

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Sindrom Metabolik.....	6
2.1.1. Definisi Sindrom Metabolik.....	6
2.1.2. Komponen Sindrom Metabolik.....	6
2.1.3. Etiologi Sindrom Metabolik.....	9
2.1.4. Faktor Risiko Sindrom Metabolik.....	10
2.1.5. Patofisiologi Sindrom Metabolik .....	12
2.1.6. Diagnosis sindrom metabolik.....	12
2.2. Aktivitas Fisik .....	14
2.2.1. Definisi Aktivitas Fisik .....	14
2.2.2. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	16
2.3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Sindrom Metabolik .....	18

2.4. Kerangka Teori.....	21
2.5. Kerangka Konsep .....	21
2.6. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	22
3.2. Variabel dan Definisi Operasional .....	22
3.2.1. Variabel Penelitian.....	22
3.2.2. Definisi Operasional .....	22
3.3. Populasi dan Sampel.....	24
3.3.1. Populasi Penelitian.....	24
3.3.2. Sampel Penelitian.....	24
3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	25
3.4.1. Instrumen Penelitian .....	25
3.4.2. Bahan Penelitian .....	25
3.5. Cara Penelitian.....	25
3.6. Cara Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	26
3.7. Tempat dan Waktu .....	28
3.7.1. Tempat Penelitian .....	28
3.8. Analisis Hasil.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	30
4.1.1. Karakteristik Responden.....	30
4.1.2. Intensitas Aktivitas Fisik Responden .....	31
4.1.3. Komponen Sindrom Metabolik.....	31
4.1.4. Diagnostik Sindrom Metabolik.....	32
4.1.5. Pengelompokan Karakteristik Sindrom Metabolik.....	32
4.1.6. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Komponen Sindrom Metabolik .....	33
4.1.7. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Metabolik .....	39
4.2. Pembahasan .....	40

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	44
5.1.	Kesimpulan .....	44
5.2.	Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	.....	46
LAMPIRAN	.....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1.	Kriteria diagnosis Sindrom metabolic menurut WHO ( <i>World Health Organization</i> ) NCEP-ATP III dan IDF.....	13
Tabel 4. 1.	Karakteristik Responden Pasien Poli Penyakit Dalam .....	30
Tabel 4. 2.	Hasil Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium responden .....	31
Tabel 4. 3.	Pengelompokan Karakteristik Pasien Sindrom Metabolik .....	32
Tabel 4. 4.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tekanan sistole ...	33
Tabel 4. 5.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tekanan diastole .....	34
Tabel 4. 6.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa .....	36
Tabel 4. 7.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kadar trigliserid.....	37
Tabel 4. 8.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh .....	38
Tabel 4. 9.	Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan sindrom metabolik .....	39

## DAFTAR SINGKATAN

ADBR3	: Gen the beta-3 adrenergic receptor
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
CRIFE	: <i>continuous, rhythmical, interval, endurance training</i>
DLW	: <i>Doubly Labeled Water</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HISOBI	: Himpunan Studi Obesitas Indonesia
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Quitionnaire</i>
K cal.	: <i>kilo calorie</i>
(METs)	: <i>Metabolic energy turnover</i>
NCEP-ATP III	: <i>National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III</i>
ROS	: <i>Reactive Oxygen Species</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	49
Lampiran 2. Tabel frekuensi karakteristik responden.....	54
Lampiran 3. Tabel frekuensi intensitas aktivitas fisik responden .....	55
Lampiran 4. Tabulasi silang karakteristik responden (jenis kelamin, pekerjaan, umur, pendidikan) dengan sindrom metabolik .....	56
Lampiran 5. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan komponen tekanan darah sistole.....	60
Lampiran 6. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan komponen tekanan darah diastole .....	61
Lampiran 7. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa	62
Lampiran 8. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan kadar trigliserid ..	63
Lampiran 9. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh .....	64
Lampiran 10. Tabulasi silang intensitas aktivitas fisik dengan sindrom metabolik .....	65
Lampiran 11. <i>Ethical Clearance</i> .....	66
Lampiran 12. Permohonan ijin penelitian.....	67
Lampiran 13. Surat keterangan selesai penelitian.....	68
Lampiran 14. Dokumentasi.....	69