

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kegemukan (<i>Overweight</i> dan <i>Obesitas</i>).....	6
2.1.1 Pengertian Kegemukan.....	6
2.1.2 Etiologi Kegemukan.....	7
2.1.3 Klasifikasi Kegemukan.....	10
2.1.4 Dampak Kegemukan	11
2.1.5 Pengukuran Antropometri pada Kegemukan	12
2.2 Lingkar Pinggang.....	13
2.2.1 Pengertian Lingkar Pinggang.....	13
2.2.2 Cara Mengukur Lingkar Pinggang.....	14
2.3 Berat Badan.....	14

2.3.1	Pengertian Berat Badan.....	14
2.3.2	Cara Mengukur Berat Badan.....	15
2.4	Persen Lemak Tubuh	16
2.4.1	Pengertian Persen Lemak Tubuh.....	16
2.4.2	Cara Mengukur Persen Lemak Tubuh.....	17
2.5	Serat Pangan.....	17
2.5.1	Pengertian Serat Pangan.....	17
2.5.2	Fungsi Serat.....	19
2.5.3	Kecukupan Serat.....	20
2.5.4	Hubungan Serat dengan Kegemukan.....	20
2.6	Antosianin.....	21
2.6.1	Pengertian Antosianin.....	21
2.6.2	Fungsi Antosianin	23
2.6.3	Kecukupan Antosianin	24
2.6.4	Hubungan Antosianin dan Kegemukan	24
2.7	<i>Black Tapai Berry Ice Sherbet</i>	26
2.7.1	Deskripsi Produk	26
2.7.2	Proses Pengolahan	28
2.7.3	Nilai Gizi	28
BAB III	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1	Kerangka Teoritis.....	30
3.2	Kerangka Konsep.....	31
3.3	Hipotesis.....	32
3.4	Definisi Operasional.....	32
3.4.1	Lingkar Pinggang	32
3.4.2	Berat Badan.....	33
3.4.3	Persen Lemak Tubuh.....	33
3.4.4	Pemberian <i>Black Tapai Berry Ice Sherbet</i>	33

3.4.5 Asupan Serat	34
3.4.6 Asupan Antosianin	34
3.4.7 Asupan Energi	34
3.4.8 Aktivitas Fisik	35
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian.....	36
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
4.3 Populasi dan Sampel.....	38
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	39
4.5 Pengolahan Data dan Analisis Data.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1 Gambaran Umum Sampel dan Lokasi Penelitian...	49
5.2 Uji Normalitas Data	49
5.3 Karakteristik Sampel	51
5.3.1 Umur	51
5.3.2 Pendidikan	52
5.3.3 Aktivitas Fisik	52
5.4 Analisis Univariat	53
5.5 Analisis Bivariat	56
5.5.1 Perbedaan Lingkar Pinggang Awal dan Akhir Penelitian Masing-Masing Kelompok	56
5.5.2 Perbedaan Berat Badan Awal dan Akhir Penelitian Masing-Masing Kelompok	57
5.5.3 Perbedaan Persen Lemak Tubuh Awal dan Akhir Penelitian Masing-Masing Kelompok.	58
5.5.4 Penurunan Lingkar Pinggang antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	59
5.5.5 Penurunan Berat Badan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	60

5.5.6 Penurunan Persen Lemak Tubuh antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	60
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1 Keterbatasan Penelitian	62
6.2 Karakteristik Sampel	62
6.3 IMT, Asupan Serat, Asupan Antosianin, Asupan Energi	63
6.4 Pengaruh Pemberian <i>Black Tapii Berry Ice Sherbet</i> dan Edukasi Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang	65
6.5 Pengaruh Pemberian <i>Black Tapii Berry Ice Sherbet</i> dan Edukasi Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Berat Badan.....	68
6.6 Pengaruh Pemberian <i>Black Tapii Berry Ice Sherbet</i> dan Edukasi Diet Rendah Kalori Terhadap Penurunan Persen Lemak Tubuh.....	70
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Simpulan	72
7.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	81