

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI PENELITIAN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Keaslian Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Diabetes Melitus.....	7
1.1 Diagnosis Diabetes Melitus.....	7
1.2 Kriteria Diabetes Melitus.....	8
1.3 Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2.....	11
1.4 Risiko Komplikasi Diabetes Melitus.....	12
1.5 Penatalaksanaan Diabetes Melitus.....	13

2. Jaringan Adiposa dan Obesitas Sentral.....	16
2.1 Jaringan Adiposa.....	16
2.2 Obesitas Sentral.....	17
3. Makanan Selingan Berbahan Dasar Umbi-umbian.....	19
3.1 Gembili (<i>Dioscorea esculenta</i> L.).....	20
3.2 Singkong (<i>Manihot utilissima</i>).....	23
3.3 Garut (<i>Maranta arundinacea</i> L.).....	25
4. Serat Pangan.....	27
4.1 Pengertian Serat Pangan.....	27
4.2 Klasifikasi dan Sumber Serat Pangan.....	29
5. Mekanisme Serat Pangan terhadap Penanganan Obesitas.....	30
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Subyek Penelitian.....	37
D. Besar Sampel.....	38
E. Variabel Penelitian.....	39
F. Definisi Operasional.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Cara Pengumpulan Data.....	40
I. Analisis Data.....	41
J. Etika Penelitian.....	41

K. Tahapan Penelitian.....	42
----------------------------	----

L. Alur Penelitian.....	45
-------------------------	----

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	46
---------------	----

1. Karakteristik responden.....	46
---------------------------------	----

2. Rerata asupan makanan selingan.....	46
--	----

3. Rerata asupan makan selama sebulan.....	47
--	----

4. Hasil uji <i>t-test</i> dan nonparametrik Wilcoxon variabel terikat.....	48
---	----

4.1 Perubahan berat badan.....	48
--------------------------------	----

4.2 Perubahan persen lemak tubuh.....	49
---------------------------------------	----

4.3 Perubahan lemak viseral.....	50
----------------------------------	----

4.4 Perubahan persen otot skeletal.....	51
---	----

B. Pembahasan.....	51
--------------------	----

1. Asupan makanan selingan selama sebulan.....	51
--	----

2. Pengaruh pemberian makanan selingan berbahan dasar umbi-umbian terhadap persen lemak tubuh.....	52
---	----

3. Pengaruh pemberian makanan selingan berbahan dasar umbi-umbian terhadap lemak viseral.....	58
--	----

4. Limitasi penelitian.....	62
-----------------------------	----

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	63
--------------------	----

B. Saran.....	63
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA.....	64
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	70
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Gembili (<i>Dioscorea esculenta</i> L.).....	21
Gambar 2.	Singkong (<i>Manihot utilissima</i>).....	24
Gambar 3.	Garut (<i>Maranta arundinaceae</i> L.).....	26
Gambar 4.	Tabel bahan makanan tinggi serat.....	30
Gambar 5.	Kerangka teori penelitian.....	35
Gambar 6.	Kerangka konsep penelitian.....	36
Gambar 7.	Diagram alur penelitian.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kedudukan taksonomi gembili.....	21
Tabel 2.	Kandungan gizi gembili per 100 gram.....	22
Tabel 3.	Kedudukan taksonomi singkong.....	23
Tabel 4.	Kandungan gizi singkong per 100 gram.....	26
Tabel 5.	Kedudukan taksonomi garut.....	26
Tabel 6.	Kandungan gizi garut per 100 gram.....	27
Tabel 7.	Data karakteristik umum responden penelitian.....	46
Tabel 8.	Rerata asupan makanan selingan per hari.....	47
Tabel 9.	Analisis formulir <i>food record</i>	47
Tabel 10.	Hasil analisis perubahan rerata berat badan.....	48
Tabel 11.	Hasil analisis perubahan rerata persen lemak tubuh.....	49
Tabel 12.	Hasil analisis perubahan rerata lemak visceral.....	50
Tabel 13.	Hasil analisis perubahan rerata persen otot skeletal.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil analisis uji <i>paired t-test</i> pemberian makanan selingan terhadap berat badan.....	70
Lampiran 2.	Hasil analisis uji <i>paired t-test</i> pemberian makanan selingan terhadap persen lemak tubuh.....	73
Lampiran 3.	Hasil analisis uji <i>paired t-test</i> pemberian makanan selingan terhadap lemak viseral.....	76
Lampiran 4.	Hasil analisis uji <i>paired t-test</i> pemberian makanan selingan terhadap persen otot skeletal.....	80
Lampiran 5.	Dokumentasi penelitian.....	83
Lampiran 6.	<i>Ethical clearance</i>	84
Lampiran 7.	Lembar <i>Informed Consent</i>	85
Lampiran 8.	Kuesioner Penelitian.....	89
Lampiran 9.	Formulir <i>Food Record</i>	91