

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>INTISARI</b> .....	xii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	5
E. Keaslian penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Obesitas .....	9
B. Obesitas Sentral dan Lingkar Pinggang .....	12
C. Profil Lipid dan Dislipidemia Aterogenik.....	16
1. Profil lipid .....	16
a. Kolesterol total .....	16
b. Trigliserida .....	16
c. LDL .....	17
d. HDL .....	17

e. VLDL .....	17
2. Dislipidemia aterogenik .....	18
D. Indeks Aterogenik .....	20
E. Serat.....	22
F. Kerangka Teori.....	29
G. Kerangka Konsep .....	30
H. Hipotesis.....	31
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
1. Tempat.....	32
2. Waktu .....	32
C. Subyek Penelitian.....	33
1. Kriteria Inklusi .....	33
2. Kriteria Eksklusi.....	33
D. Sampel.....	34
E. Variabel Penelitian .....	35
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen Penelitian.....	37
1. Alat.....	37
2. Bahan.....	37
H. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data .....	38
1. Jenis Data .....	38
2. Cara Pengumpulan Data.....	38
I. Metode Analisa Data.....	39
J. Jalannya Penelitian.....	39
1. Perekrutan Subyek Penelitian .....	39
2. Pengukuran Antropometri.....	40
3. Analisis Indeks Aterogenik .....	40
a. Analisis Triglicerida .....	41

b. Analisis HDL Kolesterol .....	42
c. Penentuan Indeks Aterogenik.....	43
4. Perlakuan Intervensi Makanan Ringan Kaya Serat.....	43
5. Tahap Pengolahan Data dan Pelaporan.....	43
6. Alur Penelitian .....	44
K. Jadwal Penelitian.....	45
L. Etika Penelitian .....	46
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
A. HASIL.....	47
1. Karakteristik subyek.....	47
2. Asupan makanan ringan kaya serat dan pembandingan .....	48
3. Perubahan ukuran lingkaran pinggang .....	50
4. Perubahan indeks aterogenik.....	51
B. PEMBAHASAN .....	52
1. Asupan makanan ringan kaya serat.....	52
2. Pengaruh makanan ringan kaya serat terhadap lingkaran pinggang .....	55
3. Pengaruh makanan ringan kaya serat terhadap indeks aterogenik.....	59
4. Keterbatasan penelitian .....	64
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>
A. Lampiran 1. Hasil analisis statistik .....	81
B. Lampiran 2. <i>Ethical clearance</i> .....	100
C. Lampiran 3. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden .....	101
D. Lampiran 4. Surat Persetujuan Calon Responden ( <i>Inform Consent</i> ) .....	106
E. Lampiran 5. Kuisioner Karakteristik Dasar Responden .....	107

F. Lampiran 6. Kuisisioner Kepatuhan Konsumsi .....	110
G. Lampiran 7. Dokumentasi .....	111