

## **Abstract**

*This study aims to determine the effect of diet method "SGR" on abdominal fat and body fat respondents in Yogyakarta. This study is a quasi-experimental research, the research experiment without a control group. The treatment given is style diet Prophet (SGR). Samples from this study is the obese people in Yogyakarta as many as 32 respondents. Retrieving data using observations with the test and measurement techniques. The instrument used was IMT, by measuring height and weight, as well as measuring abdominal fat and body fat by measuring the thickness of fat. Data analysis techniques used mean (average) and percentage, as well as the Z test and t-test to test the difference between the pre-test and post-test through the prerequisite test for normality. The result showed that there was a significant effect of a healthy diet method style Prophet "SGR" to changes in abdominal fat and body fat in obese people in Yogyakarta. When the pre-test mean value of 5.47 while the mean value of 4.53 when the post test. There was a decrease of 0.94 or as much as 17.18% of the current pre-test. The mean value of 33.67 and a mean body fat post-test of 30.22. There was a decrease in body fat of 3.45 or 10.24% of the current pre-test. The mean value of 66.01 weight pre-test and post-test at the time amounted to 62.80. There is a weight reduction of the current pre-test and post-test after, that is equal to 3.21 or 4.9% from the current pre-test. It can be concluded that there is no significant influence healthy diet method style Prophet "SGR" to changes in abdominal fat and body fat in obese people in Yogyakarta.*

*Keywords: influence, SGR diet, fat, belly, body*

## **Intisari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode diet “SGR” pada lemak perut dan lemak tubuh responden di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah diet gaya rosul (SGR). Sampel dari penelitian ini adalah para penderita obesitas di Yogyakarta sebanyak 32 responden. Pengambilan data menggunakan observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah IMT, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, serta melakukan pengukuran lemak perut dan lemak tubuh dengan mengukur tebal lemak. Teknik analisis data yang digunakan mean (rerata) dan persentase, serta uji Z dan 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 lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta. Nilai mean saat pre test sebesar 5,47 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 4,53. Terdapat penurunan sebesar 0,94 atau sebesar 17,18% dari saat pre test. Nilai mean lemak tubuh 33,67 dan mean post test sebesar 30,22. Terdapat penurunan pada lemak tubuh sebesar 3,45 atau sebesar 10,24% dari saat pre test. Nilai mean pre test berat badan 66,01 dan pada saat post test sebesar 62,80. Terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 3,21 atau sebesar 4,9% dari saat pre test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Kata kunci: pengaruh, diet SGR, lemak, perut, tubuh