

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK.....	xx
<i>ABSTRACT</i> .....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.5.1 Tujuan Umum.....	6
1.5.2 Tujuan Khusus .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Bagi Member <i>Fitness Center</i> .....	6
1.6.2 Bagi <i>Fitness Center</i> .....	7
1.6.3 Bagi Institusi.....	7
1.6.4 Bagi Peneliti .....	7
1.7 Keaslian atau Keterbaruan Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Asupan Protein.....	12

2.1.1 Pengertian Protein .....	12
2.1.2 Klasifikasi Protein .....	14
2.1.3 Fungsi Protein .....	15
2.1.4 Kecukupan Protein .....	18
2.1.5 Efek Konsumsi Protein Berlebih.....	19
2.1.6 Jenis – Jenis Protein .....	20
2.1.7 Suplemen.....	21
2.2 Faktor Internal.....	24
2.2.1 Usia .....	24
2.2.2 Jenis Kelamin.....	26
2.3 Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	27
2.4 Aktivitas Fisik .....	28
2.4.1 Jenis Latihan.....	28
2.4.2 Frekuensi Latihan.....	28
2.5 Kreatinin.....	29
2.5.1 Pengertian Kreatinin.....	29
2.5.2 Metabolisme Kreatinin.....	31
2.5.3 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kadar Kreatinin.....	32
2.5.4 Metode Pemeriksaan Kreatinin .....	32
2.6 Tekanan Darah .....	33
2.6.1 Pengertian Tekanan Darah .....	33
2.6.2 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah .....	34
2.6.3 Fisiologi Tekanan Darah Arteri .....	35
2.6.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	38
2.6.5 Metode Pengukuran Tekanan Darah.....	41
2.6.6 Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Hasil Pengukuran Tekanan Darah .....	42
2.4 Kerangka Teori.....	45
2.5 Kerangka Konsep.....	46
2.6 Hipotesis.....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	47

3.2 Jenis Penelitian.....	47
3.3 Populasi dan Sampel .....	47
3.3.1 Populasi .....	47
3.3.2 Sampel.....	48
3.4 Jenis Data .....	50
3.4.1 Data Primer .....	50
3.4.2 Data Sekunder .....	50
3.5 Cara Pengumpulan Data.....	50
3.5.1 Cara Pengumpulan Data Primer.....	50
3.5.2 Cara Pengumpulan Data Sekunder.....	52
3.6 Instrumen Penelitian.....	52
3.7 Definisi Konseptual.....	54
3.7.1 Variabel Independen .....	54
3.7.2 Variabel Dependen.....	54
3.8 Definisi Operasional.....	55
3.9 Pengolahan Data.....	56
3.10 Analisis Data .....	57
3.10.1 Analisis Univariat .....	57
3.10.2 Analisis Bivariat .....	57
3.11 Organisasi Penelitian.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>59</b>
4.1 Gambaran Umum Penelitian .....	59
4.2 Uji Normalitas.....	60
4.3 Analisis Univariat.....	61
4.3.1 Usia, Lama Menjakankan Diet Tinggi Protein, Jenis Kelamin, dan Jenis Latihan.....	61
4.3.2 Asupan Protein .....	62
4.3.3 Indeks Massa Tubuh dan Rata – Rata Frekuensi Latihan.....	62
4.3.4 Kadar Kreatinin, Tekanan Darah Sistolik, dan Tekanan Darah Diastolik .....	63
4.4 Analisis Bivariat.....	64

4.4.1 Hubungan Asupan Protein, Jenis Kelamin, IMT, dan Latihan Terhadap Kadar Kreatinin.....	65
4.4.2 Hubungan Asupan Protein, Jenis Kelamin, IMT, dan Latihan Terhadap Nilai Tekanan Darah .....	67
BAB V PEMBAHASAN .....	72
5.1 Karakteristik Responden .....	72
5.1.1 Jenis Kelamin.....	72
5.1.2 Lama Menjalankan Diet Tinggi Protein.....	72
5.1.3 Kadar Kreatinin.....	73
5.1.4 Tekanan Darah .....	74
5.2 Hubungan Asupan Protein, Jenis Kelamin, IMT, dan Latihan Terhadap Kadar Kreatinin.....	75
5.3 Hubungan Asupan Protein, Jenis Kelamin, IMT, dan Latihan Terhadap Nilai Tekanan Darah .....	81
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB VI PENUTUP .....	87
6.1 Kesimpulan .....	87
6.2 Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	89
LAMPIRAN.....	97