

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH METODE *PRAYER GYM* TERHADAP PENURUNAN
LINGKAR LENGAN ATAS, LINGKAR PANGGUL DAN
LINGKAR PINGGUL PADA PENDERITA OBESITAS
DAN *OVERWEIGHT* USIA DEWASA**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun Oleh :
DORI ISNAWAN
20110310054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

HALAMAN PENGESAHAN KTI

PENGARUH METODE *PRAYER GYM* TERHADAP PENURUNAN
LINGKAR LENGAN ATAS, LINGKAR PANGGUL DAN
LINGKAR PINGGUL PADA PENDERITA OBESITAS
DAN *OVERWEIGHT* USIA DEWASA

Disusun Oleh:
DORI ISNAWAN
20110310054

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal: 27 April 2017

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 dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M. Kes
NIK 197110281997173027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dori Isnawan

NIM : 20110310054

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta

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 dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta , 27 April 2017

Yang membuat pernyataan,

Dori Isnawan

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya menyadari sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak awal penyusunan sampai dengan terselesaikannya Karya Tulis ilmiah ini. Bersamaan ini saya menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya serta penghargaan yadengannng setinggi-tingginya kepada :

1. Allah SWT atas nikmat sehat, nikmat rejeki dan nikmat kebahagiaan yang berlimpah.
2. dr. Ardi Pramono Sp. An, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B., M. Kes, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan, bimbingan, pengarahan, nasehat, dan saran yang membangun dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Ratna Indriawati, M. kes selaku dosen penguji
5. Dosen dan Staf FKIK UMY yang telah membantu dalam kelancaran kuliah kami.
6. Teman-teman seperjuangan penelitian ini, terimakasih atas motivasi dan bantuannya, dan teman-teman seperjuangan KU angkatan 2011 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 27 April 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
INTISARI	x
ABSTRACT.....	x
BAB IPENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB IITINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Pustaka	9
B. Kerangka Konsep.....	25
C. Hipotesis	25
BAB IIIMETODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
D. Variable Penelitian.....	28
E. Definisi Operasional	29
F. Alat dan Bahan Penelitian.....	31
G. Jalannya Penelitian.....	31
H. Analisa Data.....	32
I. Kesulitan Penelitian	32
J. Etika Penelitian	32
BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Obesitas dan <i>Overweight</i>	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas pada Orang Dewasa	12
Tabel 2.3 Interpretasi hasil persentasi (%) LILA.....	17
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Ukuran %LILA</i> pada saat <i>Pre Test</i>	34
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi <i>Ukuran %LILA</i> pada Post Test.....	36
Tabel 4.3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.4. Hasil Uji <i>Wilcoxon test</i> Lingkar Lengan Atas	39
Tabel 4.5. Hasil Uji <i>Wilcoxon test</i> Lingkar Panggul	40
Tabel 4.6. Hasil Uji <i>T-test</i> Lingkar Pinggul.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara menentukan titik tengah untuk mengukur LILA	15
Gambar 2. Posisi tangan saat membaca nilai LILA tangan diluruskan	16
Gambar 3 Cara mengukur lingkaran pinggul	19
Gambar 4. Kerangka Konsep	25
Gambar 5. Desain Penelitian.....	26
Gambar 6. Pie Chart saat Pre Test	35
Gambar 7. <i>Pie Chart</i> saat <i>Post Test</i>	36

PENGARUH METODE *PRAYER GYM* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR LENGAN ATAS, LINGKAR PANGGUL DAN LINGKAR PINGGUL PADA PENDERITA OBESITAS DAN *OVERWEIGHT* USIA DEWASA

INTISARI

Kegemukan (obesitas) adalah suatu keadaan di mana berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Individu yang memiliki BMI melebihi 30 disebut sebagai obesitas, sedangkan individu yang mempunyai BMI lebih dari 25,0 – 29,9 dianggap *overweight*. Pada kenyataannya obesitas menjadi pangkal dari banyak penyakit metabolik. Dua diantaranya adalah *penyakit cerebral-cardiovascular* (stroke dan jantung koroner) serta diabetes melitus. Sebenarnya penyebab kegemukan adalah gaya hidup yang tidak diatur dengan baik seperti makan terlalu banyak dan malas untuk berolah raga. Olahraga dapat menjadi salah satu solusi untuk obesitas, salah satunya dengan Metode *Prayer Gym*. *Prayer Gym* adalah senam dengan melakukan gerakan-gerakan sholat. *Prayer Gym* dapat menurunkan meningkatkan massa otot lengan atas, perut dan paha apabila dilakukan dengan bertahap dan teratur. Menambahnya massa otot dapat diketahui dengan cara mengukur lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran paha, serta metode ini dapat dilakukan oleh semua kalangan dengan mudah dan ekonomis dengan *Prayer Gym*. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental *one group pre and post test*, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode "*Prayer Gym*" terhadap perubahan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul 30 sampel orang dewasa dengan cara membandingkan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diet metode "*Prayer Gym*". Pada perhitungan statistik uji pengaruh *T-test* dan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai ($p=0,000$) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari variabel independen berupa metode *Prayer Gym* terhadap variabel dependen berupa perubahan Lingkaran Lengan Atas, Lingkaran Panggul dan Lingkaran Pinggul pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan Metode *Prayer Gym* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan Lingkaran Lengan Atas, Lingkaran Panggul dan Lingkaran Pinggul pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa. Terdapat penurunan nilai ukuran Lingkaran Lengan Atas sebesar 17,97%, Lingkaran Panggul sebesar 6,02% dan Lingkaran Pinggul sebesar 6,34% dari data awal yang diperoleh saat pre test.

Kata kunci : Obesitas, Prayer Gym, Ukuran Antropometri

***THE INFLUENCE BETWEEN PRAYER GYM WITH THE DECREASING
OF UPPER ARM, RIM PELVIC AND HIP CIRCUMFERENCE IN ADULT
PEOPLE WITH OVERWEIGHT AND OBESITY***

ABSTRACT

Overweight (obesity) is a condition in which a person's weight exceeds the normal weight. Individuals with a BMI exceeding 30 is referred to as obese, while people who have a BMI of 25.0 to 29.9 is considered as over-weight. In fact obesity became the base of many metabolic disease. Two of them are cerebral-cardiovascular diseases (stroke and coronary heart disease) and diabetes mellitus. The real cause of obesity is a lifestyle that is not well regulated as eating too much and lazy to exercise. Exercise can be one solution to obesity, one of them with a healthy method style in particular by means of Prayer Gym. Prayer Gym is a gymnastics gym to perform movements prayer. Prayer Gym can lower increase muscle mass of the upper arm, abdomen and thighs, if done gradually and orderly. Add muscle mass can be determined by measuring the arm circumference, abdominal circumference and thigh circumference, as well as this method can be done by all people easily and economically with Prayer Gym. This study using pre-experimental one group pre and post test dePn, which is to determine the effect of dietary methods "Prayer Gym" to changes in arm circumference, abdominal circumference and the circumference of the pelvis 30 samples of adults by comparing the circumference of the upper arm circumference abdomen and pelvis circumference before and after methods "Prayer Gym". In the statistical calculation test the effect of *T-test* and *Wilcoxon* shows that the value ($p = 0,000$) showed that there was a Significant effect of the independent variable in the form of methods Prayer Gym on the dependent variable in the form of changes in Upper Arm Circumference, Rim pelvis and Round Hips in the obese and overweight adulthood. From the results of this study concluded Method of *Prayer Gym* has a significant influence on the Upper Arm Circumference changes, Rim Pelvic and hip circumference in obese adults. There impairment Upper Arm Circumference score of 17.97%, amounting to 6.02% Pelvic circumference and hip circumference amounted to 6.34% of the initial data obtained during pre-test.

Keywords: Obesity, Prayer Gym, Antropometri