

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Sindroma Metabolik .....	8
a. Definisi sindroma metabolik.....	8
b. Kriteria dan faktor resiko sindroma metabolik .....	9
c. Patogenesis sindroma metabolik.....	10
d. Pencegahan sindroma metabolik .....	13
2. Aktivitas Fisik .....	14
a. Definisi aktivitas fisik.....	14
b. Klasifikasi aktivitas fisik : .....	15
c. Cara pengukuran aktivitas fisik .....	16
d. Manfaat aktivitas fisik .....	17

3.	Tingkat asupan .....	17
a.	Gambaran umum Tingkat asupan .....	18
b.	Faktor yang mempengaruhi .....	18
c.	Hubungan Tingkat asupan dengan Resiko Sindroma Metabolik.....	18
3.	Efikasi diri .....	19
a.	Definisi efikasi diri .....	19
b.	Dimensi efikasi diri.....	21
c.	Sumber efikasi diri.....	22
B.	Landasan Teori .....	24
C.	Kerangka Teori .....	26
D.	Kerangka Penelitian .....	27
E.	Pertanyaan Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	28
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D.	Variabel Penelitian .....	30
E.	Definisi Operasional.....	30
F.	Instrumen Penelitian.....	32
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	34
H.	Jalannya penelitian .....	35
I.	Analisis Data .....	36
J.	Etika Penelitian.....	38
K.	Kesulitan dan Kelemahan Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>40</b>
A.	Hasil Penelitian.....	40
1.	Gambaran umum lokasi penelitian.....	40
2.	Gambaran Responden.....	40
3.	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik .....	43
4.	Gambaran Tingkat asupan Makan.....	47
5.	Gambaran Efikasi Diri.....	51

6. Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Konsumsi Makan.....	53
B. Pembahasan .....	54
1. Karakteristik Sampel .....	54
2. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik .....	60
3. Gambaran Tingkat asupan Makan.....	62
4. Gambaran Efikasi diri aktivitas fisik.....	64
5. Gambaran Efikasi diri kebiasaan makan .....	65
6. Hubungan Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik dan Tingkat asupan .....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
1. Kesimpulan .....	69
2. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Pencegahan Sindroma Metabolik .....	15
Tabel 3. Karakteristik Responden .....	41
Tabel 4. Tingkat Aktivitas Fisik Populasi Resiko Sindroma Metabolik.....	43
Tabel 5. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik terhadap karakteristik responden.....	44
Tabel 6. Tingkat asupan Populasi Resiko Sindroma Metabolik .....	47
Tabel 7. Gambaran Tingkat asupan terhadap karakteristik responden .....	48
Tabel 8. Efikasi Diri Populasi Resiko Sindroma Metabolik .....	52
Tabel 9. Rata-rata Efikasi Diri Kebiasaan Makan Kelompok Resiko Sindroma Metabolik .....	52
Tabel 10. Rata-rata Efikasi Diri dengan Aktivitas Fisik .....	53
Tabel 11. Hubungan Efikasi Diri dengan aktivitas fisik dan tingkat asupan.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konsep penelitian .....	25
Gambar 2. Kerangka Penelitian .....	26