

## DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penulisan	
1.3.1. Tujuan Umum .....	4
1.3.2. Tujuan Khusus .....	4
1.4. Manfaat Penulisan	
1.4.1. Manfaat bagi Pembaca .....	5
1.4.2. Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan .....	5
1.4.3. Manfaat bagi Masyarakat .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Sindroma Metabolik	
2.1.1 Definisi Sindroma Metabolik .....	6
2.2 <i>Overweight</i>	
2.2.1. Definisi <i>Overweight</i> .....	9
2.2.2. Etiologi <i>Overweight</i> .....	10
2.2.3. Efek <i>Overweight</i> .....	12
2.2.4. Berat Badan Ideal.....	13
2.3 Lingkar Perut	
2.3.1 Definisi Lingkar Perut .....	15
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Perut.....	16
2.4 Aktivitas Fisik dan Olahraga	
2.4.1. Definisi Aktivitas Fisik dan Olahraga .....	18
2.4.2. Proses Metabolisme Energi saat Olahraga .....	19
2.5 Senam Zumba	
2.5.1. Definisi Senam Zumba.....	21
2.5.2. Tahapan Latihan Senam Zumba .....	25
2.5.3. Prinsip Latihan Senam Zumba .....	30
2.5.4. Manfaat Senam Zumba .....	35

<b>BAB 3 KAJIAN JURNAL</b>	
3.1.Kajian Jurnal .....	37
<b>BAB 4 PEMBAHASAN</b>	
4.1.Pembahasan Hasil Jurnal .....	48
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	65
5.2 Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	72

**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 2.1. Pemanasan .....	26
Gambar 2.2. Inti .....	27
Gambar 2.3. Pendinginan .....	28
Gambar 2.4. <i>Cumbia</i> .....	28
Gambar 2.5. <i>Merengue</i> .....	29
Gambar 2.6. Salsa .....	29
Gambar 2.7. <i>Tango</i> .....	30

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 2.1. Kriteria diagnosis Sindrom metabolik menurut WHO, NCEP–ATP III dan IDF .....	8
Tabel 2.2. Perhitungan IMT .....	14
Tabel 2.3. Indeks Massa Tubuh .....	14
Tabel 2.4. Intensitas Latihan .....	32
Tabel 3.1. Kajian Jurnal.....	37
Tabel 4.1. <i>Critical Appraisal</i> .....	48

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1    Notula Poin Perbaikan Skripsi .....	72

**DAFTAR SINGKATAN**

HISOBI	: Himpunan Studi Obesitas Indonesia
NCEP-ATP III	: <i>National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesmas	: Riset Kesehatan Dasar
P3K	: Pertolongan Pertama pada Kecelakaan
SinMet	: Sindroma Metabolik
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
GDP	: Gula Darah Puasa
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
ACSM	: <i>American College of Sport Medicine</i>
ATP	: <i>Adenosin Tri Phosphate</i>
HIIT	: <i>High Intensity Interval Training</i>
ROM	: <i>Range of Motion</i>
FIIT	: <i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>
THR	: <i>Traning Heart Rate</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>