

## DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u> .....	i
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u> .....	ii
<u>HALAMAN PERNYATAAN</u> .....	iii
<u>KATA PENGANTAR</u> .....	iv
<u>DAFTAR ISI</u> .....	vii
<u>DAFTAR GAMBAR</u> .....	ix
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	x
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	xi
<u>INTISARI</u> .....	xii
<u>ABSTRACT</u> .....	xiii
<u>BAB I. PENDAHULUAN</u> .....	1
<u>A. Latar Belakang</u> .....	1
<u>B. Rumusan Masalah</u> .....	5
<u>C. Tujuan Penelitian</u> .....	5
<u>D. Manfaat Penelitian</u> .....	6
<u>E. Keaslian Penelitian</u> .....	7
<u>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	10
<u>A. Tinjauan Pustaka</u> .....	10
1. <u>Overweight dan Obesitas</u> .....	10
2. <u>Obesitas dan Kadar Kolesterol Total</u> .....	15
3. <u>Aktivitas Fisik</u> .....	17
4. <u>Latihan Fisik</u> .....	19
5. <u>Konseling Low Calorie Diet</u> .....	22
<u>B. Kerangka Teoretis</u> .....	25

C. <u>Kerangka Konseptual</u> .....	25
D. <u>Hipotesis</u> .....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	27
A. <u>Jenis dan Rancangan Penelitian</u> .....	27
B. <u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u> .....	27
C. <u>Subjek Penelitian</u> .....	27
D. <u>Variabel Penelitian</u> .....	29
E. <u>Definisi Operasional</u> .....	30
F. <u>Instrumen Penelitian</u> .....	32
G. <u>Metode Analisis Data</u> .....	33
H. <u>Jalannya Penelitian</u> .....	35
I. <u>Etika Penelitian</u> .....	36
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	27
A. <u>Hasil</u> .....	37
1. <u>Karakteristik subjek</u> .....	37
2. <u>Konseling <i>Low Calorie Diet</i> (LCD) dan Latihan Fisik</u> .....	38
3. <u>Hasil Analisis Kadar Kolesterol Total</u> .....	41
B. <u>Pembahasan</u> .....	43
1. <u>Kepatuhan Konseling <i>Low Calorie Diet</i></u> .....	43
2. <u>Latihan Fisik</u> .....	44
3. <u>Perubahan Kadar Kolesterol Total</u> .....	45
4. <u>Kelemahan Penelitian</u> .....	49
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	50
A. <u>Kesimpulan</u> .....	50
B. <u>Saran</u> .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	51
<b>LAMPIRAN</b> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 1. Kerangka teoretis penelitian</u> .....	25
<u>Gambar 2. Kerangka konseptual penelitian</u> .....	25
<u>Gambar 3. Pemilihan subjek penelitian</u> .....	29
<u>Gambar 4. Alur penelitian</u> .....	35
<u>Gambar 4.1 Rata-rata asupan energi</u> .....	39

## DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1.</u> Klasifikasi <i>overweight</i> dan obesitas.....	10
<u>Tabel 2.</u> Metode pengukuran aktivitas fisik .....	18
<u>Tabel 3.</u> Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ .....	19
<u>Tabel 4.1.</u> Data karakteristik subjek .....	38
<u>Tabel 4.2.</u> Perbedaan asupan energi, lemak, dan kolesterol .....	39
<u>Tabel 4.3.</u> Rata-rata aktivitas fisik subjek .....	40
<u>Tabel 4.4.</u> Perbedaan perubahan aktivitas fisik.....	40
<u>Tabel 4.5.</u> Rata-rata penurunan kadar kolesterol total .....	41
<u>Tabel 4.6.</u> Perbedaan perubahan kadar kolesterol total.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1: Hasil analisis</u> .....	56
<u>Lampiran 2: Lembar penjelasan kepada calon responden</u> .....	80
<u>Lampiran 3: Surat persetujuan calon responden</u> .....	83
<u>Lampiran 4: Dietary recall 24 hours</u> .....	84
<u>Lampiran 5: Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional</u> .....	85
<u>Lampiran 6: Formulir Hasil Pengukuran Responden</u> .....	87
<u>Lampiran 7: Poster</u> .....	88
<u>Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian</u> .....	89
<u>Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian</u> .....	89
<u>Lampiran 9: Ethical clearance</u> .....	90