

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. PERUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN	5
1. Manfaat Praktis.....	5
2. Manfaat Ilmiah	5
3. Manfaat bagi Peneliti	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. TELAAH PUSTAKA	9
1. Atlet Wanita	9
2. Menstruasi.....	9
3. Asupan Zat Gizi	16
4. Lemak Tubuh	21
5. Lingkar Pinggang.....	24
B. KERANGKA TEORI	25

C. KERANGKA KONSEP	26
D. HIPOTESIS.....	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	27
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	27
C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	27
1. Populasi dan Sampel.....	27
2. Besar Sampel.....	28
3. Teknik Sampling.....	29
D. Variabel Penelitian	30
1. Variabel Bebas	30
2. Variabel Terikat	30
E. DEFINISI OPERASIONAL	31
F. INSTRUMEN PENELITIAN	32
G. JENIS DAN PENGUMPULAN DATA.....	33
H. METODE PENGOLAHAN DATA.....	34
I. METODE ANALISIS DATA	35
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Homogenitas	36
3. Analisis Univariat	36
4. Analisis Bivariat	36
J. ETIKA PENELITIAN.....	37
K. JALANNYA PENELITIAN.....	38
BAB IV.....	40
A. HASIL PENELITIAN.....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
2. Karakteristik Subjek Penelitian	40
3. Perbedaan Asupan Energi dan Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, serta Lingkar Pinggang	48
B. PEMBAHASAN	52
1. Gambaran Siklus Menstruasi Atlet Wanita SMANOR Sidoarjo	52
2. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat.....	55

3. Perbedaan Persentase Lemak Tubuh	66
4. Perbedaan Lingkar Pinggang	68
5. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V	72
A. KESIMPULAN	72
B. SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	81
Lampiran 1. Lembar Persetujuan / <i>Informed Consent</i>	81
Lampiran 2. Formulir Siklus Menstruasi	82
Lampiran 3. Formulir Identitas dan Data Diri	83
Lampiran 4. Formulir SQ-FFQ.....	86
Lampiran 5. Formulir Pengukuran Antropometri.....	91
Lampiran 6. Master Karakteristik Subjek Penelitian.....	93
Lampiran 7. Master Data Variabel Subjek Penelitian.....	95
Lampiran 8. Output SPSS	97
a. Analisis Deskriptif pada Setiap Kelompok Penelitian	97
b. Uji Normalitas	98
c. Uji Homogenitas	99
d. Uji Perbedaan Variabel pada Setiap Kelompok Penelitian	101
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Jumlah Minimal Sampel Untuk Setiap Variabel	29
Tabel 3. Definisi Operasional	31
Tabel 4. Daftar Coding Variabel Penelitian	34
Tabel 5. Distribusi Subjek Menurut Usia	42
Tabel 6. Rerata Subjek Menurut Usia, Pengukuran Antropometri, dan Status Gizi	43
Tabel 7. Distribusi Subjek Menurut Jenis Olahraga	44
Tabel 8. Distribusi Subjek Menurut Kategori Pemenuhan Asupan Energi dan Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, Serta Lingkar Pinggang	46
Tabel 9. Hasil uji normalitas dan homogenitas variabel penelitian	49
Tabel 10. Perbedaan Asupan Energi dan Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, Serta Lingkar Pinggang Subjek	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi Wanita	11
Gambar 2. Kerangka Teori	25
Gambar 3. Kerangka Konsep	26
Gambar 4. Proses Penentuan Subjek Penelitian dan Karakteristik Subjek Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	41