

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Massa Lemak Tubuh.....	5
2.1.1. Definisi.....	5
2.1.2. Faktor Penyebab Meningkatnya Persentase Lemak Tubuh	5
2.1.3. Patofisiologi	10
2.1.4. Pengukuran Massa Lemak Tubuh.....	13
2.2. Tingkat Aktivitas Fisik	16
2.2.1. Definisi.....	16
2.2.2. Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik	17
2.2.3. Manfaat Tingkat Aktivitas Fisik	18
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik.....	19
2.2.5. Pengukuran Tingkat Aktivitas Fisik	21

2.3.	Asupan Lemak	22
2.3.1.	Definisi.....	22
2.3.2.	Sumber Lemak	23
2.3.3.	Pengukuran Asupan Lemak	23
2.3.4.	Faktor yang Mempengaruhi Asupan Lemak.....	25
2.4.	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Massa Lemak Tubuh	26
2.5.	Hubungan Asupan Lemak Dengan Massa Lemak Tubuh	28
2.6.	Kerangka Teori	30
2.7.	Kerangka Konsep.....	30
2.8.	Hipotesa	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
3.1.	Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	31
3.2.	Variabel dan Definisi Operasional.....	31
3.2.1.	Variabel.....	31
3.2.2.	Definisi Operasional.....	31
3.3.	Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1.	Populasi.....	33
3.3.2.	Sampel.....	34
3.4.	Instrumen dan Bahan Penelitian	37
3.4.1.	Karada Scan	37
3.4.2.	Kuesioner IPAQ.....	38
3.4.3.	Kuesioner FFQ.....	39
3.5.	Cara Penelitian	40
3.5.1.	Perencanaan.....	40
3.5.2.	Pelaksanaan Penelitian	41
3.6.	Alur Penelitian	43
3.7.	Tempat, Waktu dan Tanggal.....	44
3.7.1.	Tempat Penelitian.....	44
3.7.2.	Waktu Penelitian	44
3.8.	Analisis Hasil	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Hasil Penelitian	45
4.1.1. Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian	45
4.1.2. Uji korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan asupan lemak dengan massa lemak tubuh.....	46
4.2. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1. Kesimpulan	53
5.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59

