

DAFTAR ISI

Halaman

ABSRTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Anggapan Dasar	4
F. Batasan Penelitian	5
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Zat Gizi	7
1. Pengertian Zat Gizi	7
2. Jenis Zat Gizi	7
B. Karbohidrat	8
1. Pengertian Karbohidrat	8
2. Fungsi Karbohidrat	9
C. Protein	10
1. Pengertian Protein	10
2. Fungsi Protein	11
D. Lemak	12
1. Pengertian Lemak	12
2. Fungsi Lemak	13
E. Aktivitas Fisik	14
1. Pengertian Aktivitas Fisik	14
2. Jenis Aktivitas Fisik	14
F. Kebutuhan Energi	16
G. Asupan Zat Gizi	17

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Populasi Dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
B. Metode Penelitian	20
C. Definisi Operasional	22
D. Instrument Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Uji Coba Instrumen	25
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	27
1. Teknik Pengolahan Data	27
2. Teknik Analisis Data	28

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengolahan Data	30
B. Hasil Penelitian	31
1. Biodata Sampel	31
2. Gambaran Asupan Zat Gizi	32
3. Jenis Aktivitas Fisik	34
4. Gambaran Kebutuhan Energi	34
C. Diskusi Penemuan	36

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	----

RIWAYAT HIDUP PENULIS	
------------------------------------	--