

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. <i>Overweight</i> dan Obesitas	9
a. Pengertian <i>Overweight</i> dan Obesitas	9
b. Faktor yang mempengaruhi <i>Overweight</i> dan Obesitas	10

c.	Dampak <i>Overweight</i> dan Obesitas	13
2.	Latihan Fisik.....	15
a.	Prinsip Latihan Fisik	15
b.	Sistem Energi.....	20
c.	Intensitas Latihan	22
d.	Durasi Latihan	24
e.	Frekuensi Latihan.....	24
f.	Tipe Latihan	25
3.	Latihan <i>Zumba</i>	28
a.	Pengertian dan Sejarah <i>Zumba</i>	28
b.	Jenis-jenis <i>Zumba</i>	29
c.	Manfaat <i>Zumba</i>	31
4.	Kualitas Tidur	31
a.	Pengertian Tidur.....	31
b.	Manfaat Tidur	32
c.	Fisiologi Tidur.....	33
d.	Tahapan Tidur.....	34
e.	Siklus Tidur	37
f.	Kebutuhan Tidur.....	38
g.	Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	40
h.	Komponen Kualitas Tidur	44
i.	Pengukuran Kualitas Tidur	47
j.	Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kualitas Tidur	47
5.	Tekanan Darah	48
a.	Pengertian Tekanan Darah	48

b.	Mekanisme Pengaturan Tekanan Darah	50
c.	Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi	52
d.	Pengukuran Tekanan Darah	55
e.	Pengaruh Latihan Fisik terhadap Tekanan Darah.....	57
B.	Kerangka Teori	59
C.	Kerangka Konsep	60
D.	Hipotesis.....	60
BAB III	METODE PENELITIAN.....	61
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	61
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	63
C.	Subjek Penelitian	63
1.	Populasi	63
2.	Besar Sampel	64
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	66
D.	Variabel Penelitian	66
E.	Definisi Operasional.....	66
F.	Instrumen Penelitian	69
G.	Jenis dan Sumber Data.....	71
H.	Metode Pengolahan Data	73
I.	Metode Analisis Data	73
J.	Etika Penelitian	75
K.	Alur Penelitian.....	76
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	77
A.	Hasil.....	77
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	77

2. Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	77
3. Hasil Analisis Bivariat	79
a. Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	79
b. Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Intervensi	82
c. Perbedaan Perubahan Kualitas Tidur, Durasi Tidur, Tekanan Darah, dan Asupan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi	86
B. Pembahasan.....	87
1. Pengaruh Latihan <i>Zumba</i> terhadap Kualitas Tidur.....	87
2. Pengaruh Latihan <i>Zumba</i> terhadap Tekanan Darah.....	94
C. Kelemahan Penelitian	100
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT pada populasi Asia Pasifik (WHO, 2000)	10
Tabel 2. Risiko Kesehatan yang Berhubungan dengan Obesitas	14
Tabel 3. Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC-8 VIII <i>Guideline</i> <i>Recommendation</i>	50
Tabel 4. Karakteristik Umum Subjek Penelitian (n=30)	78
Tabel 5. Perubahan Kualitas Tidur, Durasi Tidur, dan Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol (n=29)	80
Tabel 6. Perubahan Pola Makan Kelompok Kontrol (n=29)	80
Tabel 7. Perubahan Kualitas Tidur, Durasi Tidur, dan Tekanan Darah pada Kelompok Intervensi (n=28)	83
Tabel 8. Perubahan Pola Makan Kelompok Intervensi (n=28)	84
Tabel 9. Perbedaan Perubahan Kualitas Tidur, Durasi Tidur, Tekanan Darah, dan Asupan pada Kelompok Kontrol dan Intervensi	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahap-Tahap Siklus Tidur Orang Dewasa	38
Gambar 2. Kerangka Teori.....	59
Gambar 3. Kerangka Konsep	60
Gambar 4. Alur Penelitian	76
Gambar 5. Hubungan Antara Perubahan Asupan Energi dan Perubahan Skor PSQI pada Kelompok Kontrol (n=29).....	81
Gambar 6. Hubungan Antara Perubahan Asupan Protein dan Perubahan Skor PSQI pada Kelompok Kontrol (n=29).....	81
Gambar 7. Hubungan Antara Perubahan Asupan Energi dan Perubahan Skor PSQI pada Kelompok Intervensi (n=28)	85
Gambar 8. Hubungan Antara Perubahan Asupan Protein dan Perubahan Skor PSQI pada Kelompok Intervensi (n=28).	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian Kepada Calon Responden	114
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Calon Responden Penelitian	117
Lampiran 3. Formulir Data Diri Responden	118
Lampiran 4. Kuesioner PSQI	120
Lampiran 5. Metode Perhitungan Skor Kualitas Tidur	125
Lampiran 6. Kuesioner SQ-FFQ	129
Lampiran 7. Surat Perizinan	133
Lampiran 8. Analisis Data Penelitian	134
Lampiran 9. Dokumentasi	148