

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Obesitas**

Menurut World Health Organization (WHO), obesitas adalah akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011).

##### **1. Penyebab Obesitas**

Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak (Pritasari, 2006). Dengan meningkatnya usia kecepatan metabolisme juga mulai menurun mulai usia 30 tahun, bila aktivitas fisik juga berkurang maka timbunan lemak menjadi kegemukan. Penyebab lain obesitas menurut Syarif (2002) adalah multifaktorial, genetik dan lingkungan yang berinteraksi terus menerus:

- a. Faktor Genetik
- b. Faktor Lingkungan
- c. Faktor Nutrisi
- d. Aktifitas Fisik
- e. Sosial Ekonomi .

Jenis kelamin tampaknya ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum

dijumpai pada- wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause. Mungkin juga obesitas pada wanita disebabkan karena pengaruh faktor endokrin, karena kondisi ini muncul pada saat adanya perubahan hormonal tersebut di atas (Misnadiarly, 2007).

Salah satu parameter untuk mengetahui normalnya berat badan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan menggunakan persamaan berat badan dalam kilogram/kuadrat tinggi badan dalam meter. Menurut Sugondo (2006) berat badan dan Obesitas dapat diklasifikasikan berdasarkan IMT, yaitu:

Tabel 2. Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik

Klasifikasi	BMI (Kg/m <sup>2</sup> ) Prinsip Cut-off Points
Kurang gizi	<18,50
Normal	18,50 – 22,99
Berat badan berlebih	≥ 23,00
Resiko obes	23,00 – 24,9
Obes I	25 – 29,9
Obes II	≥ 30,0

Kriteria di atas merupakan kriteria untuk kawasan Asia Pasifik. Kriteria ini berbeda dengan kawasan lain, hal ini berdasarkan meta-analisis beberapa kelompok etnik yang berbeda, dengan konsentrasi lemak tubuh, usia, dan gender yang sama, menunjukkan etnik Amerika berkulit hitam memiliki IMT lebih tinggi 4,5 kg/m<sup>2</sup> dibandingkan dengan etnik kaukasia. Sebaliknya, nilai IMT bangsa Cina, Ethiopia, Indonesia, dan Thailand masing-masing adalah 1.9, 4.6, 3.2, dan 2.9 kg/m<sup>2</sup> lebih

rendah daripada etnik Kaukasia. Hal ini memperlihatkan adanya nilai cut off IMT untuk obesitas yang spesifik untuk populasi tertentu (Sugondo, 2006).

## **2. Obesitas Sentral (Lemak Perut)**

### **a. Definisi**

Menurut WHO (2000), Obesitas sentral adalah kondisi kelebihan lemak perut atau lemak pusat. Obesitas sentral lebih berhubungan dengan risiko kesehatan dibandingkan dengan obesitas umum (Shenet et al 2006). Obesitas sentral atau Perut buncit merupakan pertanda adanya bahaya yang mengancam kesehatan kita. Meski tidak ada keluhan, dalam tubuh orang yang berperut buncit sudah terjadi gangguan metabolisme yaitu Sindrom Metabolik yang meningkatkan risiko diabetes melitus serta penyakit jantung dan pembuluh darah. Obesitas sentral adalah salah satu gejala utama penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) dan sindrom resistensi insulin (Wittchen et al 2006).

### **b. Etiologi**

Obesitas sentral dapat terjadi karena adanya perubahan gaya hidup, seperti tingginya konsumsi minuman beralkohol (Dorn et al.2003; Riserus & Ingelsson 2007), kebiasaan merokok (Canoy et al.2005; Xu et al.2007), tingginya konsumsi makanan berlemak (Garaulet et al. 2001), rendahnya konsumsi sayuran dan buah (Drapeau et al.2004 ; Newby et al.2003), dan rendahnya aktivitas fisik (Slentz et al.2004 ; Besson et al.2009).

### c. Faktor Resiko

Berikut ini bahaya dan risiko yang bisa ditimbulkan obesitas bagi kesehatan.

#### 1) Risiko Kematian Dini

Menurut peneliti Centers for Disease Control (CDC), sekitar 300.000 kematian per tahun di Amerika diperkirakan terjadi berkaitan dengan obesitas. Orang yang mengalami obesitas memiliki 50 hingga 100 persen peningkatan risiko kematian dini dibandingkan dengan orang dengan berat badan yang sehat.

#### 2) Risiko Penyakit Jantung

Risiko serangan jantung, gagal jantung kongestif, kematian mendadak, angina, ataupun nyeri dada meningkat pada orang yang kelebihan berat badan (overweight) atau obesitas. Obesitas juga dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, kadar trigliserida yang tinggi dan penurunan kolesterol HDL (kolesterol baik).

#### 3) Risiko Stroke

Aterosklerosis, atau penyempitan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan pembekuan darah, adalah kondisi yang mengawali banyak kasus stroke. Aterosklerosis dipicu oleh tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, dan kurang olahraga. Obesitas juga dikaitkan dengan diet atau pola makan yang tinggi lemak,

meningkatnya tekanan darah, dan kurang olahraga. Jadi obesitas sekarang dianggap sebagai faktor risiko sekunder yang sangat penting untuk stroke.

#### 4) Risiko Diabetes Tipe 2

Kenaikan berat badan sebesar 5 - 10 kg dari berat badan yang sehat akan meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes tipe 2 sebesar dua kali lipat daripada orang yang tidak mengalami kelebihan berat badan. Lebih dari 80 persen penderita diabetes diketahui mengalami kelebihan berat badan ataupun obesitas.

Keadaan diatas merupakan penyakit yang berhubungan dengan sindrom metabolik, Sindrom Metabolic adalah sekelompok factor risiko terkait dengan kelebihan berat -badan (overweight) dan obesitas, yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan penyakit lain seperti diabetes dan stroke. Arti Metabolik disini berarti proses biokimiawi, sedangkan factor sisiko adalah gaya hidup atau kondisi yang meningkatkan risiko terkena penyakit. (Sagiran, 2014)

Menurut (Sagiran, 2014) terdapat lima kondisi yang menjadi factor risiko. Seorang penderita dapat terkena satu atau lebih factor risiko tersebut. Diagnosis Sindrom Metabolik ditegakkan jika terdapat paling sedikit tiga factor risiko, diantaranya :

- Lingkar perut yang besar, disebut juga abdominal obesity atau apple shape.

- Kadar trigliserida dalam darah yang lebih tinggi dari normal ( $>150\text{mg/dl}$ ). Trigliserida adalah salah satu bentuk lemak dalam darah.
- Kadar HDL (High Density Lypoprotein) yang lebih rendah dari normal. HDL disebut kolesterol “baik” karena peningkatan HDL dikaitkan dengan penurunan risiko.HDL pada pria sebaiknya diatas  $40\text{mg/dl}$  sedangkan pada wanita sebaiknya diatas  $50\text{mg/dl}$  terutama pada wanita pasca menopause.
- Tekanan darah yang lebih tinggi dari normal ( $130/85\text{ mmHG}$ ).
- Kadar gula darah puasa yang lebih tinggi dari normal, lebih dari  $100\text{ mg/dL}$  ( $5.6\text{ mmol/L}$ ).

#### **d. Teknik Pengukuran**

Cara sederhana untuk menentukan terjadinya obesitas sentral adalah dengan menggunakan alat inner scan, dengan cara pengukuran menimbang responden dan membandingkan hasil lemak perut setelah melakukan diet dengan metode SGR. Klasifikasi rujukan nilai lemak perut adalah :

Normal	: 1 - 4
Berlebih	: 5 - 9
Cukup tinggi	: 10 - 14
Sangat tinggi	: 15 – 59

### **3. Obesitas General (Lemak Tubuh)**

#### **a. Definisi**

Lemak Tubuh adalah presentase berat lemak total dalam tubuh terhadap berat badan dan merupakan indikator kesehatan. Kadar lemak yang berlebihan sangat beresiko terhadap berbagai penyakit. Mengurangi kelebihan lemak tubuh dapat mengurangi secara nyata resiko penyakit degenerative, seperti hipertensi, jantung, diabetes, stroke, dan kanker.

#### **b. Etiologi**

Secara umum penyebab obesitas itu sama baik obesitas sentral maupun Obesitas General adalah karena adanya perubahan gaya hidup, seperti tingginya konsumsi minuman beralkohol, tingginya konsumsi makanan berlemak, rendahnya konsumsi sayuran dan buah dan rendahnya aktivitas fisik.

#### **c. Faktor Resiko**

##### **1) Risiko Kematian Dini**

Menurut peneliti Centers for Disease Control (CDC), sekitar 300.000 kematian per tahun di Amerika diperkirakan terjadi berkaitan dengan obesitas' Orang yang mengalami obesitas memiliki 50 hingga 100 persen peningkatan risiko kematian dini dibandingkan dengan orang dengan berat badan yang sehat.

##### **2) Risiko Penyakit Jantung**

Risiko serangan jantung, gagal jantung kongestif, kematian mendadak, angina, ataupun nyeri dada meningkat pada orang yang kelebihan berat badan (overweight) atau obesitas. Obesitas juga dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, kadar trigliserida yang tinggi dan penurunan kolesterol HDL (kolesterol baik).

### 3) Risiko Stroke

Aterosklerosis, atau penyempitan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan pembekuan darah, adalah kondisi yang mengawali banyak kasus stroke. Aterosklerosis dipicu oleh tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, dan kurang olahraga. Obesitas juga dikaitkan dengan diet atau pola makan yang tinggi lemak, meningkatnya tekanan darah, dan kurang olahraga. Jadi obesitas sekarang dianggap sebagai faktor risiko sekunder yang sangat penting untuk stroke

### 4) Risiko Diabetes Tipe 2

Kenaikan berat badan sebesar 5 - 10 kg dari berat badan yang sehat akan meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes tipe 2 sebesar dua kali lipat daripada orang yang tidak mengalami kelebihan berat badan. Lebih dari 80 persen penderita diabetes diketahui mengalami kelebihan berat badan ataupun obesitas.

Keadaan diatas merupakan penyakit yang berhubungan dengan sindrom metabolik, Sindrom Metabolic adalah sekelompok factor risiko terkait dengan kelebihan berat -badan (overweight) dan obesitas,

yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan penyakit lain seperti diabetes dan stroke. Arti Metabolik disini berarti proses biokimiawi, sedangkan factor sisiko adalah gaya hidup atau kondisi yang meningkatkan risiko terkena penyakit. (Sagiran, 2014)

Menurut (Sagiran, 2014) terdapat lima kondisi yang menjadi factor risiko. Seorang penderita dapat terkena satu atau lebih factor risiko tersebut. Diagnosis Sindrom Metabolik ditegakkan jika terdapat paling sedikit tiga factor risiko, diantaranya :

- Lingkar perut yang besar, disebut juga abdominal obesity atau apple shape.
- Kadar trigliserida dalam darah yang lebih tinggi dari normal ( $>150\text{mg/dl}$ ). Trigliserida adalah salah satu bentuk lemak dalam darah.
- Kadar HDL (High Density Lypoprotein) yang lebih rendah dari normal. HDL disebut kolesterol “baik” karena peningkatan HDL dikaitkan dengan penurunan risiko.HDL pada pria sebaiknya diatas  $40\text{mg/dl}$  sedangkan pada wanita sebaiknya diatas  $50\text{mg/dl}$  terutama pada wanita pasca menopause.
- Tekanan darah yang lebih tinggi dari normal ( $130/85\text{ mmHG}$ ).
- Kadar gula darah puasa yang lebih tinggi dari normal, lebih dari  $100\text{ mg/dL}$  ( $5.6\text{ mmol/L}$ ).

#### d. Teknik Pengukuran

Pengukuran lemak tubuh, massa dan distribusinya memerlukan berbagai tehnik dan belum ada pengukuran yang 100% memuaskan. Seringkali diperlukan kombinasi pengukuran untuk menentukan resiko suatu penyakit. Perhitungan secara langsung menggunakan densitometry, cairan tubuh total, kalium tubuh total dan *uptake of lipid -soluble inert gases*. Secara tidak langsung cadangan lemak dapat dinilai dengan mengukur ketebalan lipatan kulit dan. Indeks Massa Tubuh. Pengukuran lemak tubuh melalui pengukur ketebalan lemak bawah kulit (*skinfold*) dilakukan pada beberapa bagian tubuh, misalkan pada bagian lengan atas, lengan bawah (fore arm), subscapular, midaxillary, pectoral, abdominal, suprailiaka, dan juga menggunakan inner scan dengan cara pengukuran menimbang responden dan membandingkan hasil lemak perut setelah melakukan diet dengan metode SGR. Nilai normal rujukan lemak perut berdasarkan usia dan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

laki-laki usia 18-39 tahun :

- Normal : 17,5% - 21%
- Overfat : 22% - 26,5%
- Obese : > 26,5 %

Laki-laki usia 40-59 tahun :

- Normal : 17,5% - 22%

- Overfat : >22% - 27,5%
- Obese : >27,5%

Perempuan usia 18-39 tahun :

- Normal : 27,5% - 34,5%
- Overfat : >34,5% - 39,5%
- Obese : >39,5%

Perempuan usia 40-59 tahun :

- Normal : 28,5% - 35,5%
- Overfat : > 35,5% - 40,5%
- Obese : > 40,5%

#### **4. Statistik Obesitas**

Angka kejadian obesitas meningkat dengan pesat akibat pola hidup tidak aktif. Energi dari aktivitas fisik sehari-hari yang digunakan berkurang seiring globalisasi dan akibat dari kemajuan teknologi. Dengan adanya fasilitas seperti transportasi bermotor, elevator, lift, pendingin ruangan, dan pemanas ruangan sehingga energi untuk bergerak digunakan lebih sedikit. Aktivitas fisik yang minimal pada waktu luang seperti menonton televisi dan bermain video games pada anak-anak meningkatkan angka kejadian obesitas (Adiwinanto, 2008). Obesitas dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan prevalensi hipertensi, intoleransi glukosa, dan penyakit jantung koroner aterosklerotik pada pasien-pasien yang obese (Alwi, 2009).

Berdasarkan data WHO, terdapat 1,6 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih (overweight) dan 400 juta diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan (WHO, 2011). Menurut data dari American Heart Association (AHA) pada tahun 2011, terdapat 12 juta (16,3%) anak di Amerika yang berumur 2-19 tahun sebagai penyandang obese (AHA, 2011). Sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga negara Amerika Serikat adalah obese. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia > 15 tahun adalah 10,3% (laki –laki 13,9% perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009).

## **B. Metode SGR ( Sehat Gaya Rasul)**

SGR atau Sehat Gaya Rasul adalah petunjuk menuju sehat secara aman, alami, murah, mudah dan tentu barokah. Metode ini berasal atau diadaptasi oleh perikehidupan Rasulullah, karena beliau adalah suri tauladan terbaik bagi umat ini sampai akhir jaman. SGR bisa juga singkatan dari Syari'ah Green Recipe yaitu resep- yang syar'i (bernilai ibadah) sekaligus alami dan aman, tentu murah dan efektif (Sagiran, 2014)

Dengan metode ini di harapkan dapat membawa gaya hidup sehat ke dalam kehidupan sehari-hari, dehat dapat dikelompokkan dalam empat aspek, yaitu:

### **a. Sehat Jasmani**

Sehat Jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera

makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal.

b. Sehat Mental

Sehat mental dan sehat jasmani selalu di hubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno “Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat”. *Mensana in corpora sano.*

Atribut seorang insane yang memiliki mental yang sehat adalah sebagai berikut.

- 1) Selalu merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya, tidak pernah menyesal dan kasihan terhadap dirinya, selalu gembira, santai dan menyenangkan serta tidak ada tanda-tanda konflik kejiwaan.
- 2) Dapat bergaul dengan baik dan dapat menerima kritik serta tidak mudah tersinggung dan marah, selalu pengertian dan toleransi terhadap kebutuhan emosi orang lain.
- 3) Dapat mengontrol diri dan tidak mudah emosi serta tidak mudah takut, cemburu, benci serta menghadapi dan dapat menyelesaikan masalah secara cerdas dan bijaksana.

c. Kesejahteraan Sosial

Batasan kesejahteraan social yang ada di setiap tempat sulit di ukur dan sangat tergantung pada kultur dan tingkat kemakmuran masyarakat setempat. Dalam arti yang lebih hakiki, kesejahteraan social adalah suasana

kehidupan berupa perasaan aman damai dan sejahtera, cukup pangan, sandang dan papan.

d. Sehat spiritual

Sehat spiritual perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibu, mendengar alunan lagu dan music, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton.

Semua yang dijelaskan di atas sangatlah penting, seperti kutipan ayat berikut ini :

*“Dan sungguh merugilah orang yang mengotori jiwa nya.”* (Q.S. 91:10)

Imam Al-Ghazali menjelaskan dalam kitabnya Ihya ‘Ulumiddin, bahwa ilmu jiwa pada intinya di fokuskan untuk mengarahkan tiga kekuatan dalam diri manusia, yakni kekuatan piker, kekuatan syahwat, dan kekuatan amarah. Maka, jiwa yang sehat akan terwujud, jika ketiga kekuatan tersebut terarah dan terbina dengan baik.

Dalam buku SGR ini juga dijelaskan bagaimana penting nya mengendalikan nafsu, dan bersabar dengan lapar. Hawa nafsu perlu dikendalikan agar bias melaksanakan berbagai ketaatan dan memnuhi perintah Tuhan, demi memperoleh ridha-Nya serta derajat yang tinggi.

Allah SWT berfirman :

*“ Dan adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan*

diri dari (keinginan) hawa nafsunya, maka sungguh , surgalah tempat (tinggal) nya” (QS. Al-Nazi’at: 40-41).

Rasa lapar mempunyai daya yang sangat besar dalam mendorong diri seseorang untuk melakukan ketaatan. Sahal bin Abdullah berujar, ”Demi Allah, yang tidak ada Tuhan selain Dia, orang-orang yang terbiasa melakukan apa yang di benci oleh Allah tidak akan berubah menjadi orang-orang yang melakukan apa yang dicintai Allah, kecuali dengan lapar. Manusia tidak akan menjadi manusia yang benar kecuali dengan lapar.”

Rasa lapar memang akan mengurangi kenikmatan duniawi dalam diri. Rasulullah bersabda, ”Akan datang kepada manusia suatu zaman yang saat itu tameng mereka yang paling kuat adalah lapar, ilmu mereka yang paling baik adalah diam, dan ibadah mereka yang paling utama adalah tidur.”

Dalam SGR ada beberapa resep ampuh tubuh sehat, yaitu:

a. Kenali Kebugaran Tubuh Kita

Dalam tahap awal program SGR ini kita di sarankan melakukan GCU (General Check-Up) secara berkala, guna memastikan bahwa kita tetap sehat. Seiring dengan bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi tubuh.

b. Dahsyatnya puasa

Metode SGR ini berdasar pada puasa Senin Kamis, dan keutamaan hari Senin dan Kamis secara umum dijelaskan dalam hadits Abu Hurairah :  
*“Pintu surga dibuka pada hari senin dan kamis. Setiap hamba yang tidak*

*pernah berbuat syirik akan diampuni (pada hari tersebut) kecuali orang yang memiliki percekocokan (permusuhan) antara dirinya dan saudaranya. Nanti akan dikatakan pada mereka, akhirkkan urusan mereka sampai mereka berdamai.” (HR Muslim)*

Orang yang sudah terbiasa menjalankan puasa sunnah, akan mendapatkan kebugaran fisik maupun kejiwaan. Ia tidak akan tersiksa lagi oleh perihnya-lambung, pusingnya kepala atau lemasnya badan secara keseluruhan. Dalam metode SGR, akan memanfaatkan turunnya berat badan dari saat sahur hingga menjelang berbuka puasa.

c. Detox dengan Kurma

Rasulullah sering menjelaskan manfaat kurma, antara lain:

- 1) Kurma adalah makanan terbaik, sekaligus obat.
- 2) Kurma Ajwa berasal dari surge dan dapat mengobati keracunan.
- 3) Kurma mencegah pemiliknya dari kelaparan.

Manfaat kurma di tinjau dari medis modern :

- 1) Kurma tidak mentransfer bakteri, mikroba dan ulat di dalamnya.
- 2) Kurma dapat memusnahkan amuba.
- 3) Kurma dapat membunuh bakteri yang mungkin menyerang manusia.
- 4) Kurma dapat membersihkan usus besar (colon) dan menurunkan tekanan darah.
- 5) Kurma mengandung vitamin A,B1,B2, dan D disamping berbagai macam gula yang berstruktur sederhana.

d. Aktifitas & *Exercise*

Diet adalah suatu perkara dalam soal penurunan berat badan, namun olahraga menjadi satu komplemen satu sama lain. Program ini juga menuntut fisik yang aktif, karena bukan penurunan BB yang dikejar dengan membatasi *intake*, tetapi pembongkaran deposit-deposit lemak tubuh di berbagai tempat yang menjadi sumber masalah sindroma metabolic. Pembongkaran akan terjadi jika tubuh mengalami fase *starving* (kelaparan) secara metabolic, yaitu saat intake (fresh/instant source energy tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan kalori). Target latihan fisik adalah melatih ketahanan kardiovaskuler (jantung dan peredaran darah).

e. Prayer Gym ( Senam Shalat)

Senam ini di ilhami oleh gerakan shalat, karena shalat adalah tindakan pengagungan asma ilahi yang paling asasi bagi seorang muslim. Shalat mengandung serangkaian gerakan hati, lisan dan anggota badan, dan dapat di pastikan shalat mengandung pula fungsi efektif autoregulasi dan adaptasi tubuh manusia dengan mana otak sebagai pengendali.

f. Monitoring

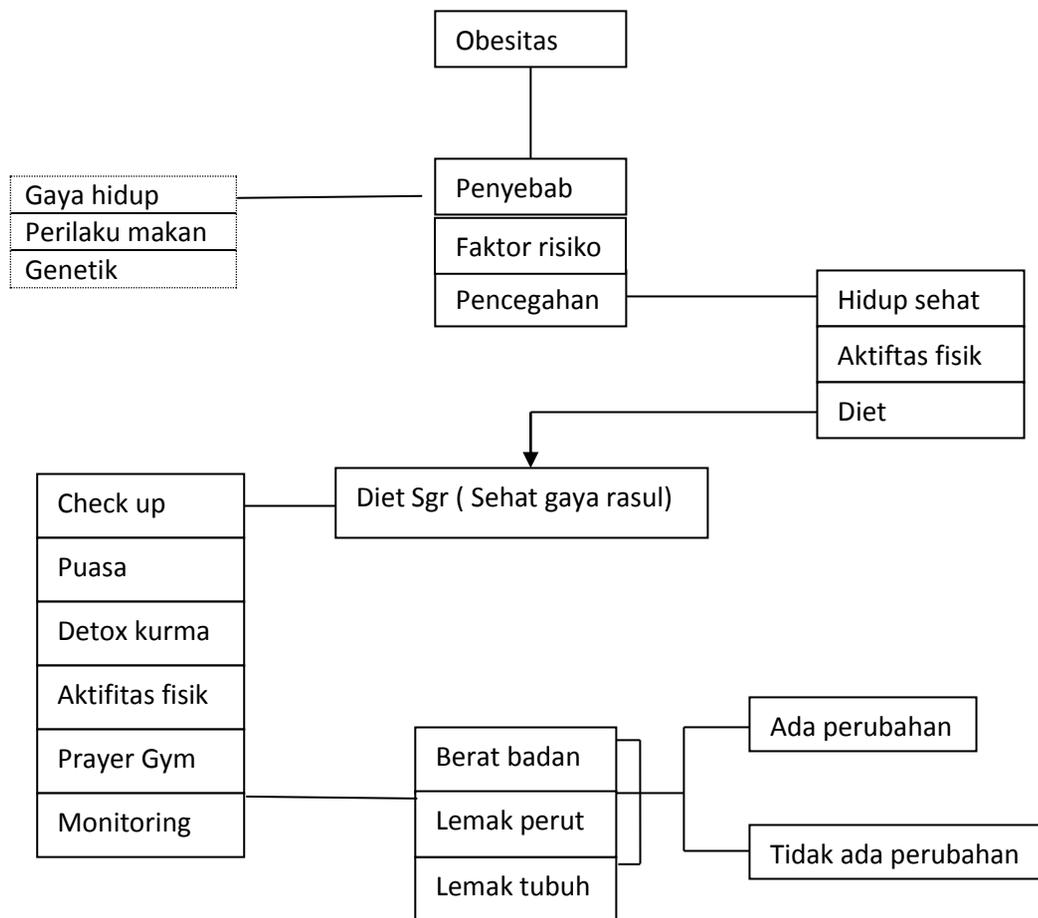
Perilaku menimbang dan memeriksakan diri sangat penting dalam program ini. Tetap lakukan penimbangan rutin minimal 2 kali sehari, bertujuan untuk memonitoring dan mengetahui efek langsung yang bias dirasakan selama menjalani program diet ini.

Inti dan prinsip dari metode SGR ini adalah :

- a. Syariah, menegakkan pelaksanaan syari'at dalam keseharian bagi seorang muslim. Shalat 5 waktu tertib, berikut sunnahnya, berpuasa senin kamis, dzikir akan memaknai setiap gerak langkah agar bernilai ibadah, berpahala dan sehat.
- b. Green, makan minum yang tidak berlebihan. Hindari bahan pengawet, pewarna, pemanis makanan. Tidak perlu suplemen, nutrisi sintetis atau produk yang belum terbukti, bahkan berbayar mahal, dan punya efek samping lainnya. Gemarlah berolahraga.
- c. Recipe, resep ini adalah resep perubahan habit dan gaya hidup. Jalani program ini sebagai niat penghambaan diri, hingga menemukan pola baru yang nyaman dan stabil, maka berat badan dapat dikontrol.

### C. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori di atas, kerangka konsep penelitian disajikan pada :



### D. Hipotesis

Terdapat pengaruh metode diet SGR terhadap responden pada lemak perut dan lemak tubuh.