

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Anggapan Dasar .....	6
F. Hipotesis.....	6
G. Batasan Penelitian .....	6
H. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Kelebihan Berat Badan .....	9
1. Pengertian Overweight.....	9
2. Cara Menentukan Overweight .....	9
3. Faktor Penyebab Overweight.....	14
a .Keturunan .....	15
b.Pola Makan .....	15
4. Resiko Komplikasi Overweight .....	15
5. Cara Menangani Overweight .....	17
B. Aktivitas Fisik.....	18
1. Devinisi Aktivitas Fisik.....	18

2. Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan .....	19
3. Tipe-tipe Aktivitas Fisik.....	19
a. Ketahanan ( <i>endurance</i> ) .....	19
b. Kelenturan ( <i>flexibility</i> ) .....	19
c. Kekuatan ( <i>strength</i> ) .....	19
4. Cara Menentukan Kebutuhan Energi Aktivitas Fisik ....	21
C. Menarche.....	23
1. Pengertian Menarche.....	23
2. Karakteristik Usia Menarche.....	24
3. Macam-Macam Menarche.....	25
4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Menarche.....	25
5. Fisiologi Menstruasi .....	28
6. Mekanisme Menstruasi.....	29
D. Hubungan Overweight dengan Menarche Dini.....	30
E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Menarche Dini.....	31
F. Kerangka Konsep .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	36
B. Teknik Pengumpulan Data.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Desain Penelitian.....	36
E. Variabel Penelitian .....	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Pengambilan Data .....	40
1. Pemeriksaan IMT .....	40
2. Melalui Sistem Angket.....	44
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	45
I. Metode Pengolahan Data dan Analisis .....	49

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	50
1. Analisis Data Penelitian .....	50
2. Analisis Inferensi.....	55
B. Diskusi Penemuan .....	60

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65
-----------------------------	----

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	111
-----------------------------------	-----

## DAFTAR TABEL

	Tabel
1.1 Pengeluaran Energi Pada Berbagai Penggolongan Kegiatan Remaja	8
2.1 Ambang Batas IMT .....	10
2.2 Komplikasi Medis yang Berhubungan Dengan Overweight .....	16
2.3 Cara Menaksir Jenis Aktivitas Fisik Menurut Durasi Waktu .....	22
2.4 Daftar Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	33
3.1 Jumlah Siswi Kelas IV, V Dan VI Kecamatan Baleendah .....	37
3.2 Berat Badan Standar BMI dan Standar Ideal Untuk Remaja.....	42
3.3 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia .....	44
3.4 Kisi-Kisi Instrument dalam Angket Penelitian Aktivitas Fisik.....	45
3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Angket Aktivitas Fisik .....	46
3.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Aktivitas Fisik .....	47
3.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Menarche Dini.....	47
3.8 Hasil Uji Validitas Instrument Menarche Dini .....	48
4.1 Lokasi Penelitian dan Jumlah Siswi di 6 SD .....	50
4.2 Deskripsi Berat Badan dan Tinggi Badan.....	51
4.3 Distribusi Frekuensi Berat Badan Berdasarkan IMT.....	52
4.4 Deskripsi Data Aktivitas Fisik .....	53
4.5 Deskripsi Data Menarche Dini.....	53
4.6 Uji Normalitas Data .....	54
4.7 Hasil Uji Kelebihan Berat Badan.....	55
4.8 Tabel Korelasi Aktivitas Fisik dan Menarche Dini.....	55
4.9 Tabel Korelasi Overweight dan Menarche Dini .....	57
4.10 Tabel Koefisien Regresi .....	57

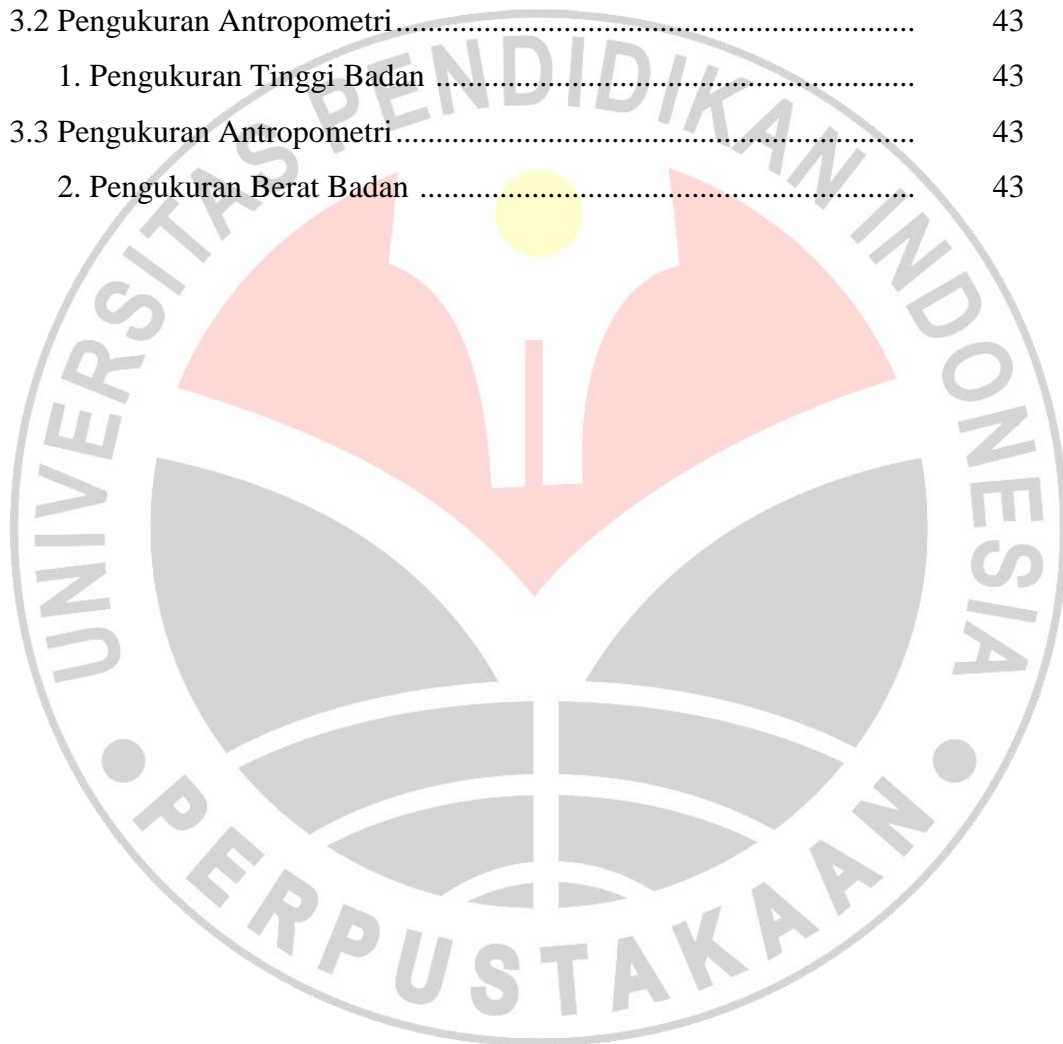
## DAFTAR BAGAN

	Bagan
2.1 Proses Terjadinya Hubungan Overweight dan Aktivitas Fisi .....	35



## DAFTAR GAMBAR

	Gambar
2.1 Grafik Penentuan IMT Usia 2 – 20 untuk Anak Perempuan .....	11
2.2 Grafik Penentuan IMT Usia 2 – 20 untuk Anak Laki-Laki .....	12
2.3 Cara Membaca Grafik IMT berdasarkan Usia Anak Perempuan .....	13
3.1 Grafik Penentuan IMT Usia 2 – 20 untuk Anak Perempuan .....	41
3.2 Pengukuran Antropometri .....	43
1. Pengukuran Tinggi Badan .....	43
3.3 Pengukuran Antropometri .....	43
2. Pengukuran Berat Badan .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Validitas Aktivitas Fisik.....	68
Lampiran 2 Data Validitas Menarche Dini .....	69
Lampiran 3 Output Data Hasil Validitas Aktivitas Fisik .....	70
Lampiran 4 Output Data Hasil Validitas Menarche Dini.....	71
Lampiran 5 Data Deskriptif Kelebihan Berat Badan .....	72
Lampiran 6 Output Analisis Deskriptif Kelebihan Berat Badan .....	76
Lampiran 7 Data Deskriptif Aktivitas Fisik.....	78
Lampiran 8 Output Analisis Deskriptif Aktivitas Fisik .....	82
Lampiran 9 Data Deskriptif Menarche Dini .....	83
Lampiran 10 Output Analisis Deskriptif Menarche Dini.....	87
Lampiran 11 Uji Normalitas Data.....	88
Lampiran 12 Uji Hubungan Overweight dengan Menarche Dini .....	89
Lampiran 13 Output Uji Hubungan Overweight dengan Menarche dini	93
Lampiran 14 Uji Hubungan Aktivitas Fisik dengan Menarche dini .....	96
Lampiran 15 Formulir Angket Penelitian .....	98
Lampiran 16 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi .....	104
Lampiran 17 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	107
Lampiran 18 Surat Permohonan Sudah Penelitian .....	108
Lampiran 19 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	109
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup Peneliti .....	111