

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
ABSTRACT	x
INTISARI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Obesitas	8
2. Lemak.....	14
3. Asupan Makan	19
4. Nafsu Makan (<i>Appetite</i>).....	27

5. Serat Pangan	33
B. Kerangka Teori.....	39
C. Kerangka Konsep.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Subjek Penelitian	42
D. Variabel Penelitian	44
E. Definisi Operasional	44
F. Instrumen Penelitian	46
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	47
H. Metode Analisa Data	48
I. Etika Penelitian	48
J. Jalannya Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	53
A. HASIL.....	53
B. PEMBAHASAN	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. KESIMPULAN	70
B. SARAN.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT untuk populasi Asia Pasifik.....	11
Tabel 2.1 Kandungan gizi makanan selingan kelompok perlakuan/ <i>treatment</i> (T).....	45
Tabel 2.2 Kandungan gizi makanan selingan kelompok pembandingan (K).....	45
Tabel 3.1 Karakteristik umum subjek penelitian.....	53
Tabel 3.2 Rata-rata asupan zat gizi dari makanan selingan per hari.....	54
Tabel 3.3 Rata-rata asupan zat gizi subjek kelompok perlakuan/ <i>treatment</i> (T).....	55
Tabel 3.4 Rata-rata asupan zat gizi subjek kelompok pembandingan (K).....	56
Tabel 3.5 Perubahan berat badan dan lemak subkutan subjek selama 6 minggu.....	57
Tabel 3.6 Perbandingan variabel terikat antar kelompok setelah intervensi 6 minggu.....	58
Tabel 3.7 Perbedaan perubahan BB dan lemak subkutan kedua kelompok.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>The Satiety Cascade</i>	29
Gambar 2. Efek dari peptide gastrointestinal pada asupan makan melalui <i>gut-brain axis</i>	33
Gambar 3. Hubungan yang kompleks antara asupan serat pangan, saluran gastrointestinal, dan metabolisme <i>host</i>	38
Gambar 4. Kerangka teoritis penelitian.....	39
Gambar 5. Kerangka konsep penelitian.....	40