

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
INTISARI .....	xi
ABSTRACT .....	xii
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. Telaah Pustaka .....	7
1. <i>Overweight</i> dan Obesitas .....	7
2. Kolesterol.....	10
3. Obesitas dan Kolesterol .....	22
4. Diet Rendah Kalori .....	24
5. <i>Zumba</i> .....	26
6. Aktifitas Fisik dan Kolesterol.....	32
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Definisi Operasional .....	40

F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Jenis dan Sumber Data .....	44
H. Metode Pengolahan Data.....	45
I. Metode Analisis Data.....	45
J. Etika Penelitian.....	46
K. Alur Penelitian .....	47
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Hasil .....	48
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	48
2. Karakteristik Subjek Kelompok Kontrol (T2, n=32) .....	49
3. Karakteristik Subjek Kelompok Intervensi (T2, n=33) .....	51
4. Perbedaan Perubahan Berat Badan, IMT, Aktivitas Fisik, dan Kadar Kolesterol Total pada Kelompok Kontrol (T1) dan Intervensi (T2) .....	53
5. Hubungan Antara Perubahan Kadar Kolesterol total dan Perubahan Pola Makan.....	55
B. Pembahasan .....	55
1. Konseling Diet Rendah Kalori.....	55
2. Latihan Fisik.....	63
3. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>