

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	
1. Obesitas	8
a. Definisi	8
b. Epidemiologi	9
c. Parameter	9
d. Etiologi	11
e. Intervensi	14
f. Obesitas dan Masalah Kesehatan	16
g. Obesitas, Trigliserida, dan <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL)	17
2. Lipida Darah	18
a. Transpor Lipid	18
b. Trigliserida	20
c. <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL)	21
3. <i>Low Calorie Diet</i> (LCD)	22
4. Intervensi Aktivitas Fisik	24
a. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Latihan Fisik	18
b. Latihan Fisik, Trigliserida, dan High Density Lipoprotein (HDL)	25

c. Latihan Fisik, Diet, Triglycerida, dan High Density Lipoprotein (HDL)	29
B. Kerangka Teoritis	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Subjek Penelitian	33
1. Sampel.....	33
2. Besar Sampel.....	33
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	34
C. Variabel Penelitian	35
D. Instrumen Penelitian	35
E. Definisi Operasional	36
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Metode Analisis Data	38
H. Etika Penelitian	39
I. Jalannya Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil.....	41
1. Karakteristik subjek	41
2. Intervensi diet dan latihan fisik.....	42
3. Uji t-test dan uji non parametrik variabel terikat	44
4. Uji korelasi.....	46
B. Pembahasan.....	48
1. Perubahan kadar kolesterol HDL.....	48
2. Perubahan kadar triglycerida.....	51
3. Perubahan variabel terikat berdasarkan jenis kelamin.....	54
4. Kelemahan penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
Daftar Pustaka	59
Lampiran	63