**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**LEMBAR KEASLIAN TULISAN ii**

**LEMBAR PERSETUJUAN iii**

**LEMBAR PENGESAHAN iv**

**KATA PENGANTAR v**

**ABSTRAK viii**

**ABSTRACT ix**

**DAFTAR ISI x**

**DAFTAR TABEL xii**

**DAFTAR GAMBAR xiii**

**DAFTAR LAMPIRAN xiv**

**BAB I PENDAHULUAN 1**

* 1. Latar Belakang 1
  2. Rumusan Masalah 5
  3. Tujuan 5
  4. Manfaat Penelitian 6
     1. Manfaat Penelitian Secara Teoritis 6

1.4.2 Manfaat Penelitian Secara Praktis 6

* + - 1. Bagi Peneliti 6
      2. Bagi Subyek Institusi 6
      3. Bagi Responden 6
      4. Bagi Pengenbangan dan Riset Selanjutnya 7

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8**

* 1. Konsep Obesitas 8
     1. Pengertian Obesitas 8
     2. Penyebab Obesitas 9
     3. Patogenesis 11
     4. Dampak Obesitas 12
     5. Diagnosis 14
     6. Pengobatan 17
     7. Program Penurunan Berat Badan 17
     8. Modifikasi Perilaku 18
  2. Konsep Senam Aerobik 20
     1. Pengertian Senam Aerobik 20
     2. Macam Senam Aerobik 21
     3. Latihan Senam Aerobik 21
     4. Pelaksanaan Senam Aerobik 22
     5. Manfaat Senam Aerobik 23
  3. Konsep Dasar Remaja 24
     1. Pengertian Remaja 24
     2. Karakteristik Masa Remaja 25
     3. Masalah Kesehatan Remaja 26
     4. Faktor Penyebab Masalah Remaja 27
  4. Hubungan Senam Aerobik Dengan Obesitas 28

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31**

* 1. Desain Penelitian 31
  2. Subyek Studi Kasus 32
  3. Fokus Studi 32
  4. Definisi Operasional 33
  5. Tempat Dan Waktu Penelitian 34
  6. Instrumen Penelitian 34
  7. Pengumpulan dan Analisa Data 35
     1. Pengumpulan Data 35
     2. Pengelolahan dan Analisa Data 36
     3. Penyajian Data 37
  8. Etika Penelitian 37

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 39**

* 1. Hasil Studi Kasus 39
  2. Karakteristik Subyek Penelitian 40
     1. Gambaran Umum Subyek Penelitian 1 40
     2. Gambaran Umum Subyek Penelitian 2 41
  3. Data Fokus Studi 42
     1. Hasil Wawancara pada Subyek Penelitian 1 43
     2. Hasil Observasi Berat Badan pada Subyek Penelitian 1 Sesudah Melakukan Senam Aerobik..........................................................45
     3. Hasil Observasi IMT pada Subyek Penelitian 1 Sesudah Melakukan Senam Aerobik..........................................................45
     4. Hasil Wawancara pada Subyek Penelitian 2................................47
     5. Hasil Observasi Berat Badan pada Subyek Penelitian 2 Sesudah Melakukan Senam Aerobik..........................................................49
     6. Hasil Observasi IMT pada Subyek Penelitian 2 Sesudah Melakukan Senam Aerobik 50
  4. Pembahasan 51
  5. Keterbatasan Penelitian 56

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 58**

* 1. Kesimpulan 58
  2. Saran 58

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**