

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Gizi pada program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed, Apt. selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
2. Bapak Mury Kuswari, S.Pd., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul dan dosen pembimbing pertama yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini
3. Bapak Nazhif Gifari, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini
4. Orang tua dan keluarga saya yang memberikan bantuan dukungan material, moral, dan serta doa yang selalu diberikan
5. Teman seperjuangan kelas gizi paralel 2016 Universitas Esa Unggul yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Penulis

Fitrianita Wulandari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Responden	5
3. Bagi Universitas	6
G. Keterbaruan Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	9
A. Komposisi Tubuh.....	9
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Komposisi Tubuh	12
1. Usia	12
2. Jenis Kelamin	12
3. Aktivitas Fisik	12
4. Gizi	13
B. Konseling Gizi	13
C. Program Latihan	14
D. Kerangka Berfikir	15
E. Kerangka Konsep	16
F. Hipotesis	16
BAB III. METODE PENELITIAN	18
A. Tempat dan Waktu Penelitian	18
B. Jenis Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi	18
2. Sampel	19
D. Pelaksanaan Intervensi	19
E. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	22
1. Data Primer	22
2. Data Sekunder	22
F. Definisi Konseptual	23

G. Definisi Operasional	23
H. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	24
1. Pengolahan Data	24
2. Analisa Data	25
a. Analisis Data Univariat	25
b. Analisis Bivariat	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Karakteristik Responden	26
C. Analisis Bivariat	30
BAB V. PEMBAHASAN	34
A. Karakteristik Responden	34
B. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi dan Program Latihan Terhadap Komposisi Tubuh	35
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

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

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	16
Gambar 3.1 Skema Operasional Penelitian.....	19