

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Keaslian Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Telaah Pustaka .....	7
1. Trigliserida .....	7
2. Obesitas dan Lingkar Pinggang.....	9
3. Gembili .....	11
4. Inulin.....	13
B. Kerangka Teori.....	17
C. Kerangka Konsep.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	18
E. Pertanyaan Penelitian .....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Desain Penelitian .....	19
B. Subyek Penelitian.....	19
C. Besar Sampel.....	19
D. Variabel Penelitian .....	20

E. Definisi Operasional .....	20
F. Instrumen Penelitian.....	21
G. Cara Pengumpulan Data .....	22
H. Analisis Data .....	24
I. Etika Penelitian .....	24
J. Tahapan Penelitian .....	24
1. Optimasi Produk Makanan Selingan .....	24
2. Pembuatan Makanan Selingan .....	25
3. Perekrutan Subyek Penelitian.....	27
4. Pengukuran Lingkar Pinggang Subyek Penelitian.....	28
5. Pengukuran Kadar Trigliserida Darah <i>Pre-</i> Dan <i>Post-</i> Perlakuan... .....	28
6. Alur Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	30
A. Hasil.....	30
1. Asupan <i>Snack</i> Gembili.....	32
2. Ukuran Lingkar Pinggang .....	34
3. Kadar Trigliserida.....	35
B. Pembahasan .....	35
1. Asupan <i>Snack</i> Gembili.....	35
2. Berat Badan, Indeks Massa Tubuh dan Ukuran Lingkar Pinggang .....	37
3. Kadar Trigliserida.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	44
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	17
Gambar 3. Diagram Alir Pengambilan Darah Subyek.....	23
Gambar 4. Proses Analisis Kadar Trigliserida Darah.....	23
Gambar 5. Alur Penelitian .....	29
Gambar 6. Diagram Alir Perekrutan Subyek Penelitian .....	30
Gambar 7. Grafik Asupan Makanan Selingan Berbahan Dasar Tepung Gembili.....	33

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Obesitas Dewasa Berdasarkan Nilai BMI (WHO, 2002).....	2
Tabel 2. Tabel Keaslian Penelitian .....	5
Tabel 3. Klasifikasi Trigliserida Berdasarkan ATP ( <i>Adult Treatment Panel</i> ) III dalam <i>Modern Nutrition in Health and Disease</i> .....	8
Tabel 4. Kandungan Zat Gizi Gembili ( <i>Dioscorea esculenta</i> ).....	12
Tabel 5. Komposisi Bahan Biskuit Gembili .....	26
Tabel 6. Komposisi Bahan Opak Gurih Gembili.....	26
Tabel 7. Komposisi Bahan Opak Manis Gembili.....	27
Tabel 8. Komposisi Bahan <i>Cookies</i> Gembili.....	27
Tabel 9. Karakteristik Subyek Penelitian .....	31
Tabel 10. Perubahan Berat Badan Subyek Setelah Pemberian <i>Snack</i> Gembili Selama 6 Minggu .....	31
Tabel 11. Perubahan Indeks Massa Tubuh Subyek Setelah Pemberian <i>Snack</i> Gembili Selama 6 Minggu.....	32
Tabel 12. Rata-Rata Asupan <i>Snack</i> Gembili Per Hari .....	33
Tabel 13. Perubahan Lingkar Pinggang Subyek Setelah Pemberian <i>Snack</i> Gembili Selama 6 Minggu.....	34
Tabel 14. Perubahan Kadar Trigliserida Subyek Setelah Pemberian <i>Snack</i> Gembili Selama 6 Minggu.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 3. *Ethical Clearance*
- Lampiran 4. Formulir Data Umum Subyek
- Lampiran 5. Formulir Lembar Kontrol Perlakuan