

**DAFTAR ISI**

	Halaman
SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM.....	i
PERSYARATAN GELAR .....	ii
PERSYARATAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN, ISTILAH, DAN ARTI LAMBANG.....	xviii
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	5

1.4.2	Manfaat Bagi Individu Terlatih.....	6
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1	Omega 3.....	7
2.1.1	Definisi Omega 3.....	7
2.1.2	Manfaat Omega 3 bagi Tubuh.....	8
2.2	Kolesterol.....	10
2.2.1	Definisi Kolesterol.....	10
2.2.2	Pembentukan Kolesterol.....	11
2.2.3	Peran Kolesterol terhadap Steroidogenesis.....	14
2.3	Konsep Dasar Menstruasi.....	17
2.3.1	Definisi Menstruasi.....	17
2.3.2	Mekanisme Fisiologis Menstruasi.....	18
2.3.3	Siklus Menstruasi Normal.....	25
2.4	Gangguan Siklus Menstruasi.....	26
2.4.1	Etiologi Gangguan Menstruasi.....	26
2.4.2	Patofisiologi Gangguan Siklus Menstruasi.....	29
2.5	Definisi Aktivitas Fisik.....	33
2.6	Female Triad.....	35
2.6.1	Definisi Female Triad.....	35
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
3.1	Kerangka Konseptual.....	37
3.2	Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
4.1	Jenis Penelitian.....	40

4.2	Desain Penelitian.....	40
4.3	Populasi dan Sampel.....	40
4.3.1	Populasi.....	40
4.3.2	Sampel.....	40
4.3.3	Besar Sampel.....	41
4.3.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	42
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
4.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran Variabel.....	43
4.5.1	Variabel Penelitian.....	43
4.5.2	Definisi Operasional dan Cara Pengukuran.....	43
4.6	Teknik dan Prosedur Penumpulan Data.....	44
4.6.1	Instrumen Penelitian.....	45
4.7	Pengolahan dan Analisis Data.....	46
4.7.1	Editing.....	47
4.7.2	Coding.....	47
4.7.3	Data Entry dan Processing.....	47
4.7.4	Cleaning.....	47
4.8	Kerangka Operasional.....	48
4.9	Ethical Clearance.....	49
<b>BAB V HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN</b>		
5.1	Hasil Penelitian.....	50
5.2	Hasil Analisis Penelitian.....	55

5.2.1	Perbedaan Pengaruh Suplementasi Omega 3 terhadap Kejadian Ovulasi.....	55
5.2.2	Perbedaan Pengaruh Suplementasi Omega 3 terhadap Kadar Kolesterol Darah.....	57
BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Pengaruh Suplementasi Omega 3 terhadap Kejadian Ovulasi.....	59
6.2	Pengaruh Suplementasi Omega 3 terhadap Kadar Kolesterol Darah.....	61
6.3	Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		
7.1	Kesimpulan.....	63
7.2	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN.....		70