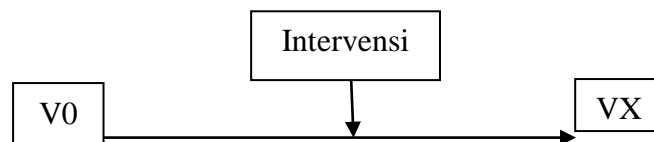


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah pra-eksperimental *one group pre and post test design*, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode diet SGR terhadap perubahan *Body Mass Index* dengan cara membandingkan *Body Mass Index* sampel sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan diet metode SGR.



Keterangan :

- V0 : Mengambil data berat badan dan tinggi badan pada subjek penelitian.
- Intervensi : Intervensi diet metode SGR selama satu bulan.
- VX : Pengambilan data berat badan dan tinggi badan setelah dilakukan intervensi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi target yaitu penderita obesitas usia dewasa
2. Populasi terjangkau yaitu penderita overweight dan obesitas usia dewasa Kabupaten Bantul
3. Sampel yang diambil adalah sampe penderita obesitasl yang memenuhi criteria inklusi dan eklusi. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan sengaja. Penggunaan teknik ini berdasarkan kepada

pengetahuan tentang siri-ciri tertentu yang telah didapat sebelumnya. Adapun ciri-ciri atau criteria yang ditentukan dalam pengambilan sampel mengikuti criteria inklusi dan eksklusi. Dari criteria tersebut akan diperoleh sampel sebanyak 30 orang, jumlah tersebut telah dianggap minimum untuk penelitian eksperimental (Notoatmojo, 2002).

4. Criteria Inklusi

- a. Merupakan orang dengan usia antara 18-60 tahun
- b. Merupakan orang penderita overweight dengan BMI 25,1 - 27 dan obesitas dengan BMI > 27
- c. Tinggal di Kota Bantul
- d. Bersedia mengikuti jalannya rangkaian penelitian

5. Criteria Eklusi

- a. Memiliki riwayat penyakit gastrointestinal
- b. Sedang mengikuti program diet lainnya
- c. Terdiagnosis menderita diabetes mellitus

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilakukan di Kabupaten Bantul, Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama satu bulan yaitu pada bulan November sampai bulan Desember 2014

D. Variable Penelitian

Pada penelitian ini memiliki 3 variabel yaitu :

1. Variabel bebas (Independent) : Diet metode SGR
2. Variabel tergantung (dependent) : Body Mass Index
3. Variabel perancu (confounding) :
 - a. Genetik dan Hormon : Kedua variabel merupakan factor internal yang mempengaruhi kemampuan intake makan responden, sehingga tidak dapat dikendalikan oleh peneliti.
 - b. Riwayat penyakit gastrointestinal : Variabel ini merupakan vaktor yang dapat mempengaruhi penyerapan makanan, jika terjadi gangguan pada gastrointestinal maka penyerapan sari-sari makan oleh tubuh akan terganggu.
 - c. Riwayat penyakit diabetes mellitus : Variabel ini dapat mengacaukan variabel independent, karena pada penyakit diabetes mellitus diperlukan diet khusus untuk mengontrol perjalanan penyakit.

E. Definisi Operasional

1. Metode diet SGR (Sehat Gaya Rosul) adalah metode diet yang di rancang dengan dasar pemikiran menghidupkan sunah Nabi dalam pemeliharaan kesehatan. Metode dimulai Senin saat sahur (untuk puasa sunnah Senin-Kamis), berbuka sesuai dengan jenis program. Selasa dan Rabu juga sama, memakan makanan sesuai program. Kamis kembali puasa sunah, hingga hari jumat pagi ba'da Subuh, dilanjutkan penimbangan berat badan (jam 6 pagi). Selama program diet ini kebutuhan air minum berupa air putih,

tidak dibatasi. Sampel dikatakan melakukan metode diet SGR apabila melakukan rangkaian diet tersebut selama satu bulan penuh. Apabila tidak maka dikategorikan metode diet SGR.

2. *Body Mass Index* adalah rumus matematis yang berkaitan dengan lemak tubuh orang dewasa, dan dinyatakan sebagai berat badan dalam kilogram dibagi dengan kwadrat tinggi badan dalam ukuran meter. Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat) jika sampel memiliki BMI > 27,0 (Purwati, 2011).

F. Alat dan Bahan Penelitian

1. Form data yang berisi data criteria responden
2. Inform consent untuk bukti ketersediaan menjadi responden
3. Pengukur berat badan dan pengukur tinggi badan
4. Table catatan harian untuk mengetahui pola makan dan pola aktivitas

G. Jalannya Penelitian

1. Melakukan survey pendahuluan untuk mendapatkan data responden di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
2. Melakukan seleksi untuk criteria responden
3. Melakukan sosialisasi metode diet SGR
4. Pengisian *informed consent*
5. Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebelum diet

6. Melakukan intervensi metode diet SGR
7. Melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setelah diet
8. Menganalisa data hasil penelitian

H. Analisa Data

Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisa distribusi normalitas data, uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-smirnov*. Setelah diketahui normalitasnya maka diteruskan dengan cara membandingkan antara data pretest-posttest yaitu membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi menggunakan uji *Uji t*.

I. Kesulitan Penelitian

Kesulitan dalam penelitian ini adalah tidak dapat dipastikannya bahwa responden akan melakukan diet sesuai dengan instruksi yang diberikan, baik meliputi pola makan dan puasa sunnah. Kesulitan ini dapat diatasi dengan membuat tabel pelaksanaan diet, namun hal ini juga kurang akurat , karena responden bisa saja berbohong dalam mengisi tabel.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian menurut Hidayat (2007) terdapat 5 macam, antara lain; *informed consent*, *anonimity*, *confidentiality*, *do not harm*, dan *fairtreatment*. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Metode Diet “SGR” terhadap Body Mass Index pada Penderita Obesitas Usia Dewasa” memperhatikan beberapa hal yang menyangkut etika penelitian sebagai berikut :

1. *Informed consent*, yaitu peneliti memberikan lembar permohonan menjadi responden dan persetujuan menjadi responden di Kecamatan Sewon,

Bantul, Yogyakarta sebelum dilakukan intervensi. Responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti penelitian ini.

2. *Anonimity*, maksudnya nama responden hanya diketahui oleh peneliti. pada publikasi juga tidak dicantumkan nama responden melainkan menggunakan kode angka.
3. *Confidentiality*, yaitu data atau informasi yang didapat selama penelitian akan dijaga kerahasiaannya dan hanya peneliti yang dapat melihat data tersebut. Setelah penelitian selesai data dimusnahkan.
4. *Do not harm*, yaitu melakukan sosialisasi terlebih dahulu kepada responden tentang penelitian yang akan dilakukan dan meyakinkan bahwa diet ini tidak merugikan bagi responden. Responden akan diajarkan secara benar tentang cara metode diet, serta akan diberikan modul pelaksanaan diet untuk menghindari lupa pada saat akan melakukan diet.
5. *Fair treatment*, yaitu melakukan pendidikan pelatihan mengenai cara diet oleh ahli kepada kelompok masyarakat setelah waktu penelitian selesai.