

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Obesitas .....	9
a. Definisi.....	9
b. Penentuan Obesitas.....	10
c. Prevalensi. ....	12
d. Dampak Obesitas.....	12
e. Faktor - faktor yang mempengaruhi obesitas. ....	14
f. Penanganan Obesitas.....	18
2. Latihan Fisik .....	22

a. Perbedaan Latihan Fisik dengan Aktivitas Fisik.....	22
b. Latihan Aerobik.....	23
c. Latihan Beban.....	25
d. Kombinasi Aerobik dan Latihan Beban.....	25
e. Metabolisme Tubuh ketika Berolahraga.....	26
3. Konseling <i>Low Calorie Diet</i> .....	27
4. Hubungan Latihan Fisik dan Konseling <i>Low Calorie Diet</i> terhadap Perubahan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh.....	31
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep.....	34
D. Hipotesis.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Metode Analisa Data.....	43
H. Jalannya Penelitian.....	45
I. Etika Penelitian.....	45
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil.....	46
1. Karakteristik Subyek.....	46
2. Konseling <i>Low Calorie Diet</i> .....	47
3. Latihan Fisik.....	48
4. Hasil Uji t test dan uji nonparametrik antropometri.....	49

5. Hasil Analisis Korelasi .....	51
B. Pembahasan .....	51
1. Kepatuhan terhadap konseling <i>low calorie diet</i> .....	51
2. Latihan Fisik .....	51
3. Perubahan berat badan setelah pemberian latihan fisik pada Individu Overweight dan Obesitas yang menjalani konseling <i>low calorie diet</i> .....	52
4. Perubahan porsen lemak tubuh setelah pemberian latihan fisik pada Individu Overweight dan Obesitas yang Menjalani Konseling <i>low calorie diet</i> .....	55
5. Kelemahan Penelitian.....	57
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN. ....	63