

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 2.1	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	23
Tabel 2.2	Kategori Status Gizi menurut IMT	25
Tabel 2.3	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	27
Tabel 2.4	Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 Rata-Rata yang Dianjurkan (per orang per hari) untuk umur 19-64 tahun	33
Tabel 3.1	Materi Edukasi.....	46
Tabel 3.2	Definisi Operasional	51
Tabel 4.1	Karakteristik Responden	57
Tabel 4.2	Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh Responden Sebelum dan Setelah Intervensi	58
Tabel 4.3	Asupan Energi Responden (Energi, Karbohidrat, Lemak dan Protein) Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	59
Tabel 4.4	Kebugaran Responden	61
Tabel 4.5	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh Responden	61
Tabel 4.6	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Asupan Energi Responden.....	62
Tabel 4.7	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Asupan Gizi Responden (Karbohidrat, Lemak dan Protein)	63
Tabel 4.8	Pengaruh Program Pendampingan Gizi dan Latihan <i>Stretching</i> terhadap Kebugaran Responden	64