



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Ruang Lingkup	3
1.6 Kerangka Pikir	4
II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja	5
2.2 Pangan	6
2.3 Pola Konsumsi Makanan	11
2.4 Metode Pengukuran Konsumsi Makanan	11
2.5 Faktor-faktor yang Memengaruhi Pola Konsumsi Makan	12
2.6 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi	13
2.7 Metode Penelitian	19
III METODE KERJA	24
3.1 Lokasi dan Waktu PKL	24
3.2 Desain Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4 Instrumen Penelitian	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.6 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	26
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Gambaran Umum Perumahan Citra Gading	28
4.2 Karakteristik Responden	28
4.3 Frekuensi Waktu Makan	31
4.4 Frekuensi Konsumsi Penggunaan Bahan Pangan	32
4.5 Aktivitas Fisik	37
4.6 Asupan dan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Pada Usia Remaja	38
V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	56
Riwayat Hidup	85

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik IPB (Institut Pertanian Bogor)

Bogor Agricultural University



Sekolah Vokasi
College of Vocational Studies

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

DAFTAR TABEL

1	Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U)	16
2	Angka Metabolisme Basal	17
3	Kategori Aktivitas Fisik	17
4	Klasifikasi Tingkat Konsumsi Makanan	18
5	Klasifikasi Kontribusi Energi dan Zat Gizi	18
6	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
7	Karakteristik Responden	29
8	Status Gizi Responden	29
9	Pengetahuan Gizi Responden	30
10	Frekuensi Waktu Makan Responden	31
11	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Makanan Pokok Responden	32
12	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Lauk Hewani Responden	33
13	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Lauk Nabati Responden	34
14	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Hidangan Sayur Responden	34
15	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Buah-buahan Responden	35
16	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan <i>Junk Food</i> Responden	36
17	Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Minuman Responden	36
18	Aktivitas Fisik Responden	37
19	Asupan Energi Responden	38
20	Distribusi Frekuensi Asupan Energi Responden	39
21	Asupan Protein Responden	40
22	Distribusi Frekuensi Asupan Protein Responden	41
23	Asupan Lemak Responden	42
24	Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Responden	43
25	Asupan Karbohidrat Responden	44
26	Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Responden	45
27	Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro Responden terhadap Angka Kecukupan Gizi	47
28	Klasifikasi Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro Responden	48

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Pikir Evaluasi Pola Konsumsi Remaja di Citra Gading	4
2	Tumpeng Gizi Seimbang	7
3	Isi Piringku	9
4	Perumahan Citra Gading	28

DAFTAR LAMPIRAN

1	Batasan Istilah	57
2	Lembar Kuesioner	58
3	Karakteristik Responden	67
4	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Responden Laki-laki Sehari	69
5	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Responden Perempuan Sehari	71
6	Tingkat Asupan Responden Laki-laki Sehari	73
7	Tingkat Asupan Responden Perempuan Sehari	75
8	Kontribusi Energi dan Zat Gizi Responden Laki-laki Sehari	77
9	Kontribusi Energi dan Zat Gizi Responden Perempuan Sehari	79
0	Kontribusi Energi dan Zat Gizi Seluruh Responden	81
1	Dokumentasi Responden	83