

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iiiv
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
INTISARI .....	xi
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Pertanyaan Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. TELAAH PUSTAKA .....	8
1. <i>Overweight</i> dan obesitas .....	8
2. Risiko hiperglikemia pada individu obes dan <i>overweight</i> .....	10
3. Strategi penanganan resistensi insulin berbasis hormon inkretin .....	12
4. Serat pangan .....	16
5. Prebiotik .....	18
6. Ubi Gembili ( <i>Dioscorea esculenta</i> ) .....	20
B. KERANGKA TEORI .....	23
C. Kerangka Konsep .....	24
D. HIPOTESIS .....	24
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN .....	25
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	25
B. Subjek Penelitian .....	25

D. Variabel Penelitian.....	26
E. Instrumen Penelitian .....	27
F. Definisi Operasional.....	27
G. Metode Analisis Data .....	28
H. Etika Penelitian .....	28
I. Jalannya Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. HASIL .....	35
1. Karakteristik subjek .....	35
2. Asupan makanan selingan berbahan dasar tepung gembili .....	36
3. Hasil uji t-test dan uji nonparametrik variabel terikat .....	38
4. Hasil analisis korelasi .....	41
B. PEMBAHASAN.....	43
1. Asupan makanan selingan berbahan dasar tepung gembili .....	43
2. Penurunan asupan energi dan zat gizi .....	43
3. Penurunan kadar glukosa darah puasa.....	45
4. Perbedaan perubahan variabel terikat berdasarkan jenis kelamin.....	47
5. Kelemahan penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>
Lampiran 1 Hasil analisis perubahan kadar glukosa darah puasa (GDP) .....	57
Lampiran 2 Hasil analisis perubahan asupan energi.....	58
Lampiran 3 Hasil analisis perubahan protein.....	59
Lampiran 4 Hasil analisis perubahan asupan lemak .....	59
Lampiran 5 Hasil analisis perubahan asupan karbohidrat.....	60
Lampiran 6 Hasil analisis korelasi asupan snack gembili dan perubahan GDP .....	60
Lampiran 7 Hasil analisis korelasi asupan snack gembili dan perubahan asupan energi .....	61

Lampiran 8 Hasil analisis korelasi asupan serat dengan GDP dan energi post perlakuan serta perubahan GDP dan energi .....	61
Lampiran 9 Dokumentasi penelitian .....	62
Lampiran 10 Data umum subjek .....	63
Lampiran 11 Formulir Semi-kuantitatif <i>food frequency</i> .....	65
Lampiran 12 Formulir lembar kontrol perlakuan.....	69
Lampiran 13 <i>Ethical clearance</i> .....	70