

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	9
1.1 Latar Belakang	9
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.3.1 Tujuan Umum	12
1.3.2 Tujuan Khusus.....	12
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	12
1.5 Manfaat	13
1.6 Keterbatasan Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Obesitas pada remaja	14
2.1.1 Definisi Obesitas.....	14
2.1.2 Klasifikasi Obesitas.....	14
2.1.3 Faktor Resiko Obesitas.....	16
2.1.4 Hubungan Obesitas dengan Stress Oksidatif	17
2.1.5 Strategi Pencegahan Obesitas	18
2.2 Cookies Sweet PoKat Chia	19
2.2.1Komposisi umum cookies.....	19
2.3 Ubi Jalar Kuning	20
2.3.1 Kandungan Gizi Ubi Jalar Kuning	21
2.3.2 Keunggulan Ubi Jalar Kuning.....	21
2.3.3 Tepung Ubi Jalar Kuning	23

2.4	Daun Katuk.....	24
2.4.1	Kandungan Gizi Daun Katuk.....	24
2.4.2	Keunggulan Daun Katuk	25
2.5	Biji Chia	26
2.5.1	Kandungan Gizi Biji Chia	27
2.5.2	Keunggulan Biji Chia.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL.....		31
3.1	Kerangka Konsep.....	31
3.2	Definisi Operasional	32
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		34
4.1	Desain Penelitian.....	34
4.1.1	Randomisasi	35
4.2	Tempat dan Waktu	36
4.3	Alat dan Bahan	36
4.3.1	Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian	36
4.3.2	Bahan Yang Digunakan Dalam Penelitian	37
4.4	Prosedur Penelitian	38
4.4.1	Prosedur Pembuatan Tepung Ubi Jalar Kuning.....	38
4.4.2	Prosedur Pembuatan Tepung Daun Katuk	39
4.4.3	Prosedur Pembuatan Cookies Sweet PoKat Chia	40
4.5	Pengamatan Sifat Organoleptik.....	41
4.6	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
4.7	Pengolahan dan Analisis Data	42
4.7.1	Sifat Organoleptik	42
4.7.2	Nilai Gizi.....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		43
5.1	Penelitian Pendahuluan.....	43
5.2	Penelitian Utama	44
5.3	Deskripsi Produk	44
5.4	Hasil Pengujian Sifat Organoleptik	45
5.5.1	Hasil Penilaian Penelis Terhadap Warna.....	45

5.5.2 Hasil Penilaian Panelis Terhadap Rasa.....	47
5.5.3 Hasil Penilaian Panelis Terhadap Aroma.....	49
5.5.4 Hasil Penilaian Panelis Terhadap Tekstur	50
5.5 Kandungan Zat Gizi Cookies Sweet Pokat Chia.....	52
5.5.1 Kehilangan Zat Gizi Akibat Proses Pengolahan	54
5.5.2 Kontribusi Cookies Sweet Pokat Chia Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Makanan Selingan Bagi Remaja Perhari	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Simpulan	56
6.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	65