

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Kerangka Pemikiran.....	5
F. Hipotesis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Aerobik.....	9
1. Pengertian.....	9
2. Tahap-tahap aerobik.....	10
3. Manfaat aerobik.....	10
B. Lipid dan Lipoprotein	11
1. Pengertian.....	11
2. Metabolisme Lipoprotein	12
C. Kolesterol	15
1. Pengertian.....	15
2. Pembentukan Kolesterol	15
3. Transpor Kolesterol.....	16

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Kolesterol	18
5. Manfaat Kolesterol.....	18
6. Fungsi Struktural Kolesterol	19
D. Hubungan Aerobik dengan Penurunan Kadar Kolesterol.....	20
III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian	24
E. Alat dan Bahan.....	25
F. Prosedur Penelitian.....	25
G. Definisi Operasional.....	28
H. Pengumpulan Data	28
I. Pengolahan Data.....	29
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Karakteristik Responden	33
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	40
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50