

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH METODE DIET SGR TERHADAP
PERUBAHAN MASSA OTOT DAN MASSA TULANG
RESPONDEN DI YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

ALFINO

20110310229

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2015

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH METODE DIET SGR TERHADAP PERUBAHAN
MASSA OTOT DAN MASSA TULANG RESPONDEN DI
YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

ALFINO

20110310229

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 1 Juli 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 & Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

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

NIK: 19711028199709173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfino

NIM : 20110310229

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

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 Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 1 Juli 2015

Yang membuat pernyataan,

Alfino

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Metode Diet Sgr Terhadap Perubahan Massa Otot dan Massa Tulang Responden di Yogyakarta”. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi kita.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah dan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan dan melaksanakan penelitian karya tulis ilmiah ini.
2. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An, M.Kes. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Ratna Indriawati, M.Kes selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu serta memberikan pengarahan kepada penulis.
5. Wanita tercantik, ibu (Zainida) dan pria teragah, ayah (Martius) atas semua kasih sayang, perhatian, nasihat, semangat, motivasi, dan doa yang tak pernah putus untuk penulis.

6. Adik-adik (Asmita Sari dan Nisrina Luthfiah) yang selalu mendukung dan menginspirasi penulis.
7. Teman-teman Mediven Pendidikan Dokter UMY 2011 yang telah memberi dukungan dan membantu selama pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Inventor *Google*, *notebook*, *smartphone*, dan berbagai macam aplikasinya yang sudah memudahkan petualangan mencari sumber pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan oleh penulis. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini nantinya dapat bermanfaat bagi pembaca serta menambah khazanah ilmu pengetahuan Kedokteran Indonesia.

Yogyakarta, 1 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR TABEL	viii
Intisari.....	ix
Abstract.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	xi
A. Latar Belakang Masalah.....	xi
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Definisi Obesitas	10
2. Penyebab Obesitas	11
3. Prevalensi dan Epidemiologi Obesitas.....	14
4. Pencegahan Obesitas.....	15
5. Pengaruh Konsumsi Energi dan Lemak terhadap Obesitas	16
6. Metode SGR (Sehat Gaya Rasul).....	17
7. Massa otot dan Massa Tulang.....	23
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	25
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel penelitian	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian.....	29

E. Definisi Operasional	29
F. Alat dan Bahan Penelitian	30
G. Jalannya Penelitian.....	30
H. Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Deskripsi Data Penelitian.....	33
2. Uji Prasyarat.....	39
3. Pengaruh Metode Diet Sehat Gaya Rasul “SGR” Terhadap Perubahan Massa Otot dan Massa Tulang pada Penderita Obesitas.....	40
4. Perubahan Berat Badan, Massa Otot dan Massa Tulang Sebelum dan Sesudah Diet SGR.....	43
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN HASIL ANALISIS DATA.....	58
INFORMED CONSENT.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. Klasifikasi Obesitas Kriteria Asia Pasifik.....	13
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berat Badan saat Pre Test	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berat Badan saat Post Test.....	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Massa Otot saat Pre Test.....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Massa Otot saat Post Test.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Massa Tulang saat Pre Test.....	37
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Massa Tulang saat Post Test	38
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 10. Hasil Uji t (<i>T Test</i>) massa otot dan massa tulang.....	40
Tabel 11. Hasil Uji t (<i>t Test</i>) berat badan.....	42
Tabel 12. Perubahan Berat Badan, Massa Otot dan Massa Tulang.....	43

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. Instrumen 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