

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH METODE DIET SEHAT GAYA ROSUL “SGR” TERHADAP
PERUBAHAN *BODY MASS INDEX* PADA PENDERITA
***OVERWEIGHT* DAN OBESITAS USIA DEWASA**

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh :
IRAWAN JATI ASMARA
20110310218

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2015

HALAMAN PENGESAHAN KTI
PENGARUH METODE DIET SEHAT GAYA ROSUL “SGR” TERHADAP
PERUBAHAN *BODY MASS INDEX* PADA PENDERITA
***OVERWEIGHT* DAN OBESITAS USIA DEWASA**

Disusun Oleh :
IRAWAN JATI ASMARA
20110310218

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal : 2 April 2015

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M.Kes
NIK 19680708199409173003

dr. Ratna Indriawati, M. kes.
NIK 19720820200101173038

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M. Kes
NIK 197110281997173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irawan Jati Asmara

NIM : 20110310218

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi Yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 2 April 2015

Yang membuat pernyataan,

Irawan Jati Asmara

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya menyadari sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak awal penyusunan sampai dengan terselesaikannya Karya Tulis ilmiah ini. Bersamaan ini saya menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Allah SWT atas nikmat sehat, nikmat rejeki dan nikmat kebahagiaan yang berlimpah.
2. dr. Ardi Pramono Sp. An, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M. Kes, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan, bimbingan, pengarahan, nasehat, dan saran yang membangun dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Ratna Indriawati, M. Kes selaku dosen penguji
5. Dosen dan Staf FKIK UMY yang telah membantu dalam kelancaran kuliah kami.

6. Teman-teman seperjuangan penelitian ini, terimakasih atas motivasi dan bantuannya, dan teman-teman seperjuangan FKU angkatan 2011 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 2 April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u>	i
<u>HALAMAN PENGESAHAN KTI</u>	ii
<u>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</u>	iii
<u>KATA PENGANTAR</u>	iv
<u>DAFTAR ISI</u>	vi
<u>DAFTAR TABEL</u>	viii
<u>INTISARI</u>	xi
<u>ABSTRACT</u>	xii

BAB I PENDAHULUAN

<u>A. Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>D. Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>E. Keaslian Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

<u>A. Tinjauan Pustaka</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Obesitas dan <i>Overweight</i></u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Indeks Masa Tubuh (IMT)</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Diet</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Metode Diet SGR (Sehat Gaya Rosul)</u> .	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN

<u>A. Desain Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Populasi dan Sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>D. Variable Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>E. Definisi Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>F. Alat dan Bahan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>G. Jalannya Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>H. Analisa Data</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>I. Kesulitan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>J. Etika Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

<u>A. Hasil Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Deskripsi Data Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Uji Prasyarat</u>	Error! Bookmark not defined.
3. Pengaruh Metode Diet Sehat Gaya Rosul “SGR” terhadap Perubahan <i>Body Mass Index</i> pada Penderita Obesitas Usia	

Dewasa	35
<u>B. Pembahasan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Keterbatasan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	
<u>A. Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Saran</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ambang IMT Untuk Orang Dewasa Indonesia	21
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Body Mass Index</i> Saat <i>Pre Test</i>	32
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Body Mass Index</i> Saat <i>Post Test</i>	34
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 5. Hasil Uji t (<i>t test</i>)	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Konsep	24
Gambar 2.Pie Chart saat Pre Test	33
Gambar 3.Pie Chart saat Post Test	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Cosent*
- Lampiran 2. Data Penelitian
- Lampiran 3. Frekuensi Data
- Lampiran 4. Uji Normalitas
- Lampiran 5. Uji T

**PENGARUH METODE DIET SEHAT GAYA ROSUL “SGR” TERHADAP
PERUBAHAN *BODY MASS INDEX* PADA PENDERITA
OVERWEIGHT DAN OBESITAS USIA DEWASA**

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode diet “SGR” terhadap Body Mass Indeks pada penderita obesitas dewasa.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah diet gaya rosul (SGR). Sampel dari penelitian ini adalah para penderita obesitas usia dewasa di Kabupaten Bantul sebanyak 30 responden. Pengambilan data menggunakan observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah IMT, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis datayang digunakan *mean* (rerata) dan persentase, serta uji *t* untuk menguji perbedaan antara *pre test* dan *post test* melalui uji prasyarat normalitas.

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa. Nilai mean saat pre test sebesar 28,46 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 26,42. Terdapat penurunan sebesar 2,04 atau sebesar 7,17% dari saat pre test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa.

Kata kunci: pengaruh, diet SGR, obesitas, *body mass index*

**THE CHANGING OF BODY MASS INDEX IN ADULT PEOPLE
WITH OVERWEIGHT AND OBESITY**

ABSTRACT

This research has benefit to know the relation between “SGR” diet and body mass index in adult people with obesity.

This research use quasy experimental method without control group. The subjects have to do “Sehat Gaya Rosul” diet. The subjects are 30 peoples with obesity problem in kabupaten Bantul. The data taking have done by observation such as technique test and measurement. Body mass index used as instrument with measure height and weight body. The mean score and percentage of data then are analyzed with t- test to show the differences of pre test and post test after checked the normality.

The result shown that there is significant relation between “SGR” diet and body mass index in adult obesity people. The mean score in pre test is 28.46 and the mean score 26.42, so there is decreasing score 2.04 or 7.17% from pre test. There is significantly relation between “SGR” diet and the changing body mass index in adult people with obesity.

Keywords: “SGR” diet, obesity, body mass index