

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	3
I.3. Pertanyaan Penelitian	4
I.4. Tujuan Penelitian	4
I.5. Manfaat	4
I.5.1. Ilmu Kedokteran	4
I.5.2. Praktis	4
I.6. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1. Tinjauan Pustaka	9
II.2. Kerangka Teori	21
II.3. Kerangka Konsep	22
II.4. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
III.1. Desain Penelitian.....	23
III.2. Waktu dan Tempat Penelitian	23
III.3. Populasi dan Subjek Penelitian	23
III.4. Sampel Penelitian.....	24
III.5. Variabel Penelitian	25
III.6. Definisi Operasional.....	25
III.7. Alat dan Bahan Penelitian.....	33
III.8. Jalan Penelitian.....	34
III.9. Cara Pengumpulan Data.....	37
III.10. Metode Analisis Data	38
III.11. Jadwal Penelitian.....	38
III.12. Konsiderasi Etik	39
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
IV.1. Hasil Penelitian.....	40
IV.2. Pembahasan	45

BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
V.1. Kesimpulan	55
V.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Progresi aterosklerosis dengan peningkatan usia (Visentin et al., 2012)	18
Gambar 2. Kerangka teori penelitian	21
Gambar 3. Kerangka konsep penelitian	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar penelitian serupa yang pernah dilakukan.....	5
Tabel 2. Kategori tekanan darah ACC/AHA	14
Tabel 3. Kategori tekanan darah JNC 7	15
Tabel 4. Daftar definisi operasional	25
Tabel 5. Jadwal penelitian.....	38
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Dasar	41
Tabel 7. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik pada Kelompok Kebugaran	42
Tabel 8. Perbedaan Tekanan Darah Diastolik pada Kelompok Kebugaran.....	42
Tabel 9. Korelasi Tingkat Kebugaran dengan Tekanan Darah Sistolik.....	43
Tabel 10. Korelasi Tingkat Kebugaran dengan Tekanan Darah Diastolik	44
Tabel 11. Korelasi Tingkat Kebugaran dengan <i>Mean Arterial Pressure</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Lembar Kelaikan Etik Penelitian	60
LAMPIRAN 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	61
LAMPIRAN 3. Kartu Kebugaran	63
LAMPIRAN 4. Tabel Prediksi $\dot{V}O_2$ maks untuk Laki-laki.....	64
LAMPIRAN 5. Tabel Prediksi $\dot{V}O_2$ maks untuk Perempuan	65
LAMPIRAN 6. Faktor Koreksi Usia	66
LAMPIRAN 7. Kalkulasi $\dot{V}O_2$ max dengan satuan ml/kg/menit	67
LAMPIRAN 8. Kuisisioner <i>International Physical Activity</i> (IPAQ).....	69