

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR TABEL .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Peneliti .....	5
2. Bagi Responden .....	5
3. Bagi Universitas .....	5
G. Keterbaruan Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>8</b>
A. Zat Gizi .....	8
1. Energi .....	8
2. Protein .....	9
3. Lemak .....	9
4. Karbohidrat .....	10
B. Status Gizi .....	10
C. Konseling Gizi .....	11
D. Program Latihan .....	12
E. Kerangka Berfikir .....	15
F. Kerangka Konsep .....	16
G. Hipotesis .....	16
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	17
B. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
1. Populasi .....	17
2. Sampel .....	18
D. Pelaksanaan Intervensi .....	18
E. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data .....	21
1. Jenis Data .....	21
a. Data Primer .....	21
b. Data Sekunder .....	22
F. Definisi Konseptual .....	22
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 .....	28
BAB V. PEMBAHASAN .....	32
A. Karakteristik Responden.....	32
B. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi dan Program Latihan Terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	33
C. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi dan Program Latihan Terhadap Indeks Massa Tubuh .....	35
D. Keterbatasan Penelitian .....	37
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....	38
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	11
Tabel 3.1 Kegiatan Konseling Gizi .....	19
Tabel 3.2 Gerakan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) .....	20
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat .....	27
Tabel 4.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	28
Tabel 4.4 Rata-rata Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	29
Tabel 4.5 Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Intervensi ....	30
Tabel 4.6 Kelompok Bahan Pangan.....	31
Tabel 4.7 Distribusi Kepatuhan Member Evonutrition dalam Mengikuti Konseling Gizi dan Program Latihan (HIIT) ...	31

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	16
Gambar 3.1 Skema Operasional Penelitian.....	18