

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Penelitian

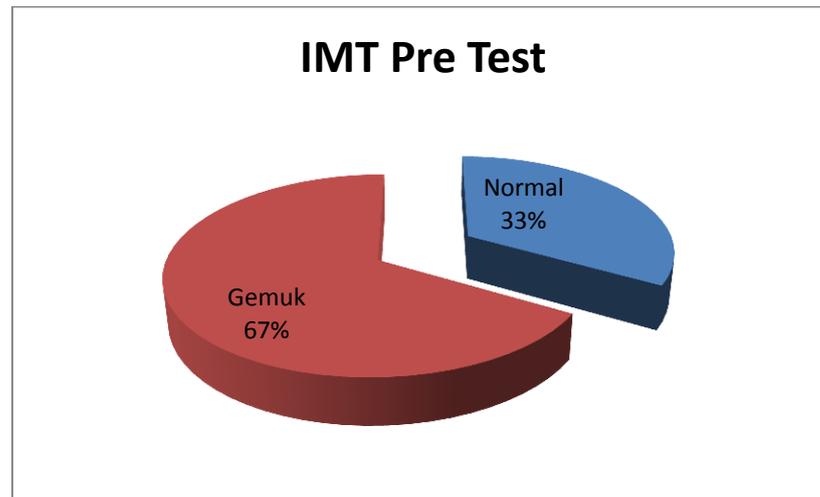
###### a. Pre Test

Data yang terkumpul merupakan data *body mass index* yang diperoleh dengan perhitungan IMT (Indeks Masa Tubuh) yang diperoleh dari data tinggi badan dan berat badan pada saat pre test dari 30 responden. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 36,30; nilai minimum = 26,01; median = 27,61; modus = 27,61; mean = 28,46; dan standar deviasi = 2,65. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi *body mass index* pada saat pre test:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Body Mass Index* saat Pre Test

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 27$	Normal	10	33,33%
2	$> 27$	Gemuk	20	66,67%
Jumlah			30	100,00%

Apabila digambarkan dalam gambar pie chart, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 2. Pie Chart saat Pre Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 10 responden (33,33%) mempunyai *body mass index* normal, 20 responden (66,67%) mempunyai fungsi *body mass index* gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat),. Frekuensi terbanyak pada kategori gemuk, sehingga dapat disimpulkan bahwa *body mass index* pada Penderita Obesitas Usia Dewasa di Kabupaten Bantul saat pre test sebagian besar adalah gemuk.

b. *Post Test*

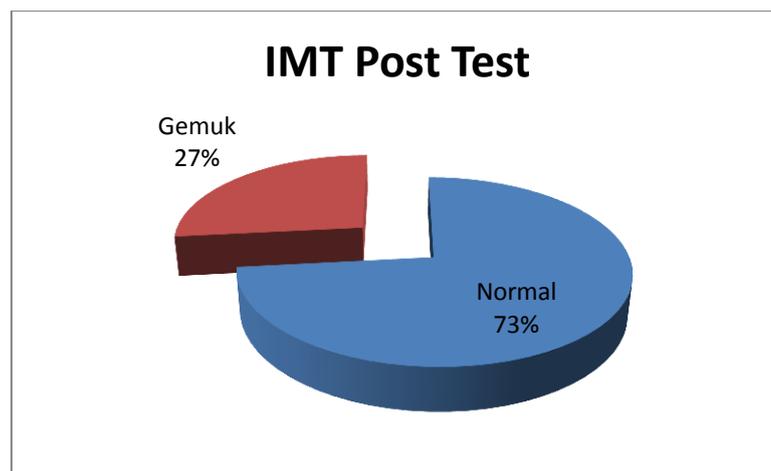
Data yang terkumpul merupakan data *body mass index* yang diperoleh dengan perhitungan IMT (Indeks Masa Tubuh) yang diperoleh dari data tinggi badan dan berat badan pada saat post test dari 30 responden. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 34,42; nilai minimum = 23,88; median = 25,52; modus = 23,88; mean = 26,42; dan standar deviasi = 2,56. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut

akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi *body mass index* pada saat post test:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Body Mass Index* saat Post Test

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 27$	Normal	22	73,33%
2	$> 27$	Gemuk	8	26,67%
Jumlah			30	100,00%

Apabila digambarkan dalam gambar pie chart, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 3. Pie Chart saat Post Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 22 responden (73,33%) mempunyai *body mass index* normal, 8 responden (26,67%) mempunyai fungsi *body mass index* gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat). Frekuensi terbanyak pada kategori normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa *body mass index* pada Penderita Obesitas Usia Dewasa di Kabupaten Bantul saat post test sebagian besar adalah normal.

## 2. Uji Prasyarat

Uji prasyarat digunakan untuk menentukan analisis data yang dilakukan menggunakan uji parametrik atau uji non parametrik. Dalam hal ini uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui hal itu, pengujian normalitas digunakan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun kriterianya adalah distribusi data dikatakan normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari 0,05. Berikut rangkuman hasil uji normalitas yang diperoleh:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Kategori
	Statistic	Sig	
pre test	1,181	0,123	Normal
post test	1,210	0,107	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai signifikansi (sig) dari masing-masing variabel semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh berdistribusi normal. Selanjutnya analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu menggunakan uji t.

## 3. Pengaruh Metode Diet Sehat Gaya Rosul “SGR” terhadap Perubahan Body Mass Index pada Penderita Obesitas Usia Dewasa

Untuk mengetahui pengaruh metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa,

dilakukan uji statistik yaitu uji beda dari kedua kelompok data (pre test dan post test). Uji beda dalam penelitian ini menggunakan *t test* (uji t). Dalam uji ini akan menguji  $H_0$  bahwa tidak ada pengaruh metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan body mass index pada penderita obesitas usia dewasa. Untuk menerima atau menolak  $H_0$ , adalah dengan membandingkan nilai Sig yang diperoleh dengan 0,05. Apabila nilai Sig yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( $Sig > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima, dan sebaliknya  $H_a$  ditolak. Namun apabila nilai Sig lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Berikut hasil uji t yang diperoleh dari hasil penelitian:

Tabel 5. Hasil Uji t (*t test*)

Kelompok	N	Rerata	t	p
Pre test	30	28,46	19,514	0,000
Post test	30	26,42		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai t sebesar 19,514 dengan nilai Signifikansi (*Sig*) sebesar 0,000. Karena nilai Sig lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa.

Apabila diperhatikan, nilai mean yang diperoleh pada saat pre test, yaitu sebesar 28,46 dan pada saat post test sebesar 26,42. Ternyata terdapat penurunan nilai IMT atau *body mass index* dari saat pre test dan

setelah post test. Penurunan itu sebesar 2,04 atau sebesar 7,17% dari saat pre test.

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan antara data pre test dan post test nilai IMT penderita obesitas usia dewasa dengan rerata sebesar 28,46 saat pre test dan menurun menjadi 26,42 saat post test. Dengan penurunan ini pula mempengaruhi status kategori obesitas saat pre test yang sebagian besar gemuk, saat post test sebagian besar normal. Tampak terlihat jelas bahwa diet sehat gaya rosul “SGR” berpengaruh terhadap perubahan pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa.

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009). 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  $\geq 15$  tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009).

Faktor penyebab obesitas ada dua, yaitu langsung dan tidak langsung. Secara langsung yang menyebabkan obesitas diantaranya factor genetik, hormonal, obat-obatan, asupan makan, aktivitas fisik. Sedangkan secara tidak langsung, obesitas disebabkan oleh pengetahuan gizi dan pengaturan makan. Orang yang menderita obesitas akan lebih berpeluang terkena penyakit-penyakit seperti: hipertensi, jantung coroner, diabetes melitus, gout, batu empedu, dan kanker. Untuk mengatasi hal itu banyak cara yang dilakukan oleh seorang yang terkena obesitas agar berat badannya ideal, salah satu caranya adalah dengan diet.

Diet merupakan pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi, atau diperoleh dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan. Diet sendiri terdapat bermacam cara untuk melakukannya dan setiap orang punya cara sendiri-sendiri. Dalam penelitian ini, diet yang digunakan untuk menurunkan berat badan adalah diet SGR. Diet SGR merupakan metode diet yang di rancang dengan dasar pemikiran

menghidupkan sunah Nabi dalam pemeliharaan kesehatan (Sagiran,2014). Penurunan berat badan yang ideal berkisar 0.5 – 2 Kg dalam sebulan (Wirakusumah, 2001). Besar penurunan berat badan bergantung pada factor usia, jenis kelamin, aktivitas (Adiwinanto, 2004).

Ternyata hasil penelitian menunjukkan bahwa diet SGR berpengaruh terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa. Dengan hasil ini maka dapat disarankan kepada penderita obesitas bahwa untuk mengurangi berat badan atau agar terdapat perubahan *body mass index* pada penderita obesitas dapat melakukan diet SGR.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar permasalahan menjadi fokus dan tidak melebar luas, namun demikian dalam penulisan karya ilmiah tentu saja terdapat kekurangan dan keterbatasan penelitian. Keterbatasan yang dialami peneliti selama melakukan penelitian ini yaitu peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung seperti apa aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden, takaran makanan dan gizi yang dikonsumsi responden, sehingga data yang diperoleh hanyalah data saat sebelum melakukan diet dan sesudah melakukan diet saja. Hal ini dikarenakan setiap orang mempunyai aktivitas yang berbeda-beda, sehingga hasil yang diperoleh pun juga mungkin ada perbedaan.