

## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| LEMBAR PENGESAHAN .....  | iii       |
| KATA PENGANTAR .....   | v         |
| ABSTRACT .....   | vi        |
| ABSTRAK .....  | vii       |
| DAFTAR ISI .....   | viii      |
| DAFTAR TABEL .....   | x         |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | xii       |
| DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH .....              | xiii      |
| <br>   |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                  | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                                       | 1         |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                 | 4         |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                                      | 5         |
| 1.4 Tujuan Penelitian .....                                    | 6         |
| 1.4.1 Tujuan Umum .....  | 6         |
| 1.4.2 Tujuan Khusus .....                                      | 6         |
| 1.4.3 Manfaat Penelitian .....                                 | 7         |
| <br>   |           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                            | <b>8</b>  |
| 2.1 Internet Addiction .....                                   | 8         |
| 2.1.1 Definisi Internet Addiction .....                        | 8         |
| 2.1.2 Faktor Penyebab Perilaku <i>Internet Addiction</i> ..... | 10        |
| 2.1.3 Penyebab Internet Addiction .....                        | 11        |
| 2.1.4 Kriteria Internet Addiction .....                        | 13        |
| 2.2 Kebugaran .....  | 14        |
| 2.2.1 Pengertian Kebugaran .....                               | 14        |
| 2.2.2 Klasifikasi Kebugaran .....                              | 15        |
| 2.2.3 Komponen Kebugaran .....                                 | 16        |
| 2.2.4 Faktor Faktor Mempengaruhi Kebugaran .....               | 22        |
| 2.2.4 Pengukuran Kebugaran .....                               | 34        |
| 2.3 Status Gizi .....  | 39        |
| 2.3.1 Pola Makan .....   | 39        |
| 2.3.2 Tingkat Kecukupan Zat Gizi .....                         | 43        |
| <br>   |           |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..</b>  | <b>44</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....                       | 44        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian .....                                 | 46        |
| <br>   |           |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                          | <b>47</b> |
| 4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....                       | 47        |
| 4.2 Populasi Penelitian .....                                  | 47        |
| 4.3 Sampel, Besar Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel .....    | 47        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.3.1 Sampel Penelitian.....   | 47        |
| 4.3.2 Besar Sampel .....   | 48        |
| 4.3.3 Cara Pengambilan Sampel .....                                      | 49        |
| 4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                    | 49        |
| 4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data..    | 49        |
| 4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....                           | 53        |
| 4.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....                                       | 53        |
| 4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....                                    | 55        |
| 4.7 Kerangka Operasional.....  | 57        |
| 4.8 Teknik Analisis Data.....  | 57        |
| <b>BAB V Hasil Penelitian.....</b>                                       | <b>59</b> |
| 5.1 Gambaran Umum.....   | 59        |
| 5.2 Karakteristik Responden .....  | 60        |
| 5.2.1 Usia .....   | 60        |
| 5.2.2 Jenis Kelamin.....   | 60        |
| 5.3 Tingkat Aktivitas Fisik Responden.....                               | 61        |
| 5.3 Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro .....                               | 61        |
| 5.4 Tingkat Adiksi Internet Responden .....                              | 62        |
| 5.5 Status Gizi.....   | 63        |
| 5.6 Tingkat Kebugaran Jasmani.....                                       | 63        |
| 5.7 Hubungan <i>Internet Addiction Disorder</i> dengan Kebugaran Jasmani | 64        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>  | <b>66</b> |
| 6.1 Karakteristik.....   | 66        |
| 6.2 <i>Internet Addiction Disorder</i> .....                             | 67        |
| 6.3 Tingkat Aktivitas Fisik .....  | 68        |
| 6.4 Tingkat Kebugaran Jasmani.....                                       | 69        |
| 6.5 Kecukupan Zat Gizi Makro .....                                       | 70        |
| 6.6 Status Gizi.....   | 71        |
| 6.7 Hubungan Tingkat Adiksi Internet dengan Kebugaran Jasmani .....      | 72        |
| 6.8 Hubungan Tingkat Adiksi Internet dengan Status Gizi .....            | 74        |
| 6.9 Keterbatasan Penelitian.....   | 75        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                | <b>77</b> |
| 7.1 Kesimpulan.....  | 77        |
| 7.2 Saran .....  | 78        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>80</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>   | <b>89</b> |

## DAFTAR TABEL

| Nomor | Judul Tabel   | Halaman |
|-------|---|---------|
| 2.1   | Klasifikasi Nilai Young's Internet Addiction Test.....  | 14      |
| 2.2   | Jenis - Jenis Aktivitas Fisik.....  | 28      |
| 2.3   | Klasifikasi VO <sub>2</sub> max untuk laki-laki metode Queen's College Step Test.....                         | 37      |
| 2.4   | Klasifikasi VO <sub>2</sub> max untuk perempuan metode Queen's College Step Test.....                         | 37      |
| 2.5   | Tingkat Kebugaran Berdasarkan Young's Men Christian Associaton 3-Minute Step Test.....                        | 38      |
| 2.6   | Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....   | 43      |
| 4.1   | Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....  | 49      |
| 5.1   | Distribusi Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....              | 59      |
| 5.2   | Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....    | 59      |
| 5.3   | Distribusi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga..... | 60      |
| 5.4   | Distribusi Tingkat Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....    | 61      |
| 5.5   | Distribusi Tingkat Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....    | 61      |
| 5.6   | Distribusi Tingkat Adiksi Internet pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.....    | 62      |
| 5.7   | Hubungan <i>Internet Addiction Disorder</i> Dengan Kebugaran Jasmani.....                                     | 62      |
| 5.8   | Hubungan <i>Internet Addiction Disorder</i> dengan Status Gizi  | 63      |

**DAFTAR GAMBAR**

| <u>Nomor</u> | <u>Judul Tabel</u>                   | <u>Halaman</u> |
|--------------|--------------------------------------|----------------|
| 3.1          | Kerangka Konseptual Penelitian.....  | 45             |
| 4.1          | Kerangka Operasional Penelitian..... | 56             |

**DAFTAR LAMPIRAN**

| <b>Nomor</b> | <b>Judul Tabel</b>                            | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 1            | Kuisisioner Penelitian                        | 88             |
| 2            | Young's Internet Addiction Test               | 89 – 91        |
| 3            | Kuesioner 24 Hours Food Recall                | 92             |
| 4            | International Physical Activity Questionnaire | 92 – 97        |
| 5            | Uji Statistika                                | 98 – 99        |
| 6            | Uji Etik                                      | 100            |
| 7            | Dokumentasi                                   | 101            |

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

|   |                           |
|---|---------------------------|
| % | : Persen                  |
| / | : Per                     |
| < | : Kurang dari             |
| > | : Lebih dari              |
| ≤ | : Kurang dari sama dengan |
| ≥ | : Lebih dari sama dengan  |

### Daftar Singkatan

|           |  |
|-----------|--|
| AKG       | : Angka Kecukupan Gizi                                 |
| IAD       | : <i>Internet Addiction Disorder</i>                   |
| IMT       | : Indeks Massa Tubuh                                   |
| IPAQ      | : <i>International Physical Activity Questionnaire</i> |
| METs      | : <i>Metabolic Equivalent</i>                          |
| Kemendes  | : Kementerian Kesehatan                                |
| Permenkes | : Peraturan Menteri Kesehatan                          |
| Riskesdas | : Riset Kesehatan Dasar                                |
| WHO       | : <i>World Health Organization</i>                     |
| PIU       | : Problematic internet Use                             |

### Daftar Istilah:

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| dll   | : dan lain-lain       |
| dsb   | : dan lain sebagainya |
| dkk   | : dan kawan-kawan     |
| et al | : and others people   |