

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rata- Rata Jumlah (tidak ideal atau ideal) lemak Tubuh Sesuai Dengan Usia Dan Jenis Kelamin	8
2. Sifat Pembentukan ATP.....	14
3. Sumbangan Energy dari ketiga Sistem Energy menurut	14
4. Kandungan Gizi Pisang Pisang Ambon.....	21
5. Kandungan Gizi Pisang	21
6. Klasifikasi Berat Badan (BB) Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Untuk Orang Asia Dewasa	29
7. Desain Penelitian	30
8. Prakiraan Persentase Lemak Hasil Pengukuran di 4 Tempat Ukuran Wanita Usia 30-39 Tahun.....	34
9. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Hasil Penelitian.....	37