

DAFTAR ISI

	Hlm
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah	5
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori	
1. Profil Lemak	

1.1 Pengertian Lemak	8
1.2 Jenis – jenis Lemak	11
1.3 Kadar unsur lipid dalam darah	12
1.4 Lemak dalam makanan	13
1.5 Sumber lemak	14
1.6 Pencernaan dan penyerapan lemak makanan	15
1.7 Fungsi Lemak	16
1.8 Metabolisme Lemak	16
1.9 Hubungan asupan lemak dengan profil lemak	18
2. Karbohidrat	21
1.1 Pengertian Karbohidrat	21
1.2 Karbohidrat dalam makanan	21
1.3 Sumber Karbohidrat	22
1.4 Fungsi Karbohidrat	22
1.5 Metabolisme Karbohidrat	23
3. Kolestrol	25
1.1 Pengertian Kolestrol	25
1.2 Macam – macam kolestrol	25
1.3 Pencegahan kolestrol tinggi	26
4. Senam	29
1.1 Pengertian Senam	29
1.2 Olahraga Jantung Sehat	29
1.3 Persyaratan yang harus dipenuhi pada olahraga	30
1.4 Kaedah – kaedah senam	30
1.5 Manfaat senam	31
1.6 Manfaat aktifitas	37
1.7 Hubungan kebiasaan senam dengan profil lemak	37
B. Kerangka Berpikir	38
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis	

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Jenis Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
3. Cara pengambilan sampel	42
D. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Data Primer	44
2. Data Sekunder	44
E. Instrument penelitian	45
1. Variabel penelitian	45
2. Defenisi konseptual	46
3. Defenisi Operasional	47
4. Kisi-kisi Instrument	49
5. Teknik penggunaan Instrument	49
E. Teknik Analisa Data	49
1. Pengolahan Data	49
2. Analisa Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Yayasan Jantung Indonesia	53
B. Deskripsi Data	54
C. Analisis Univariat	56
1. Umur	56
2. Jenis Kelamin	56
3. Asupan Lemak	57
4. Asupan Karbohidrat	57
5. Kebiasaan Senam	58
6. Kolestrol Total	58
7. LDL	59

8. HDL	59
9. Triglicerida	59
D. Analisis Bivariat	60
1. Hubungan Asupan Lemak dengan Kolestrol	60
2. Hubungan Asupan Lemak dengan LDL	61
3. Hubungan Asupan Lemak dengan HDL	61
4. Hubungan Asupan Lemak dengan Triglicerida	62
5. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kolestrol	63
6. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan LDL	63
7. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan HDL	64
8. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Triglicerida	64
9. Hubungan Kebiasaan Senam dengan Kolestrol	65
10. Hubungan Kebiasaan Senam dengan LDL	66
11. Hubungan Kebiasaan Senam dengan HDL	66
12. Hubungan Kebiasaan dengan Triglicerida	67
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisa Univariat	69
B. Analisa Bivariat	76
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	86
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	