

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti.....	4
1.4.2. Manfaat Bagi Responden.....	4
1.4.3. Manfaat Bagi Tempat Penelitian.....	4
1.4.4. Manfaat Bagi Institusi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Penyakit Obesitas.....	5
2.1.1. Pengertian Obesitas.....	5
2.1.2. Tipe Obesitas.....	5
2.1.3. Penyebab Obesitas.....	6
2.1.4. Klasifikasi Obesitas.....	8
2.2. Program Olahraga.....	9
2.2.1. Olahraga Kesehatan.....	9
2.2.2. Program Olahraga.....	10
2.3. Komposisi Tubuh.....	15
2.4. Lingkar Perut dan Lingkar Panggul.....	16
2.4.1. Pengukuran Lingkar Perut.....	16
2.4.2. Pengukuran Lingkar Panggul.....	17

2.4.3. Risiko Penyakit Tidak Menular.....	17
2.5. Penyuluhan Gizi.....	18
2.5.1. Definisi.....	18
2.5.2. Tujuan.....	19
2.6. Kerangka Teori.....	20
2.7. Kerangka Konsep.....	21
2.8. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.2. Rencana Penelitian.....	23
3.3. Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1. Populasi.....	23
3.3.2. Sampel.....	23
3.3.3. Teknik Pengumpulan Sampel.....	24
3.4. Definisi Konseptual.....	24
3.5. Definisi Operasional.....	25
3.6. Instrumen Penelitian.....	25
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.8. Manajemen Data.....	35
3.9. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
4.1 Gambaran Umum.....	37
4.2 Analisis Univariat.....	37
4.2.1. Karakteristik Responden.....	38
4.2.3. Komposisi Tubuh.....	39
4.2.3.1. Massa Lemak.....	39
4.2.3.2. Massa Otot.....	40
4.2.4. Lingkar Perut.....	40
4.2.5. Lingkar Panggul.....	41
4.3. Analisis Bivariat.....	42
4.3.1. Pengaruh Intervensi terhadap Komposisi Tubuh.....	42
4.3.1.1. Massa Lemak.....	42
4.3.1.2. Massa Otot.....	42
4.3.2. Pengaruh Intervensi terhadap Lingkar Perut.....	43
4.3.3. Pengaruh Intervensi terhadap Lingkar Panggul.....	43
BAB V PEMBAHASAN.....	43
5.1. Karakteristik Responden.....	43
5.2. Pengaruh Intervensi terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul.....	44
5.2.1. Pengaruh Intervensi terhadap Komposisi Tubuh.....	45
5.2.2. Pengaruh Intervensi terhadap Lingkar Perut.....	47
5.2.3. Pengaruh Intervensi terhadap Lingkar Panggul.....	49

5.3. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
6.1. Kesimpulan.....	52
6.2. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul