

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2.1 Gambaran Lemak Tubuh dan Persen Lemak Tubuh	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	10
Tabel 3.1 Kegiatan Konseling Gizi	20
Tabel 3.2 Gerakan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) ..	21
Tabel 3.3 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Member Evonutrition.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Komposisi Tubuh Member Evonutrition.....	28
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Persen Lemak Tubuh dan Massa Otot Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	29
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lemak Visceral Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	29
Tabel 4.5 Persen Lemak Tubuh dan Massa Otot Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	30
Tabel 4.6 Lemak Visceral Sebelum dan Sesudah Intervensi	31
Tabel 4.7 Presentase Kepatuhan Member Evonutrition dalam Mengikuti Konseling Gizi dan Program Latihan (HIIT) ..	31
Tabel 4.8 Tingkat Kepatuhan Member Evonutrition dalam Mengikuti Konseling Gizi terhadap Komposisi Tubuh)...	32
Tabel 4.9 Tingkat Kepatuhan Member Evonutrition dalam Mengikuti Program Latihan (HIIT) terhadap Komposisi Tubuh.....	33