

DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Keputusan Tim Penguji	iv
Surat Pernyataan Orisinilitas.....	v
Ucapatn Terima Kasih	vi
Ringkasan.....	viii
Abstrak.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	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	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Klinis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Aktivitas Senam PERSADIA 1	5
2.1.1 Definisi Senam Diabetes.....	5
2.1.2 Dosis Latihan Senam PERSADIA 1	5
2.1.3 Rangkaian Gerakan Senam PERSADIA 1	6
2.2 Kelebihan Berat Badan.....	30
2.3 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	31
2.3.1 Definisi IMT	31
2.3.2 Klasifikasi IMT.....	32
2.3.3 Cara Pengukuran IMT.....	33
2.4 Diabetes	33
2.5 Lingkar Pinggang	36
2.6 <i>HDL-c</i> dan <i>LDL-c</i>	36
2.6.1 <i>LDL-c</i>	36

2.6.2	<i>HDL-c</i>	37
2.7	Hubungan Kelebihan Berat Badan dengan Diabetes	38
2.8	Hubungan <i>HDL-c</i> dengan Resistensi Insulin	39
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		40
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	40
3.2	Narasi Kerangka Konseptual.....	41
3.3	Hipotesis Awal	42
BAB 4 MATERI DAN METODE PENELITIAN		43
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	43
4.1.1	Jenis Penelitian.....	43
4.1.2	Rancangan Penelitian.....	43
4.2	Populasi, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	43
4.2.1	Populasi Penelitian.....	43
4.2.2	Subjek Penelitian	43
4.2.3	Besar Sampel	44
4.2.4	Teknik Pengambilan Sampel	45
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	45
4.3.1	Variabel Penelitian.....	45
4.3.1.1	Variabel Bebas.....	45
4.3.1.2	Variabel Tergantung	45
4.3.1.3	Variabel Kendali.....	45
4.3.2	Definisi Operasional	46
4.3.2.1	Senam PERSADIA 1	46
4.3.2.2	Lingkar Pinggang	46
4.3.2.3	Kadar <i>HDL-c</i> dan <i>LDL-c</i>	47
4.3.2.4	Rasio <i>HDL-c/LDL-c</i>	47
4.4	Bahan Penelitian.....	47
4.5	Instrumen Penelitian.....	48
4.5.1	Instrumen Penelitian	48
4.5.2	Fasilitas Penelitian	48
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
4.7	Prosedur Pengambilan Data	49
4.7.1	Tahap Persiapan Penelitian	49
4.7.2	Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	49
4.7.3	Prosedur Pengukuran	51
4.8	Pelaksanaan Senam PERSADIA 1	53
4.9	Kerangka Kerja.....	54

4.10 Teknik Analisis Data.....	55
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	55
5.1 Pengaruh Senam PERSADIA 1 Terhadap Lingkar Pinggang pada Wanita	56
5.2 Pengaruh Senam PERSADIA 1 Terhadap <i>High Density Lipoprotein</i> pada Wanita.....	57
5.3 Pengaruh Senam PERSADIA 1 Terhadap <i>Low Density Lipoprotein</i> pada Wanita.....	58
5.4 Pengaruh Senam PERSADIA 1 Terhadap Rasio <i>HDL-c LDL-c</i> pada Wanita..	59
BAB 6 PEMBAHASAN.....	60
6.1 Pengaruh Senam PERSADIA 1 terhadap Lingkar Pinggang.....	61
6.2 Pengaruh Senam PERSADIA 1 terhadap Peningkatan Kadar <i>High Density Lipoprotein</i>	62
6.3 Pengaruh Senam PERSADIA 1 terhadap Penurunan Kadar <i>Low Density Lipoprotein</i>	63
6.4 Pengaruh Senam PERSADIA 1 terhadap Peningkatan Rasio <i>HDL-c/LDL-c</i> ...	64
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	67
7.1 Kesimpulan.....	67
7.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	72