

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Kegemukan dan Obesitas.....	9
2. Aktivitas Fisik	20
3. Program Penurunan Berat Badan berbasis Digital	24
4. OBI-MOBI.....	26
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan rancangan penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30

C. Subjek penelitian	31
D. Variable penelitian	33
E. Definisi operasional	34
F. Instrumen penelitian	36
G. Metode pengumpulan data	36
H. Metode pengolahan data	37
I. Metode analisis data	38
J. Etika penelitian	39
K. Jalannya penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Peneltian	40
1. Lokasi Penelitian	40
2. Karakteristik Umum Subjek Penelitian	40
3. Hasil Analisis Bivariat	45
B. Pembahasan	51
1) Karakteristik Umum	51
2) Pengaruh Pemberian Program Penurunan Berat Badan OBi-MOBi terhadap Perubahan Aktivitas Fisik	53
3) Pengaruh Pemberian Program Penurunan Berat Badan OBi-MOBi terhadap Perbedaan Aktivitas Fisik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	58
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	79

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Klasifikasi status gizi dewasa berdasarkan IMT Indonesia.....	10
Tabel 3. Klasifikasi status gizi dewasa berdasarkan IMT WHO Western Pasific Region tahun 2000.....	11
Tabel 4. Bentuk rancangan Penelitian.....	30
Tabel 5. Jadwal penelitian yang akan dilakukan.....	31
Tabel 6. Definisi Operasional Penelitian.....	34
Tabel 7. Data Sebaran Provinsi Tempat Partisipan melaksanakan Program OBI-MOBI.....	40
Tabel 8. Karakteristik umum responden meliputi jenis kelamin, pekerjaan, Pendidikan terakhir, dan pendapatan.....	42
Tabel 9. Karakteristik umum responden meliputi usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan total aktivitas fisik.....	44
Tabel 10. Perubahan Skor Total Aktivitas Fisik Pre-test dengan Post-test pada Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 11. Frekuensi kendala partisipan Selama menjalani program penurunan berat badan OBI-MOBI.....	48
Tabel 12. Perubahan skor total aktivitas fisik pre-test dengan post-test pada kelompok Intervensi.....	49
Tabel 13. Perbedaan skor total aktivitas fisik dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3. Alur subjek penelitian.....	41
Gambar 4. Grafik sebaran frekuensi kepatuhan partisipan kelompok Intervensi dalam melaksanakan <i>goals</i> harian.....	47

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden.....	80
Lampiran 2. Surat Persetujuan Calon Responden (<i>Informed Consent</i>).....	83
Lampiran 3. <i>Ethical Clearance Amendment Approval</i>	84
Lampiran 4. Draf Kuisiener IPAQ-SF.....	85
Lampiran 5. Formulir Pendaftaran Partisipan OBi-MOBi.....	87
Lampiran 6. Kuisiener Pre-test Penelitian OBi-MOBi.....	97
Lampiran 7. Kuisiener IPAQ-SF Pre-test pada <i>google form</i>	100
Lampiran 8. Kuisiener Post-test Penelitian OBi-MOBi.....	103
Lampiran 9. Kuisiener IPAQ-SF Post-test pada <i>google form</i>	107
Lampiran 10. Kuisiener Evaluasi Harian Partisipan Program OBi-MOBi.....	110
Lampiran 11. Multimedia Instrumen Penunjang Penelitian dan Dokumentasi.....	112
Lampiran 12. Analisis Data Penelitian.....	116