

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Responden	4
1.4.3 Bagi Institusi	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Usia Dewasa	5
2.2. Program Olahraga.....	6
2.2.1. Olahraga Kesehatan.....	6
2.2.2. Program Latihan Olahraga.....	6
2.3. Indeks Massa Tubuh	12
2.4. Zat Gizi	16
2.4.1. Energi	17
2.4.2. Protein.....	17
2.4.3. Lemak	18
2.4.4. Karbohidrat	18
2.4.5. Pengukuran Asupan	18
2.5. Cairan.....	19

2.6. Status Hidrasi	20
2.7. Penyuluhan Gizi	23
2.7.1. Definisi	24
2.7.2. Tujuan	24
2.8. Kerangka Teori	26
2.9. Kerangka Konsep	27
2.10. HIpotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1. Tempat dan waktu penelitian	28
3.2. Gambaran umum Pusat Kebugaran.....	28
3.3. Rencana Penelitian	28
3.4. Populasi dan Sampel	28
3.4.1. Populasi	28
3.4.2. Sampel	28
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel	28
3.5. Definisi Konseptual	29
3.6. Definisi Operasional	30
3.7. Instrumen Penelitian	31
3.7.1. Variabel Penelitian	31
3.7.2. Validitas dan Reabilitas	32
3.7.3. Uji Normalitas Data.....	33
3.7.4. Alat-alat Penelitian.....	33
3.7.5. Teknik Penggunaan Instrumen	33
3.7.6. Prosedur Penelitian	33
3.8. Teknik Pengumpulan Data	40
3.8.1. Jenis data	40
3.8.2. Cara Pengambilan Data	40
3.9. Managemen Data	41
3.9.1. Editing	41
3.9.2. Coding	41
3.9.3. Tabulasi	41
3.10. Analisis Data	41
3.10.1. Analisis Univariat	42
3.10.2. Analisi Bivariat	42
BAB 4 HASIL	43

4.1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	43
4.2. Analisis Univariat	43
4.2.1. Karakteristik responden	43
4.2.2. Berat badan responden	44
4.2.3. Indeks Massa Tubuh Responden	45
4.2.4. Status Hidrasi Responden	45
4.2.5. Asupan Gizi Responden	46
4.3. Analisis Bivariat	47
4.3.1. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Indeks Massa Tubuh Responden	47
4.3.2. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Status Hidrasi Responden	47
4.3.3. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Asupan Gizi Responden	48
BAB 5 PEMBAHASAN	49
5.1. Analisis Univariat	49
5.1.1. Karakteristik responden	49
5.1.2. Berat badan responden	49
5.1.3. Indeks Massa Tubuh Responden	50
5.1.4. Status Hidrasi Responden	51
5.1.5. Asupan Gizi Responden	52
5.2. Analisis Bivariat	53
5.2.1. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Indeks Massa Tubuh Responden	56
5.2.2. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Status Hidrasi Responden	57
5.2.3. Pengaruh Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Asupan Gizi Responden	59
5.2.4. Keterbatasan Penelitian	60
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	61
6.1. Kesimpulan	61
6.2. Saran	62
DAFTAR REFERENSI	63