

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Pengetahuan	8
1. Pengertian Pengetahuan	8
2. Tingkat Pengetahuan	8
3. Cara Mengukur Pengetahuan	10

B.	Remaja	10
1.	Pengertian Remaja	10
2.	Usia Remaja	11
3.	Perkembangan Fisik Remaja	12
C.	Gizi	13
1.	Pengertian Gizi	13
2.	Gizi untuk Remaja	13
D.	Gizi Seimbang untuk Remaja.....	17
1.	Pengertian Gizi Seimbang bagi Remaja.....	17
2.	Kriteria Gizi Seimbang bagi Remaja.....	17
3.	Kebutuhan Gizi Seimbang untuk Remaja.....	19
4.	Cara Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)	22
E.	Konsep Obesitas	23
1.	Pengertian Obesitas	23
2.	Faktor yang Menyebabkan Obesitas	24
F.	Diet Seimbang	26
1.	Pengertian Diet Seimbang	26
2.	Menu Seimbang untuk Remaja	27
3.	Cara Memilih Bahan Makanan	27
4.	Jumlah Makanan yang dianjurkan untuk diet.....	29
G.	Kerangka Teori	30
BAB III	METODE PENELITIAN.....	31
A.	Kerangka konsep.....	31
B.	Variabel Penelitian	31
C.	Jenis Penelitian	31
D.	Definisi Operasional	32

E.	Populasi sampel dan Teknik Sampling	32
1.	Populasi	32
2.	Sampel.....	33
3.	Teknik Sampling	34
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	35
1.	Pengumpulan Data	35
2.	Alur Penelitian	36
G.	Instrumen Penelitian	37
H.	Pengolahan dan Analisa Data.....	37
1.	Pengolahan Data	37
2.	Analisa Data.....	38
I.	Etika Penelitian	38
J.	Jadwal Peneltian	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.	40
A.	Gambaran Umum	40
B.	Hasil Penelitian	40
C.	Pembahasan.....	42
BAB V	PENUTUP	47
A.	Simpulan.....	47
B.	Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN