

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT.....	8
Tabel 2.2. Komposisi Tubuh Manusia.....	15
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	25
Tabel 3.2. Timeline Penelitian.....	31
Tabel 3.3. Protokol Intervensi.....	32
Tabel 4.1. Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4.2. Persen Lemak.....	43
Tabel 4.3. Massa Otot.....	44
Tabel 4.4. Lingkar Perut.....	44
Tabel 4.5. Lingkar Panggul.....	44