

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
LEMBAR PENGAJUAN PERSYARATAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
UCAPAN TERIMAKASIH	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
I.5 Tinjauan Pustaka	7
I.5.1 Pengertian Overweight dan Obesitas	7
I.5.2 Faktor Penyebab Overweight dan Obesitas	9
I.5.2.1) Faktor Genetik	9
I.5.2.2) Obat-obatan	10
I.5.2.3) Gaya Hidup	11
I.5.2.3)a. Aktivitas Fisik	11

I.5.2.3)b. Pola Makan	13
I.5.3 Masalah Kesehatan disebabkan Overweight dan Obesitas	14
I.5.4 Senam Aerobik	15
I.6 Hipotesis	16
I.7 Metode Penelitian	17
I.7.1 Tipe Penelitian	17
I.7.2 Metode Penelitian	17
I.7.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	17
I.7.4 Teknik Pemilihan Sampel	18
I.7.5 Teknik Pengumpulan Data	22
I.7.5.1) Metode Observasi	22
I.7.5.2) Pengisian Kuisisioner	23
I.7.5.3) Pengukuran Antropometri	23
I.7.6 Teknik Analisis Data	28
BAB II GAMBARAN UMUM PENELITIAN	
II.1 Deskripsi Lokasi Kota Surabaya	30
II.2 Kondisi Penelitian	31
BAB III TEMUAN DATA	
III.1 Karakteristik Sampel	43
III.2 Tujuan Mengikuti Senam	45
III.4 Pengukuran Antropometri	46
III.5 Hasil T-test	47
III.5.1 T-test Berat Badan (BB)	47
III.5.2 T-test Lingkar Lengan	48
III.5.3 T-test Lingkar Dada	49
III.5.4 T-test Lingkar Perut	49
III.5.5 T-test Lingkar Paha	50
III.5.6 T-test Lemak Biseps	51
III.5.7 T-test Lemak Triseps	51

III.5.8 T-test Lemak Abdomen	52
III.5.9 T-test Lemak Subscapula	53
III.5.10 T-test Lemak Paha	53
III.6 Kebiasaan Makan	55
BAB IV ANALISIS DATA	
VI.1 Pola Latihan Senam Aerobik Ibu-Ibu <i>Overweight</i> dan Obesitas	56
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan	61
V.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penyakit-penyakit terkait kondisi obesitas	4
Tabel 2. Waktu dan Lokasi Penelitian	18
Tabel 3. Persentase variasi status perkawinan pada anggota senam aerobik	19
Tabel 4. Persentase variasi umur pada ibu-ibu anggota senam aerobik	19
Tabel 5. Persentase variasi berat badan (BB)	20
Tabel 6. Persentase variasi tinggi badan (TB)	21
Tabel 7. BMI ibu-ibu anggota senam aerobik	22
Tabel 8. Klasifikasi BMI	25
Tabel 9. Daftar nama anggota senam aerobik	32
Tabel 10. BMI ibu-ibu kategori overweight dan obesitas	44
Tabel 11. Tujuan Mengikuti senam aerobik	45
Tabel 12. Ukuran rata-rata (mean) Antropometri pada ibu-ibu overweight dan obesitas selama satu bulan	46
Tabel 13. T-test Berat Badan (BB)	47
Tabel 14. T-test Lingkar Lengan	48
Tabel 15. T-test Lingkar Dada	49
Tabel 16. T-test Lingkar Perut	49
Tabel 17. T-test Lingkar Paha	50
Tabel 18. T-test Lemak Biseps	51
Tabel 19. T-test Lemak Triseps	51
Tabel 20. T-test Lemak Abdomen	52
Tabel 21. T-test Lemak Subscapula	53
Tabel 22. T-test Lemak Paha	53
Tabel 23. Hasil Uji Paired T-test	54
Tabel 24. Persentase Kebiasaan Makan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Deskripsi Lokasi Kota Surabaya	30
Gambar 2. Gerakan Kepala	34
Gambar 3. Gerakan Bahu	34
Gambar 4. Gerakan Bagian Atas	35
Gambar 5. Gerakan Memutar Bagian Atas	35
Gambar 6. Gerakan Membengkokkan kaki dan badan	36
Gambar 7. Gerakan Menarik Tubuh bagian atas (tangan dan bahu)	36
Gambar 8. Gerakan Inti 1	37
Gambar 9. Gerakan Inti 2	38
Gambar 10. Gerakan Inti 3	38
Gambar 11. Gerakan Inti 4	39
Gambar 12. Gerakan Inti 5	39
Gambar 13. Gerakan Inti 6	40
Gambar 14. Gerakan Peregangan Kepala	41
Gambar 15. Gerakan Bagian Samping Badan	41
Gambar 16. Gerakan Pinggung	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat ijin penelitian
- Lampiran 2. Form pengukuran penentuan responden kriteria overweight dan obesitas
- Lampiran 3. Surat persetujuan subyek penelitian (*informed consent*)
- Lampiran 4. Form pengukuran responden
- Lampiran 5. Kuisisioner
- Lampiran 6. Hasil pengukuran minggu 1
- Lampiran 7. Hasil pengukuran minggu 2
- Lampiran 8. Hasil pengukuran minggu 3
- Lampiran 9. Hasil pengukuran minggu 4
- Lampiran 10. Hasil perhitungan t-test berat badan
- Lampiran 11. Hasil perhitungan t-test lingkaran lengan
- Lampiran 12. Hasil perhitungan t-test lingkaran dada
- Lampiran 13. Hasil perhitungan t-test lingkaran perut
- Lampiran 14. Hasil perhitungan t-test paha
- Lampiran 15. Hasil perhitungan t-test lemak biceps
- Lampiran 16. Hasil perhitungan t-test lemak triceps
- Lampiran 17. Hasil perhitungan t-test lemak absomen
- Lampiran 18. Hasil perhitungan t-test lemak subscapula
- Lampiran 19. Hasil perhitungan t-test lemak paha
- Lampiran 20. Foto kegiatan penelitian