

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode diet SGR terhadap perubahan massa otot dan massa tulang responden di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah diet sehat gaya rasul (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 massa otot dan massa tulang dengan timbangan tanita. Teknik analisis data yang 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 rasul (SGR) terhadap perubahan massa otot dan massa tulang pada penderita obesitas di Yogyakarta. Terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 3,21 atau sebesar 4,9%. Terdapat penurunan nilai massa otot dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 0,35 atau sebesar 0,7%. Sedangkan data massa tulang terjadi sedikit perubahan nilai massa tulang, yaitu sebesar 0,01 atau sebesar 0,4% dari saat pre test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rasul “SGR” terhadap perubahan massa otot, namun tidak ada pengaruh yang signifikan pada perubahan massa tulang pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Kata kunci: *pengaruh, diet SGR, massa, otot, tulang*

Abstract

This study aims to determine the effect of dietary SGR method to changes in muscle mass and bone mass respondents in Yogyakarta. This study is a quasi-experimental research, the research experiment without a control group. The treatment given is a healthy way of rasul (SGR).

Samples from this study were obese 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 measurement of muscle mass and bone mass with Tanita scales. Data analysis techniques used mean (average) and percentage, as well as 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 healthy way of rasul (SGR) to changes in muscle mass and bone mass in obese people in Yogyakarta. There is a weight reduction of the current pre-test and post-test after, that is equal to 3.21 or 4.9%. There is a decrease in muscle mass than the current value of pre-test and post-test after, ie by 0.35 or by 0.7%. While on bone mass data there was little change in bone mass value, which amounted to 0.01 or 0.4% from the current pre-test. It can be concluded that there is significant influence healthy diet method healthy way of rasul "SGR" to changes in muscle mass, but no significant effect on changes in bone mass in patients with obesity in Yogyakarta.

Keywords: influence, diet SGR, mass, muscle, bone