

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Telaah Pustaka.....	6
1. Puasa	6
2. <i>Overweight</i> dan Obesitas	8
3. Dewasa.....	15
4. Media Daring (Media dalam Jaringan).....	16
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Responden Penelitian	20
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22

E. Deskripsi Perlakuan.....	22
F. Definisi Operasional Variable Penelitian	22
G. Instrument Penelitian.....	23
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
I. Cara Analisis Data.....	24
J. Etika Penelitian	24
K. Keterbatasan Penelitian	25
L. Alur Penelitian.....	25
M. Rencana Kerja	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2. Klasifikasi BMI.....	10
Tabel 3. Kriteria Responden	21
Tabel 4. Definisi Operasional	22
Tabel 5. Rencana Kegiatan (Minggu)	28
Tabel 6. Karakteristik Responden Penelitian	30
Tabel 7. Kepatuhan Berpuasa	32
Tabel 8. Perbedaan Berat Tubuh dan Massa Lemak.....	32
Tabel 9. Perbedaan Selisih Berat Tubuh, Selisih Massa Lemak.....	33
Tabel 10. Perbedaan Asupan.....	34
Tabel 11. Hubungan Asupan, Berat Tubuh, Massa Lemak (Uji Korelasi)	35
Tabel 12. Perbedaan Aktivitas Fisik	35
Tabel 13. Perbedaan Aktivitas Fisik, Berat Tubuh, Massa Lemak (Uji Anova) ..	36
Tabel 14. Hubungan Selisih Berat Tubuh, Selisih Asupan, Aktivitas Fisik, Puasa	36
Tabel 15. Uji Regresi Selisih Massa Lemak, Selisih Asupan, Aktivitas Fisik, Puasa	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. Kerangka Konsep	19
Gambar 3. Pemantauan Berat Tubuh per Minggu	33
Gambar 4. Pemantauan Massa Lemak Per Minggu.....	34
Gambar 5. Pemantauan Asupan per Minggu	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Kepada Responden.....	54
Lampiran 2 Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	57
Lampiran 3 Data Dasar Responden.....	58
Lampiran 4 Formulir <i>Food Recall/ Food Record</i>	59
Lampiran 5 Kuosioner Aktivitas Fisik (IPAQ).....	60
Lampiran 6 <i>Ethical Clearance</i>	61

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BIA	: <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalent</i> (satuan pengukuran IPAQ)
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
MHREC	: <i>Medical and Health Research Ethics Committee</i>
LPL	: <i>Lipoprotein lipase</i>
BBQ	: Belajar Bareng Quran
AKG	: Angka Kecukupan Gizi