

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis.....	15
E. Keaslian Penelitian.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
A. Landasan Teori.....	20
1. Jaringan Lemak	20
2. Pengukuran Kandungan Lemak Tubuh	23
3. Aktivitas Fisik.....	29
a. Definisi Aktivitas Fisik	29
b. Intensitas Aktivitas Fisik	30
c. Domain Aktivitas Fisik.....	30
4. Latihan Fisik	31
5. <i>Muscle-Strengthening Exercise</i> (MSE).....	32
a. Definisi MSE	32
b. Tujuan MSE.....	33
c. Komponen MSE	33
6. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	37
a. Instrumen berbasis perangkat	38
b. Observasi Langsung.....	40
c. Kuesioner <i>Self-Report</i>	40
7. Respon fisiologis otot terhadap MSE	43
a. Hipertrofi	43
b. Daya Tahan	52
c. Kekuatan	54
8. Respon Fisiologis Tekanan Darah terhadap MSE	57
9. Respon Fisiologis Lemak terhadap MSE.....	59
a. Pencoklatan Jaringan Adiposa Putih.....	59
b. Lipolisis	61

1.	Lipolisis oleh miokin yang dilepaskan karena otot berkontraksi	61
2.	Lipolisis akibat EPOC	63
3.	Redistribusi Hidrokarbon	63
c.	Penurunan Adipogenesis	65
10.	Faktor-faktor yang terkait dengan persentase lemak tubuh	66
a.	Ras dan Etnis	66
b.	Jenis Kelamin	67
c.	Genetik	69
d.	Menstruasi	70
e.	Usia	72
f.	Aktivitas Fisik	74
g.	Kebugaran Kardiorespirasi ($\dot{V}O_2 \max$)	77
h.	Nutrisi	78
i.	Hidrasi	80
j.	Kesejahteraan Mental	81
B.	Kerangka Teori	84
C.	Kerangka Konsep	85
D.	Hipotesis Penelitian	85
BAB III METODE PENELITIAN		86
A.	Jenis dan Desain Penelitian	86
B.	Subjek Penelitian	86
1.	Batasan Populasi	86
a.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	86
i.	Kriteria Inklusi	86
ii.	Kriteria Eksklusi	87
C.	Besar Sampel	87
D.	Cara Pengumpulan Sampel	87
E.	Variabel Penelitian	87
F.	Definisi Operasional Penelitian	89
G.	Instrumen Penelitian	91
1.	Instrumen Berbasis Kuesioner	91
a.	<i>Muscle-Strengthening Exercise Questionnaire</i> versi Indonesia	91
b.	Kuesioner IPASS	91
c.	Kuesioner BEVQ-15	92
d.	Kuesioner WEMWBS <i>Short Form</i>	92
2.	Instrumen berbasis Perangkat	93
a.	<i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>	93
b.	<i>Microtoise</i>	93
3.	Instrumen berbasis Uji Lapangan	94
a.	<i>6 Minutes Walking Test</i>	94
H.	Jalannya Penelitian	95
1.	Persiapan Penelitian	95
a.	Penentuan Masalah Penelitian dan Solusi	95
b.	Pengajuan Judul	95
c.	Pengajuan Rencana Penelitian ke Institusi	95
d.	Penyusunan Naskah Proposal	95

e. Seminar Proposal	96
f. Pengajuan Ethical Clearance	96
2. Pelaksanaan Penelitian	96
a. Perekrutan Peserta Kegiatan HWF Gadjah Mada” (Responden)	96
b. Pengisian <i>Informed Consent</i>	97
c. Penyebaran Kuesioner Penelitian	97
d. Pengambilan Data Penelitian	97
I. Etika Penelitian	98
J. Cara Analisis Data	98
1. Pre-analisis Data	98
a. Filter & Cleaning	98
b. <i>Tabulating</i>	99
2. Analisis Data	100
a. Uji Prasyarat	100
1. Uji Normalitas	100
b. Uji Hipotesis	101
1. Analisis Univariat	101
2. Analisis Bivariat	101
3. Analisis Multivariat	102
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	103
A. Hasil Penelitian	103
1. Karakteristik Responden	103
2. Hubungan antara Frekuensi, Intensitas, dan Durasi MSE dengan Persentase Lemak Tubuh dan Lemak Viseral Populasi Dewasa Muda	107
3. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh, Jenis Kelamin, Perilaku Sedenter, Aktivitas Fisik Aerobik, Kebugaran Kardiorespirasi, Hidrasi, dan Kesejahteraan Mental dengan Persentase Lemak Tubuh Populasi Dewasa Muda	108
4. Analisis Regresi Persentase Lemak Tubuh Populasi Dewasa Muda ...	109
5. Analisis Regresi Lemak Viseral Populasi Dewasa Muda	112
B. Pembahasan	114
1. Perbedaan Persentase Lemak Tubuh Pria dan Wanita	114
2. Hubungan antara MSE dengan Persentase Lemak Tubuh Populasi Dewasa Muda	121
3. Perbedaan Persentase Lemak Viseral Pria dan Wanita	125
4. Hubungan antara MSE dengan Persentase Lemak Viseral Populasi Dewasa Muda	126
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN	156