



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
INTISARI .....	xi
I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	2
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	3
A. Kebutuhan Zat Gizi .....	3
1. Protein .....	3
2. Lemak .....	4
3. Karbohidrat .....	4
4. Vitamin .....	6
5. Mineral .....	10
6. Air .....	11
B. Penilaian Status Gizi .....	11
1. Penilaian Antropometri .....	12
2. Survey Konsumsi Makanan .....	16
3. Penilaian Secara Klinis .....	16



4. Pengujian Biokimiawi .....	17
C. Kecukupan Gizi .....	17
III. METODE PENELITIAN .....	20
A. Penarikan Responden .....	20
B. Alat Penelitian .....	20
C. Cara Penelitian .....	20
1. Penentuan Status Gizi Secara Antropometri .....	20
2. Penilaian Asupan Makan Harian Anggota Fitness yang Mengikuti Program penaikan berat badan .....	21
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Gambaran Umum Victory Fitness Centre .....	23
B. Status Gizi Anggota Fitness yang mengikuti Program Penaikan Berat Badan Berdasarkan Penilaian Antropometri .....	23
C. Status Gizi Anggota Fitness yang mengikuti Program Penaikan Berat Badan Berdasarkan Penilaian Asupan Makan Harian .....	29
V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	41
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42