

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Pengetahuan Gizi	6
1. Karbohidrat	7
2. Lemak	9
3. Protein	11
4. Vitamin	13
5. Mineral	15

6. Air	16
B. Gizi Atlet Cabang Olahraga Squash.....	17
1. Makanan Sebelum Bertanding	17
2. Makanan Pada Hari Bertanding	18
3. Makanan Saat Bertanding	18
4. Makanan Setelah Bertanding	19
C. Pola Makan	19
1. Faktor-faktor yang mempengaruhi dengan pola makan	21
a. Faktor Ekonomi	21
b. Faktor Social Budaya Dan Agama	21
c. Pendidikan	21
d. Jumlah Anggota Keluarga	22
e. Tempat Tinggal	22
f. Pengetahuan Gizi	23
g. Jenis Kelamin	24
h. Sikap Gizi	25
D. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan	26
E. Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN	 28
A. Desain Penelitian	28
B. Partisipan	28

C. Populasi dan Sampel	29
D. Instrument Penelitian	29
E. Prosedur Penelitian	34
F. Analisis Data.....	36
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	 37
A. Temuan Penelitian	37
1. Gambaran Pengetahuan Gizi	37
2. Kecukupan Gizi	37
3. Uji Statistik	38
1. Statistik Deskriptif	38
2. Uji Asumsi	39
3. Uji Hipotesis	40
B. Pembahasan Penelitian	42
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 45
A. Simpulan	45
B. Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	 47
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	 49
 RIWAYAT HIDUP	 70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	30
Tabel 3.2.	Kisi-Kisi Instrumen <i>Food Recall</i> 24 jam	31
Tabel 3.3.	Hasil Perhitungan Uji Validitas Variabel X	33
Tabel 3.4.	Nilai Koefisien Reliabilitas	34
Tabel 3.5.	Uji Reliabilitas Variabel X	34
Tabel 4.1.	Analisis Pengetahuan Gizi	37
Tabel 4.2.	Analisis Pola Makan	38
Tabel 4.3.	Descriptive Statistics Table	38
Tabel 4.4.	Tests of Normality Table	39
Tabel 4.5.	Descriptive Statistics Table	40
Tabel 4.6.	Correlations Table	40
Tabel 4.7.	Model Summary Table	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Makanan Sumber Karbohidrat	9
Gambar 2.2.	Makanan Sumber Lemak	11
Gambar 2.3.	Makanan Sumber Protein	13
Gambar 2.4.	Makanan Sumber Vitamin	14
Gambar 3.1.	Desain Penelitian	28
Gambar 3.2.	Bagan Langkah-Langkah Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuisisioner Pengetahuan Gizi Sebelum Uji Coba	49
Lampiran 2	Data Uji Coba Angket Kepercayaan Diri	54
Lampiran 3	Uji Validitas Dan Reabilitas Instrument Penelitian Pengetahuan Gizi	54
Lampiran 4	Kuisisioner Pengetahuan Gizi Setelah Uji Coba	55
Lampiran 5	Food Recall 24 jam	58
Lampiran 6	Hasil Tes Pengetahuan Gizi	60
Lampiran 7	Hasil Perhitungan Food Recall	61
Lampiran 8	Hasil Analisis SPSS	62
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	68

Afrian Dhea Fahmi, 2015

*HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI ATLET SQUASH DENGAN POLA MAKAN PASCA
KOMPETISI*