



## DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Pernyataan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	ix
Daftar Gambar .....	x
Daftar Lampiran .....	xi
Intisari .....	xii
Abstract .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Remaja .....	6
2. Aktivitas Fisik .....	7
3. Kebugaran .....	10
4. Status Gizi .....	14
5. Asupan Makan .....	17
6. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran .....	24



B. Kerangka Teori .....	27
C. Kerangka Konsep .....	27
D. Hipotesis .....	28

### BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
C. Subjek Penelitian .....	29
1. Populasi .....	29
2. Besar Sampel .....	30
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	31
D. Variabel Penelitian .....	31
E. Definisi Operasional .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	35
G. Metode Analisis Data .....	36
H. Etika Penelitian .....	37
I. Jalannya Penelitian .....	38

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	41
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	41
2. Karakteristik Responden .....	42
3. Analisa Bivariat .....	43
4. Analisa Multivariat .....	44
B. Pembahasan .....	45
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran .....	45



2. Hubungan Jenis Kelamin, Usia, Status Gizi, dan Asupan Makan terhadap Status Kebugaran .....	48
a. Hubungan Jenis Kelamin dan Status Kebugaran .....	48
b. Hubungan Usia dan Status Kebugaran .....	49
c. Hubungan Status Gizi dan Status Kebugaran .....	50
d. Hubungan Asupan Energi dan Status Kebugaran .....	52
e. Hubungan Asupan Protein dan Status Kebugaran .....	53
f. Hubungan Asupan Lemak dan Status Kebugaran .....	54
g. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Kebugaran .....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
Daftar Pustaka .....	59
Lampiran .....	60



## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Status Kebugaran .....	42
Tabel 2. Rata-rata Asupan Makan Responden Berdasarkan Persen Pemenuhan .....	42
Tabel 3. Hasil Uji <i>Chi Square</i> Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran .....	43
Tabel 4. Hasil Regresi Logistik Ganda dengan Variabel Terikat Status Kebugaran .....	45



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**HUBUNGAN ANTARA AKTUVITAS FISIK DENGAN STATUS KEBUGARAN REMAJA DI YIGYAKARTA**  
WAHYU NOVIANTARI, dr. Emy Huriyati, M.Kes; Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
Universitas Gadjah Mada, 2015 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori .....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar penjelasan penelitian
Lampiran 2.	Lembar identitas responden
Lampiran 3.	Kuesioner aktivitas fisik
Lampiran 4.	SQ-FFQ
Lampiran 5.	Lembar <i>harvard step up test</i>
Lampiran 6.	Dokumentasi pengambilan data
Lampiran 7.	Surat izin penelitian