	83
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	108

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Skema Proses Pembentukan Energi .....	12
Gambar 2.2. Metabolisme Bahan Makanan .....	29
Gambar 2.3. Kerangka Pemikiran .....	37
Gambar 3.1. Alur Penelitian .....	46




## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Pengeluaran Energi Pada Berbagai Aktivitas .....	13
Tabel 2.2. Estimasi Asupan Makanan.....	26
Tabel 2.3. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	32
Tabel 2.4. Klasifikasi Peningkatan Risiko pada Pengukuran Lingkar Pinggang.....	33
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 4.3. Gambaran Kategori Aktivitas Fisik .....	50
Tabel 4.4. Gambaran Aktivitas Fisik Berdasarkan Perilaku <i>Sedentary</i> .....	51
Tabel 4.5. Gambaran Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2010.....	51
Tabel 4.6. Gambaran Indeks Massa Tubuh.....	53
Tabel 4.7. Gambaran Klasifikasi Lingkar Pinggang.....	53
Tabel 4.8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh .....	54
Tabel 4.9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang .....	55
Tabel 4.10. Hubungan Perilaku <i>Sedentary</i> dengan Indeks Massa Tubuh.....	56
Tabel 4.11. Hubungan Perilaku <i>Sedentary</i> dengan Lingkar Pinggang .....	57
Tabel 4.12. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh .....	58

Tabel 4.13. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Energi dengan Lingkar Pinggang.....	59
Tabel 4.14. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Protein dengan Indeks Massa Tubuh .....	60
Tabel 4.15. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Protein dengan Lingkar Pinggang.....	61
Tabel 4.16. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Lemak dengan Indeks Massa Tubuh .....	62
Tabel 4.17. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Lemak dengan Lingkar Pinggang.....	63
Tabel 4.18. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Karbohidrat dengan Indeks Massa Tubuh .....	64
Tabel 4.19. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Asupan Karbohidrat dengan Lingkar Pinggang.....	65

## DAFTAR SINGKATAN



ADP	: <i>Adenosine Diphosphate</i>
Asetil CoA	: Asetil KoenzimA
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
CP	: <i>Creatine Phosphate</i>
GPAQ2	: <i>Global Physical Activity Questionnaire2</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 2 Analisis Statistik.....	90
Lampiran 3 Contoh Hasil Kuesioner <i>Recall</i> 24 Jam Konsumsi Makanan Individu .	103
Lampiran 4 Tabel Data Penelitian.....	104

