

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Bagi peneliti	7
1.4.2. Bagi Institusi	7
1.4.3. Bagi Masyarakat	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Kolesterol	8
2.1.1. Pengertian Kolesterol	8
2.1.2. Tanda – Tanda Kolesterol Tinggi	11
2.1.3. Penyebab Kolesterol Darah Tinggi	11
2.1.3.1. Diet Tak Sehat	11
2.1.3.2. Faktor Keturunan	12
2.1.3.3. Obesitas	12
2.1.3.4. Kurang Aktifitas Fisik	12
2.1.3.5. Merokok	12
2.1.3.6. Usia dan Jenis Kelamin	13
2.1.3.7. Obat – Obatan	13
2.1.3.8. Alkohol	14
2.1.4. Gejala Kolesterol Tinggi	14
2.2. Serat Pangan	14
2.2.1. Pengertian Serat Pangan	14
2.2.2. Penggolongan Serat Pangan	16
2.2.2.1. Serat Larut Air	16
2.2.2.2. Serat Tidak Larut Air	17
2.2.3. Komponen Serat	17
2.2.3.1. Selulosa	17
2.2.3.2. Hemiselulosa	17
2.2.3.3. Pektin	17

2.2.3.4. Lignin	18
2.2.3.5. Gum, Mucilage	18
2.2.4. Mekanisme Serat dalam Mengendalikan Kolesterol Darah	19
2.2.5. Manfaat Serat	20
2.2.6. Anjuran Kebutuhan Serat	20
2.2.7. Sumber Serat Pangan	23
2.3. Rumput Laut	24
2.3.1. Pengertian Rumput Laut	24
2.3.2. Tepung Rumput Laut	26
2.3.3. Kandungan Gizi Rumput Laut	27
2.4. Sus Ragout	28
2.4.1. Pengertian Sus Ragout	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	30
3.1. Kerangka Konseptual	30
3.2. Keterangan Kerangka Konseptual	31
3.3. Hipotesis Penelitian	31
BAB 4 METODE PENELITIAN	32
4.1. Jenis Penelitian	32
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian	32
4.2.1. Waktu	32
4.2.2. Tempat	33
4.3. Sampel Penelitian	33
4.3.1. Sampel	33
4.3.2. Besar Sampel	34
4.3.3. Desain Layout Uji Daya Terima	35
4.3.3.1. Laboratorium Pengujian	35
4.4. Variabel Penelitian dan Operasional Variabel	36
4.4.1. Variabel Penelitian	36
4.4.1.1. Variabel Bebas	36
4.4.1.2. Variabel Terikat	36
4.4.2. Definisi Operasional	37
4.5. Kerangka Operasional Penelitian	38
4.6. Keterangan Proses Operasional	39
4.7. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	40
4.7.1. Teknik Pengumpulan Data	40
4.7.2. Instrumen Pembuatan Formulasi Sus Ragout	40
4.7.2.1. Alat dan Bahan	40
4.7.2.2. Prosedur Pembuatan Sus Ragout	41
4.7.3. Instrumen Uji Daya Terima	41
4.7.3.1. Alat	42
4.7.3.2. Sampel	42
4.7.3.3. Prosedur Kerja	42
4.7.4. Instrument Uji Kandungan Serat	43
4.8. Teknik Analisis Data	44
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	45
5.1. Hasil Penelitian	45
5.1.1. Formulasi Sus Ragout Rumput Laut	45
5.1.2. Uji Organoleptik Sus Ragout Rumput Laut	47

5.1.3. Uji <i>Kruskal Wallis</i> Pada Sus Ragout Rumput Laut	49
5.1.4. Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Sus Ragout Rumput Laut	49
5.1.5. Uji Kadar Serat Sus Ragout Rumput Laut	50
5.2. Pembahasan	50
5.2.1. Karakteristik Formulasi dan Hasil Organoleptik Sus Ragout Rumput Laut	50
5.2.2. Kadar Serat Pada Sus Ragout Rumput Laut	54
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1. Kesimpulan	56
6.2. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Kolesterol Total	10
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Serat yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)	22
Tabel 2.3 Sumber Serat Pangan Pada Sayuran	23
Tabel 2.4 Sumber Serat Pangan Pada Buah	23
Tabel 2.5 Sumber Serat Pangan Pada Golongan Serealia	24
Tabel 2.6 Komposisi Zat Gizi Rumput Laut	27
Tabel. 2.7 Komposisi Gizi Pangan Rumput Laut Dihitung per 100 gr	28
Tabel 4.1 Formulasi Bahan Sus dengan Penambahan Tepung Rumput Laut	33
Tabel 4.2 Formulasi Bahan Ragout dengan Penambahan Tepung Rumput Laut	34
Tabel 4.3 Cara Pengukuran dan Definisi Operasional	37
Tabel 4.4 Alat dan Bahan Pembuatan Formulasi Sus Ragout Rumput Laut	40
Tabel 5.1 Formulasi Sus Ragout Rumput Laut	46
Tabel 5.2 Distribusi Rata – Rata Penilaian Formulasi Sus Ragout Rumput Laut	47
Tabel 5.3 Hasil Uji <i>Kruskal Wallis</i> Pada Sus Ragout Rumput Laut	49
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Sus Ragout Rumput Laut	49
Tabel 5.5 Hasil Uji Kadar Serat Sus Ragout Rumput Laut	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumput Laut <i>Eucheuma Cottonii</i>	25
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	30
Gambar 4.1 Denah Laboratorium Uji	36
Gambar 4.2 Kerangka Operasional	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Panelis	64
Lampiran 2 Formulir Uji Kesukaan (Uji Hedonik)	65
Lampiran 3 Bahan dan Pembuatan Sus Ragout Rumput Laut	66
Lampiran 4 Dokumentasi Uji Organoleptik Sus Ragout Rumput Laut	68
Lampiran 5 Master Tabel Hasil Uji Organoleptik	69
Lampiran 6 Analisis Data	70
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Kandungan Serat Menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia	71

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
PMK RI	: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
Vit.	: Vitamin
G	: Gram
Mg	: Mili gram
Kg	: Kilo gram
Cm	: Centi meter