

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kegemukan (<i>Overweight</i> dan <i>Obesitas</i>).....	7
2.1.1 Pengertian Kegemukan.....	7
2.1.2 Klasifikasi Kegemukan.....	8
2.1.3 Etiologi Kegemukan.....	9
2.1.4 Pengukuran Antropometri pada Kegemukan.....	11
2.2 Lingkar Pinggang.....	13
2.2.1 Pengertian Lingkar Pinggang.....	13
2.2.2 Cara Mengukur Lingkar Pinggang.....	14
2.3 Berat Badan.....	15
2.3.1 Pengertian Berat Badan.....	15

2.3.2 Cara Mengukur Berat Badan.....	16
2.4 Ketan Hitam.....	17
2.4.1 Tape Ketan Hitam.....	19
2.5 Snack Bar Tape Ketan Hitam.....	23
2.5.1 Hubungan Tape Ketan Hitam Dengan Kegemukan.....	28
2.6 Serat Pangan.....	29
2.6.1 Pengertian serat pangan.....	30
2.6.2 Jenis dan Sumber Serat.....	30
2.6.3 Kebutuhan Serat.....	33
2.6.4 Hubungan Serat Dengan Kegemukan.....	34
BAB III KERANGKA TEORITIS, KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Teoritis.....	37
3.2 Kerangka Konsep.....	38
3.3 Hipotesis.....	39
3.4 Definisi Operasional.....	39
3.4.1 Lingkar Pinggang	39
3.4.2 Indeks Massa Tubuh.....	40
3.4.3 Pemberian <i>Snack Bar</i> tape ketan hitam.....	40
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
4.3 Populasi dan Sampel.....	43
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	45
4.5 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	52

BAB V	HASIL PENELITIAN	
	5.1 Gambaran Umum Sampel dan Lokasi Penelitian...	55
	5.2 Uji Normalitas Data.....	55
	5.3 Karakteristik Sampel.....	57
	5.4 Data IMT, Berat Badan, Lingkar Pinggang, Dan Asupan.....	60
	5.5 Analisis Bivariat.....	63
BAB VI	PEMBAHASAN	
	6.1 Keterbatasan Penelitian.....	67
	6.2 Karakteristik Sampel.....	67
	6.3 IMT, Berat Badan, Lingkar Pinggang, dan Asupan Serat.....	68
	6.4 Pengaruh Pemberian Snack Bar Tape Ketan Hitam Dan Edukasi Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang.....	71
	6.5 Pengaruh Pemberian Snack Bar tape Ketan Hitam Dan Edukasi Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh.....	75
BAB VII	SIMPULAN DAN SARAN	
	7.1 Simpulan.....	78
	7.2 Saran.....	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	80
	LAMPIRAN.....	91