

DAFTAR ISI

LEMBAR PERETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	4
DAFTAR GAMBAR	5
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan.....	5
A. Tujuan Umum.....	5
B. Tujuan Khusus	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Keterbaharuan Penelitian.....	7
BAB II	21
TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1 Obesitas Sentral	21
A. Definisi dan Epidemiologi	21
B. Fisiologi Obesitas sentral	21
C. Pengukuran Obesitas Sentral	23
D. Dampak Obesitas sentral	24
E. Faktor Resiko Obesitas Sentral	24
G. Metabolisme glukosa	29
H. Metabolisme Lipid.....	32
J. Kebugaran Kardiorespirasi VO ₂ Maks.....	42

K. Hubungan Antara Obesitas Sentral dan Kadar Glukosa Darah Puasa.....	48
L. Hubungan Antara Obesitas Sentral dan Profil Lipid.....	49
M. Hubungan Obesitas Sentral dan VO2Maks.....	52
N. Kerangka Teori.....	53
O. Kerangka Konsep.....	55
P. Hipotesis.....	56
BAB III.....	57
METEDOLOGI PENELITIAN.....	57
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
3.2 Jenis dan Desain Penelitian.....	57
3.3 Populasi dan Sampel.....	57
A. Populasi.....	57
B. Sampel.....	57
3.4 Pengumpulan Data.....	59
3.5 Instrumen Penelitian.....	59
3.5 Prosedur Penelitian.....	60
3.6 Definisi Konseptual.....	61
A. Variabel Independent.....	61
B. Variabel Dependen.....	61
3.7 Definisi Operasional.....	62
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	65
A. <i>Editing</i>	65
B. <i>Coding</i>	65
C. <i>Entry data</i>	65
D. <i>Cleaning data</i>	65
E. <i>Processing</i>	65
3.9 Analisis Data.....	65
A. Analisis Univariat.....	65
B. Analisis Bivariat.....	66
3.10 Etika Penelitian.....	66
BAB IV.....	67
HASIL PENELITIAN.....	67

4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
4.2	Analisis Univariat	67
A.	Karakteristik Responden	67
B.	Kadar Glukosa Darah Puasa	67
C.	Kadar Profil Lipid	68
D.	Kebugara Kardiorespirasi (VO ₂ Maks).....	69
4.3	Analisis Bivariat	69
A.	Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Berdasarkan Obesitas Sentral	71
B.	Perbedaan Kadar Profil Lipid Berdasarkan Obesitas Sentral.....	71
C.	Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi (VO ₂ maks) Berdasarkan Obesitas sentral.....	72
BAB V	74
PEMBAHASAN	74
5.1	Karakteristik Responden	74
5.2	Obesitas Sentral	74
5.3	Perbedaan Kadar Glukosa Darah Puasa Berdasarkan Obesitas Sentral ..	75
5.4	Perbedaan Kadar Profil Lipid Berdasarkan Obesitas sentral	76
5.5	Kebugaran VO ₂ Maks.....	82
5.6	Keterbatasan Penelitain	85
BAB VI	86
KESIMPULAN DAN SARAN	86
6.1	Kesimpulan.....	86
6.2	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Gaya Hidup Dalam Kaitannya Dengan Intensitas Kebiasaan Fisik Aktivitas, atau PAL.....	28
Tabel 2 Kebutuhan Gizi Laki-Laki dan Perempuan Usia 19-45 Tahun.....	29
Tabel 3. Kriteria Diabetes, Pradiabetes dan Normal.....	31
Tabel 4 Kadar Kolesterol Total Tubuh	33
Tabel 5 Kadar LDL Tubuh.....	34
Tabel 6 Kadar HDL Tubuh	36
Tabel 7 Kadar Trigliserida Tubuh.....	40
Tabel 8 Klasifikasi Pengambilan Oksigen Maksimal (Daya Aerobik Maksimal) Menurut Kelompok Umur dengan “Bobot Normal” Yang Digunakan Adalah: 58 Kg Untuk Perempuan dan 72 Kg Untuk Laki-Laki	45
Tabel 9 Definisi Opreasional	62
Tabel 10. Karakteristik Responden.....	67
Tabel 11 Distribusi Kadar Glukosa Darah Puasa Berdasarkan Obesitas Sentral...68	68
Tabel 12 Distribusi Kolesterol Total, Trigliserida, LDL dan HDL Berdasarkan Obesitas Sentral.....	68
Tabel 13 Distribusi Kardio Respirasi VO ₂ Maks Berdasarkan Obesitas Sentral ...70	70
Tabel 14 Distribusi Kardio Respirasi VO ₂ Maks Berdasarkan Kelompok Umur ..70	70
Tabel 15 Hasil Uji Statistik Kadar Gula Darah Puasa Berdasarkan Obesitas Sentral	71
Tabel 16 Hasil Uji Statistik Profil Lipid Berdasarkan Obesitas sentral.....	72
Tabel 17 Hasil Uji Statistik Vo ₂ Maks Berdasarkan Obesitas Sentral	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 penyimpanan lemak trigliserida oleh lemak visceral perut Sumber: (Nauli & Matin, 2019)	22
Gambar 2 Ukuran Lipoprotein Sumber: (Nauli & Matin, 2019).	23
Gambar 3 Mekanisme Peningkatan Trigliserida Akibat Penumpukan Lemak Berlebih	40
Gambar 4 Kerangka Teori Sumber: Modifikasi kerangka teori (Tchrnof, Andre, 2013), (Nauli & Matin, 2019), dan (L M Freitang, 2018), (Sebataraja & Oenzil, 2014).	53
Gambar 5 Kerangka Konsep	55