
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
F. Manfaat.....	8
1. Peneliti.....	8
2. Responden.....	9
3. Karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.....	9
4. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.....	9
G. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Tinjauan Teori.....	16
1. Kebugaran Jasmani.....	16
2. Program Kebugaran Jasmani.....	37
3. Pendampingan Gizi.....	39
4. Agen Perubahan (<i>Agent of Change</i>).....	41
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	45

C.	Populasi dan Sampel	45
1.	Populasi	45
2.	Sampel	45
D.	Pelaksanaan Intervensi	46
1.	Pemberian Edukasi	46
2.	<i>Stretching</i> dengan Pemberian Video	48
3.	Strategi dalam Pelaksanaan Intervensi	48
E.	Pengumpulan Data	48
F.	Instrumen Penelitian	49
1.	Variabel Penelitian	49
2.	Definisi Konseptual	49
G.	Definisi Operasional	51
H.	Alat dan Prosedur Penelitian	53
1.	Alat Penelitian	53
2.	Prosedur Penelitian	53
I.	Pengolahan dan Analisis Data	54
1.	Pengolahan Data	54
2.	Analisis Data	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN	56
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
B.	Analisis Univariat	57
1.	Karakteristik Responden	57
2.	Status Gizi Responden	58
3.	Asupan Gizi Responden	59
4.	Kebugaran Responden	60
C.	Analisis Bivariat	61
1.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Status Gizi Responden	61
2.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Asupan Gizi Responden	62
3.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Kebugaran Responden	64
BAB V	PEMBAHASAN	65
A.	Karakteristik Responden	65
B.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Status Gizi Responden	66
C.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Asupan Gizi Responden	70
D.	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Kebugaran Responden	72
E.	Peran <i>Agent of Change</i> dalam Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i>	75
F.	Keterbatasan Penelitian	77
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	78

E. Peran <i>Agent of Change</i> dalam Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i>	75
F. Keterbatasan Penelitian	77
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	85

