

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Dalam	ii
Lembar Pengesahan	iii
Persetujuan	iv
Surat Pernyataan Orisinalitas	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Ringkasan	viii
Abstrak	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Singkatan	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
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	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Klinis	5
1.4.3 Manfaat untuk Subjek	5
1.5 Risiko Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Diabetes Mellitus (DM)	6
2.1.1 Pengertian dan Klasifikasi DM	6
2.1.2 Patofisiologi DM	7
2.1.3 Faktor Risiko DM	8
2.2 Trigliserida	8
2.2.1 Pengertian, Fungsi, dan Klasifikasi Kadar TG.....	8
2.2.2 Metabolisme TG	9

2.2.3 Hipertriglisideremia	9
2.3 <i>Overweight</i> dan Obesitas	10
2.3.1 Definisi dan Klasifikasi <i>Overweight</i> dan Obesitas	10
2.3.2 Obesitas Sentral	11
2.3.3 Faktor Risiko dan Dampak <i>Overweight</i> dan Obesitas	12
2.4 Latihan Fisik untuk Pencegahan dan Penanganan DM	13
2.5 Senam Aerobik	14
2.5.1 Senam Diabetes	16
2.5.1.1 Senam Persadia Seri Pertama	16
2.5.1.2 Rangkaian Gerakan Senam Persadia Seri Pertama	17
2.5.1.3 Manfaat Senam Diabetes	38
2.5.2 Pengaruh Senam Aerobik terhadap Trigliserida dan Lingkar pinggang.	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	40
3.1 KerangkaKonseptual	40
3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual	41
3.3 Hipotesis Penelitian	42
BAB 4 MATERI DAN METODE PENELITIAN	43
4.1 Jenis danRancangan Penelitian	43
4.1.1 Jenis Penelitian	43
4.1.2 Rancangan Penelitian	43
4.2 Populasi, Jumlah Subjek, dan Teknik Pengambilan Subjek	44
4.2.1 Populasi Penelitian	44
4.2.2 Besar Sampel	44
4.2.3 Teknik Pengambilan Subjek	45
4.3 Variabel Penelitian	46
4.3.1 Klasifikasi Variabel	46
4.3.2 Definisi Operasional	47
4.4 Bahan dan Alat Penelitian	49
4.5 Instrumen Penelitian	49
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	50
4.6.1 Lokasi Penelitian	50
4.6.2 Waktu Penelitian	50
4.7 Prosedur Penelitian	50
4.7.1 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	50

4.7.1.1 Tahap Persiapan	50
4.7.1.2 Tahap Penelitian	50
4.7.2 Prosedur Pengukuran	52
4.7.3 Pelaksanaan Senam Persadia Seri Pertama	55
4.7.4 Alur Penelitian	56
4.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	57
4.8.1 Pengolahan Data	57
4.8.2 Analisis Data	57
4.9 <i>Ethical Clearance</i>	58
BAB 5 ANALISIS HASIL PENELITIAN	60
5.1 Karakteristik Subjek Penelitian	60
5.2 Analisis Hasil Lingkar Pinggang	61
5.3 Analisis Hasil Trigliserida	62
BAB 6 PEMBAHASAN	64
6.1 Pengaruh Senam Persadia Seri Pertama terhadap Lingkar Pinggang	64
6.2 Pengaruh Senam Persadia Seri Pertama terhadap Kadar Trigliserida Darah	66
6.3 Keterbatasan Penelitian	68
BAB 7 PENUTUP	70
7.1 Kesimpulan	70
7.2 Saran	70
7.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	70
7.2.2 Saran untuk Masyarakat	71
7.2.3 Saran untuk Tenaga Kesehatan	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	78