

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Obesitas	7
1. Definisi	7
2. Penentuan Obesitas.....	8
B. Aktivitas Fisik	12
1. Definisi	12
2. Pengukuran Aktivitas Fisik	16
3. <i>International Physical Activity Questionnair (IPAQ)</i>	18

C. Puasa Ramadan	19
1. Definisi	20
2. Metabolisme Selama Puasa	20
3. Ramadan Mempengaruhi Berat Badan, Lemak Tubuh, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Pola Tidur	24
D. Kerangka Teori	31
E. Kerangka Konsep	32
F. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Definisi Operasional Penelitian	35
G. Etika Penelitian	36
H. Jenis dan Cara Pengambilan Data	37
I. Langkah-langkah Penelitian	37
J. Manajemen dan Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil	40
1. Karakteristik Subjek Penelitian	40
2. Berat Badan Subjek selama Penelitian	40
3. Lemak Tubuh Subjek selama Penelitian	41
4. Aktivitas Fisik Subjek selama Penelitian	42

5. Hubungan antara perubahan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan selama Ramadan	43
6. Hubungan antara perubahan Aktivitas Fisik dengan Lemak Tubuh selama Ramadan	44
B. Pembahasan	44
1. Berat Badan Subjek selama Penelitian.....	44
2. Lemak Tubuh Subjek selama Penelitian	47
3. Aktivitas Fisik Subjek selama Penelitian.....	48
4. Hubungan antara perubahan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan selama Ramadan	50
5. Hubungan antara perubahan Aktivitas Fisik dengan Lemak Tubuh selama Ramadan	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	62