

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Pre eksperimental dengan rancangan Pre-Post Test Design. Individu yang memiliki indeks massa tubuh dalam kategori overweight atau obesitas dan menyatakan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini akan diperiksa indeks massa tubuhnya sebelum perlakuan, kemudian diukur lemak perut dan lemak tubuh sebelum menjalani diet, selanjutnya akan diberi perlakuan diet SGR selama 5 minggu, kemudian akan dilakukan pengukuran kembali setiap 1 minggu. Penilaian dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan diet SGR ini. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Rumus pre eksperimental One Group Pre Test-Post Test design :

$$\boxed{O_1 \quad X \quad O_2}$$

Hal pertama dalam pelaksanaan eksperimen menggunakan desain subyek tunggal ini dilakukan dengan memberikan tes kepada subjek yang belum diberi perlakuan disebut pre test (O_1) untuk menilai lemak perut dan lemak tubuh responden yang mengalami overweight atau obesitas.

Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

Pretest (O_1) → Perlakuan (X) → Post Test (O_2) → $O_1:O_2$ → t Test

Keterangan:

Setelah didapat data responden yang mengalami obesitas/ overweight' maka dilakukan pengecekan lemak perut dan lemak tubuh responden (O1)' kemudian di beri perlakuan (X) dengan metode diet SGR (sehat gaya rasul), setelah dilakukan perlakuan kepada responden yang overweight/obesitas, maka diberikan lagi tes untuk mengukur lemak perut dan lemak tubuh (oz), sesudah dalam posttest akan didapatkan data hasil dari eksperimen. Dimana perubahan lemak perut dan lemak tubuh responden meningkat, menurun atau tidak ada perubahan sama sekali. Bandingkan O1 dan O2 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada sebagai akibat diberikannya variabel eksperimen. Kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan t-test (Arikunto; 2002).

B. Waktu dan Tempat

Waktu penelitian dilakukan periode bulan Juli 2014 sampai maret 2015.

Penelitian dilakukan di Yogyakarta

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi target : Populasi responden dengan kelebihan berat badan.
2. Populasi terjangkau : Responden dengan kelebihan berat badan di Yogyakarta.
 - a. Kriteria inklusi :
 - Responden dengan kelebihan berat badan
 - Responden dengan kelebihan berat badan berusia 20 - 50 tahun'
 - Belum pernah melakukan program diet sebelumnya

b. Kriteria eksklusi

- Responden obesitas mempunyai riwayat hipertensi'
- Responden obesitas disertai penyakit komplikasi yang dapat mengganggu proses diet.

D. Variabel dan Definisi operasional

1. Variabel Bebas (independent)

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah diet SGR.

2. Variabel terikat (dependent)

Variabel terikat yang digunakan pada penelitian ini adalah lemak perut dan lemak tubuh.

E. Definisi operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Kategori
1	Diet SGR	Diet Sehat Gaya Rasul dengan mengkonsumsi kurma dan air putih, mengamalkan puasa senin-kamis dan memperbanyak sholat di masjid	Diet SGR meliputi responden dengan obesitas
2	Lemak Perut / Obesitas sentral	Obesitas sentral adalah kondisi kelebihan lemak perut atau lemak pusat	Pengukuran lemak perut meliputi kadar lemak perut dan lingkar pinggang
3	Lemak Tubuh/ Obesitas General	Lemak tubuh adalah presentase berat lemak total dalam tubuh terhadap berat badan	Pengukuran lemak tubuh melalui pengukuran ketebalan lemak bawah kulit (skinfold) dilakukan pada beberapa bagian tubuh, misalkan pada bagian lengan atas, lengan bawah.

F. Instrumen Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian adalah :

1. Timbangan dan Meteran
2. Responden dengan obesitas
3. Lembar data untuk pengisian data pasien dan penulisan hasil
4. Alat tulis dan Informed Consent
5. Seperangkat alat komputer untuk entry data dalam pembuatan laporan.

G. Cara pengumpulan data

1. Pemilihan responden dengan kelebihan berat badan atau obesitas.
2. Penimbangan berat badan, lemak perut dan lemak tubuh sebelum diet.
3. Memberikan perlakuan diet metode Sehat Gaya Rasul (SGR).
4. Membandingkan hasil sebelum dan sesudah diet.
5. Melakukan uji analisis dengan menggunakan program SPSS for Windows.
6. Dilakukan uji normalitas merupakan uji prasyarat sebelum dilakukan uji parametric. Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-smirnov.

H. Uji Validitas Dan Reabilitas

Validitas penelitian ini ditingkatkan melalui :

1. Uji validitas
 - a. Lemak perut dan lemak tubuh

Dilakukan uji validitas alat pemeriksaan lemak perut dan lemak tubuh oleh peneliti.

2. Uji reliabilitas

a. Lemak perut dan lemak tubuh

Pengukuran lemak perut dan lemak tubuh oleh peneliti dilakukan lebih dari satu kali dan hasilnya signifikan.

I. Analisis Penelitian

Data-data yang diperoleh adalah data hasil pengamatan dan pengukuran lemak perut dan lemak tubuh pada responden obesitas dengan diet metode SGR, yang didapatkan hasil berpengaruh atau tidak dengan perlakuan diet metode SGR tersebut, yang selanjutnya akan dianalisis secara statistik. Pengolahan dan metode analisa data dalam penelitian ini adalah uji t dan uji Z. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara data pre test dan post test, atau untuk mengetahui pengaruh diet SGR thdp perubahan lemak perut dan lemak tubuh, serta berat badan.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini membutuhkan *Ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran UMY. Penelitian ini memerlukan informed consent dari subyek penelitian dengan tujuan untuk memberi penjelasan kepada subyek penelitian tentang maksud, tujuan, manfaat, protokol penelitian dan efek samping yang mungkin terjadi. Subyek penelitian berhak menolak untuk

diikutsertakan tanpa ada konsekuensi apapun dan tetap mendapat pelayanan kesehatan yang sesuai dengan Protap untuk penyakit yang dideritanya. Selain itu, subyek berhak untuk keluar dari penelitian sesuai dengan keinginannya.