

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Pustaka.....	11
1. <i>Mindful eating</i>	11
2. Persentase Lemak Tubuh.....	19
B. Kerangka Teoritis	29
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis	29
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	31
D. Variabel Penelitian	32
1. Variabel Bebas	32
2. Variabel Terikat.....	33
E. Definisi Operasional	33
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian	36

H. Metode Pengolahan Data.....	37
I. Metode Analisis Data.....	38
J. Etika Penelitian	38
K. Jalannya Penelitian	38
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil.....	40
1. Analisis Univariat.....	40
2. Analisis Bivariat.....	43
B. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	74