

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. <i>Overweight</i> dan Obesitas .....	10
2. Latihan Fisik .....	17
3. <i>Zumba</i> .....	18
4. Latihan <i>Zumba</i> .....	21
5. Rasio Lingkar Pinggang – Pinggul.....	27
6. Diet Rendah Kalori .....	36
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis .....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42

A.	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	42
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
1.	Lokasi Penelitian .....	43
2.	Waktu Penelitian .....	44
C.	Subjek Penelitian.....	44
1.	Populasi .....	44
2.	Besar Sampel.....	44
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	45
D.	Variabel Penelitian .....	46
E.	Definisi Operasional .....	47
F.	Instrumen Penelitian.....	49
G.	Jenis dan Sumber Data .....	51
1.	Jenis Data .....	51
2.	Sumber Data .....	52
H.	Metode Pengolahan Data.....	53
I.	Metode Analisis Data.....	54
J.	Etika Penelitian.....	55
K.	Alur Penelitian .....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>57</b>
A.	HASIL.....	57
1.	Karakteristik Subjek Penelitian .....	57
2.	Perubahan Subjek Kelompok Kontrol .....	59
3.	Perubahan Subjek Kelompok Intervensi.....	60
4.	Konseling Diet Rendah Kalori dan Aktivitas Fisik.....	63
5.	Perbedaan Perubahan Berat Badan, Lingkar Pinggang, Lingkar Pinggul, dan RLPP pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.....	66
B.	PEMBAHASAN .....	67
1.	Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul .....	68
2.	Rasio Lingkar Pinggang – Pinggul.....	71
3.	Lemak Subkutan .....	77
C.	KETERBATASAN PENELITIAN .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>80</b>
A.	KESIMPULAN .....	80



B. SARAN.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN .....	91