

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
INTISARI .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. TELAAH PUSTAKA.....	7
1. Overweight .....	7
2. Dislipidemia .....	9
3. Serat Pangan .....	15
4. Pati resisten.....	17
5. Gembili.....	19
B. KERANGKA TEORI.....	22
C. KERANGKA KONSEP .....	23
D. HIPOTESIS .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian .....	24

D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Operasional Penelitian .....	27
F. Instrumen Penelitian .....	27
G. Manajemen dan Analisis Data .....	28
H. Etika Penelitian.....	28
I. Jalannya Penelitian.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Karakteristik Subyek Penelitian .....	35
2. Asupan Makanan selingan Gembili.....	36
3. Perubahan Berat Badan dan Indeks Massa Tubuh.....	38
4. Perubahan Kadar Kolesterol LDL dan HDL .....	39
B. Pembahasan .....	43
1. Asupan makanan selingan dari tepung gembili.....	43
2. Berat badan dan indeks massa tubuh (IMT). .....	44
3. Kadar Kolesterol LDL dan HDL.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian .....	6
Tabel 2. Klasifikasi obesitas dewasa berdasarkan nilai BMI (WHO, 2002).....	7
Tabel 3. Usulan Klasifikasi berat badan berdasarkan BMI pada orang Asia dewasa .....	8
Tabel 4. Nilai normal profil lipida darah .....	14
Tabel 5. Kandungan zat gizi biskuit gembili .....	30
Tabel 6. Karakteristik subyek penelitian .....	35
Tabel 7. Rata-rata asupan harian dari makanan biasa dan makanan selingan gembili .....	37
Tabel 8. Perbandingan berat badan dan IMT sebelum dan setelah perlakuan..	39
Tabel 9. Perbandingan kadar LDL dan HDL sebelum dan setelah perlakuan ...	40
Tabel 10. Hubungan antara asupan makanan selingan gembili dengan perubahan kadar LDL dan HDL .....	42
Tabel 11. Hubungan antara IMT dengan perubahan kadar LDL dan HDL .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mekanisme terjadinya dislipidemia .....	14
Gambar 2. Umbi Gembili .....	20
Gambar 3. Bagan kerangka teori .....	22
Gambar 4. Bagan kerangka konsep.....	23
Gambar 5. Grafik perbedaan rata-rata konsumsi snack gembili setiapminggunya .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Analisa Statistik .....	59
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	72
Lampiran 3. <i>Ethical Clearence</i> .....	76
Lampiran 4. Form Identitas Subyek .....	77
Lampiran 5. Formulir FFQ .....	79
Lampiran 6. Lembar Kontrol Kepatuhan ( <i>Food Record</i> ) .....	84
Lampiran 7. Dokumentasi .....	85