

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pertanyaan Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Diabetes Melitus	9
2. Obesitas Sentral dan Lingkar Pinggang	13
3. Tekanan Darah	16
4. Serat Pangan	21
5. Makanan Selingan Berbahan Dasar Umbi-Umbian	26
a. Gembili (<i>Dioscorea esculenta</i>)	27
b. Garut (<i>Marantha arudinacea</i> L)	30
c. Singkong (<i>Manihot esculenta</i> Crantz)	32
B. Kerangka Teoritis	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Besar Sampel	37
E. Variabel Penelitian	37
F. Definisi Operasional	38
G. Instrumen Penelitian	38
1. Alat	38
2. Bahan	39
H. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	39
1. Jenis Data	39
2. Cara Pengumpulan Data	39
I. Metode Analisis Data	40
J. Jalannya Penelitian	40
1. Perekrutan subjek penelitian	40
2. Pemberian terapi diet	40
3. Pengukuran lingkaran pinggang	41
4. Pengukuran tekanan darah	42
5. Alur Penelitian	43
K. Jadwal Penelitian	43
L. Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. HASIL	45
1. Karakteristik subjek	45
2. Hasil analisis <i>food record</i>	45
3. Asupan makanan selingan berbahan dasar umbi-umbian	46
4. Perubahan berat badan	47
5. Lingkaran pinggang	48
6. Tekanan darah	49
B. PEMBAHASAN	50
1. Analisis <i>food record</i> dan asupan makanan selingan umbi-umbian..	50

2. Pengaruh asupan makanan selingan bebrbahan dasar umbi-umbian terhadap ukuran lingkaran pinggang	50
3. Pengaruh asupan makanan selingan berbahan dasar umbi-umbian terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik	53
4. Kelemahan penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	68