

ABSTRAK

Hasim, Mochamad Iqbal Perwiranegara. 2020. Skripsi. Pengaruh Pemberian *Snack Bar* Tape Ketan Hitam dan Beras Hitam Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang Dan Indeks Massa Tubuh Pada Dewasa Kegemukan Di Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung. Pembimbing : Ichwanuddin, SKM, M,Kes

Kegemukan merupakan kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebih. Mengonsumsi serat dan antosianin dapat membantu menurunkan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh dengan menurunkan kadar lemak tubuh. Tape ketan hitam menjadi salah satu sereal dengan antioksidan, senyawa bioaktif, dan serat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *snack bar* tape ketan hitam dan beras hitam terhadap penurunan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh pada dewasa kegemukan di Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat. Desain penelitian eksperimental menggunakan *two group pre and post test with control experimental design*. Populasi ialah laki – laki dan perempuan dewasa (25-50 tahun) di Desa Kidang Panajung, Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Jumlah sampel 24 orang pada masing-masing kelompok. Penelitian dilakukan selama 30 hari. Kelompok intervensi diberi *snack bar* tape ketan hitam 1 keping (25 gram) dan edukasi diet rendah kalori. Kelompok kontrol diberi edukasi diet rendah kalori. Uji statistik dengan *Paired T Test* menunjukkan terdapat perbedaan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh secara bermakna pada awal dan akhir penelitian ($p < 0,001$). Uji statistik dengan *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *snack bar* tape ketan hitam terhadap penurunan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh ($p = 0,005$) dan ($p < 0,030$). Perlu dilakukan sosialisasi mengenai tape ketan hitam sebagai alternatif pangan menurunkan lingkar pinggang dan Indeks Massa Tubuh.

Kata kunci : *Snack Bar* Tape Ketan Hitam, Lingkar Pinggang, Indeks Massa Tubuh