

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	1
SAMPUL DALAM.....	2
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB 1	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat teoritis	4
1.4.2. Manfaat praktis	4
BAB 2	5
2.1 Aktivitas Fisik.....	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik	5
2.1.2 Macam-Macam Aktivitas Fisik.....	7
2.1.3 Cara Mengukur Tingkat Kepadatan Aktivitas Fisik	9
2.2 <i>Heart Rate</i>	11
2.2.1 Anatomi dan Regulasi Denyut Jantung.....	11
2.2.2 Fisiologi Jantung dan Pembuluh Darah dalam Aktivitas Fisik	13
2.2.3 Cara Mengukur Denyut Jantung	14
BAB 3	16
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	16
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual.....	17
3.3 Hipotesis Penelitian	18
BAB 4	19
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	19
4.1.1 Jenis Penelitian.....	19
4.1.2 Jenis Penelitian.....	19
4.2 Populasi dan Sampel	19
4.2.1 Populasi.....	19

4.2.2	Sampel.....	19
4.2.3	Besar sampel	20
4.2.4	Teknik pengambilan sampel	20
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	20
4.3.1	Variabel terikat dalam penelitian	20
4.3.2	Variabel bebas dalam penelitian	21
4.3.3	Definisi operasional	21
4.4	Bahan Penelitian	21
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	21
4.5.1	Lokasi penelitian.....	21
4.5.2	Waktu penelitian	22
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	22
4.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	22
4.8	Alur Penelitian	22
BAB 5	24
5.1	Gambaran Penelitian	24
5.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	24
5.2.1	Karakteristik Usia	24
5.2.2	Karakteristik Berat Badan	25
5.2.3	Distribusi Kepadatan Aktivitas Fisik	26
5.2.4	Distribusi Denyut Jantung Istirahat.....	26
5.3	Hubungan Analisis Bivariat Variabel-Variabel Penelitian	27
BAB 6	28
BAB 7	32
7.1	Kesimpulan	32
7.2	Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berbagai Penyakit	6
Gambar 2.2 Anatomi Jantung	17
Gambar 2.3 Polar Heart Rate Monitor	
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	22
Gambar 4.1 Alur Penelitian	29
Gambar 5.1 Karakteristik usia	30
Gambar 5.2 Karakteristik berat badan	31
Gambar 5.3 Distribusi kepadatan aktivitas fisik	32
Gambar 5.3 Distribusi denyut jantung istirahat	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hubungan Umur dengan Denyut Jantung Maksimal.....	19
Tabel 4.1 Definisi operasional variabel penelitian	27
Tabel 5.1 Tabel Uji Korelasi <i>Pearson</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	45
Lampiran 2 Rincian Biaya	46
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	47
Lampiran 4 Keterangan Kelaikan Etik.....	48
Lampiran 5 Information for Consent	49
Lampiran 6 Informed Consent	50

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

BMR: *Basal Metabolic Rate*
BPM: *Beat per Minute*
CAD: *Coronary Artery Disease*
ECG: *Electrocardiography*
HDL: *High-Density Lipoprotein*
IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*
LDL: *Low-Density Lipoprotein*
MET: *Metabolic Equivalent of Task*
VO₂Max: *Volume O₂ (Oksigen) Maksimum*
WHO: *World Health Organization*