

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data menyajikan data yang terkumpul dari penelitian, yang terdiri dari data pre test dan data post test, baik itu berasal data berat badan, data lemak tubuh, dan data lemak perut. Dalam hal ini, masing-masing data akan dideskripsikan secara rinci mengenai nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, modus, dan standar deviasi yang diperoleh.

a. Berat Badan

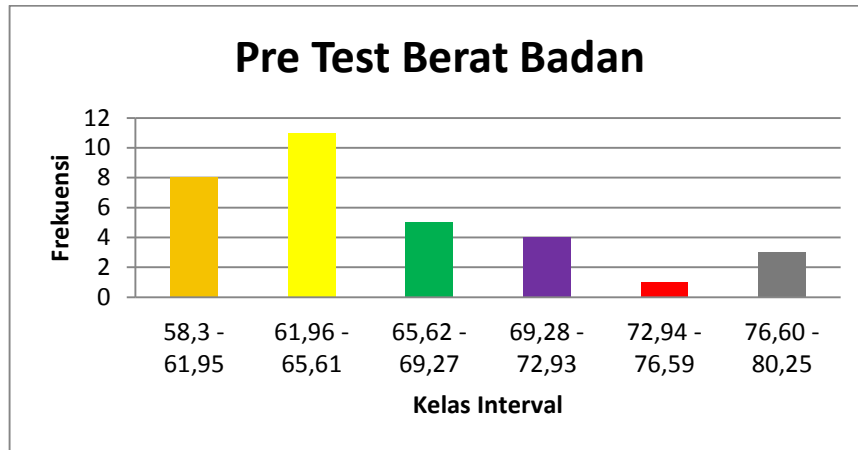
1) Pre Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 80,20; nilai minimum = 58,30; median = 64,80; modus = 58,30; mean = 66,01; dan standar deviasi = 5,67. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berat badan pada saat pre test:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berat Badan saat Pre Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	58,3 - 61,95	8	25.00%
2	61,96 - 65,61	11	34.38%
3	65,62 - 69,27	5	15.63%
4	69,28 - 72,93	4	12.50%
5	72,94 - 76,59	1	3.13%
6	76,60 - 80,25	3	9.38%
		32	100.00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.1. Diagram Batang Berat Badan saat Pre Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 8 responden (25,00%) mempunyai berat badan antara 58,30- 61,95kg; 12 responden (34,38%) mempunyai berat badan antara 61,96-65,61kg; 5 responden (15,63%) mempunyai berat badan antara 65,62-69,27kg; 4 responden (12,50%) mempunyai berat badan antara 69,28-72,93kg; 1 responden (3,13%) mempunyai berat badan antara 72,94-76,59kg; 3 responden (9,38%) mempunyai berat badan antara 76,60-80,25kg.

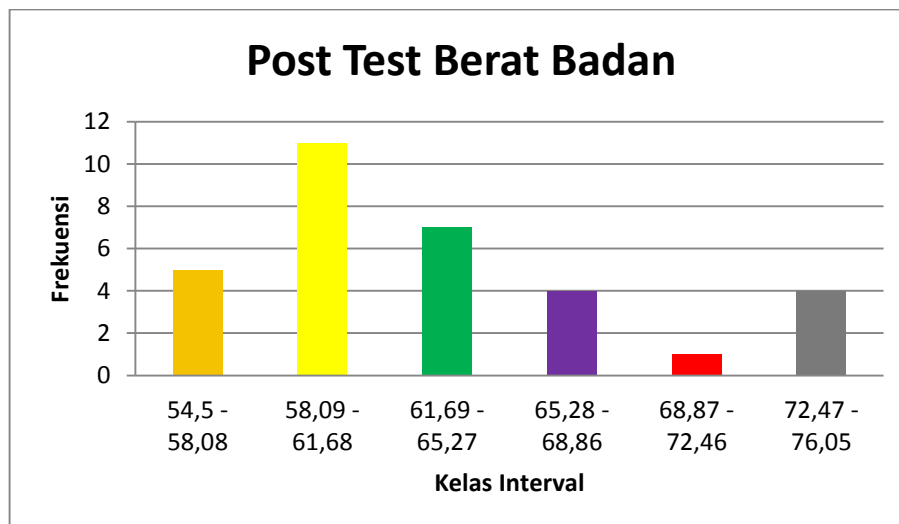
2) Post Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 76,00; nilai minimum = 54,50; median = 61,70; modus = 61,50; mean = 62,80; dan standar deviasi = 5,66. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berat badan pada saat post test:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berat Badan saat Post Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	54,5 - 58,08	5	15,63%
2	58,09 - 61,68	11	34,38%
3	61,69 - 65,27	7	21,88%
4	65,28 - 68,86	4	12,50%
5	68,87 - 72,46	1	3,13%
6	72,47 - 76,05	4	12,50%
		32	100,00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.2. Diagram Batang Berat Badan saat Post Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 5 responden (15,63%) mempunyai berat badan antara 54,50-58,08kg; 11 responden (34,38%) mempunyai berat badan antara 58,09-61,68kg; 7 responden (21,88%) mempunyai berat badan antara 61,69-65,27kg; 4 responden (12,50%) mempunyai berat badan antara 65,28-68,86kg; 1 responden (3,13%) mempunyai berat badan antara 68,87-72,46kg; 4 responden (12,50%) mempunyai berat badan antara 72,47-76,05kg.

b. Lemak tubuh

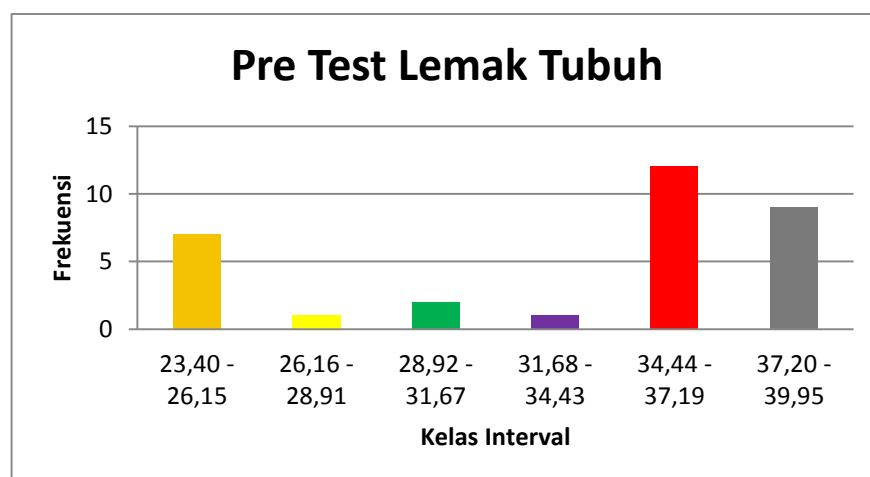
1) Pre Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 39,9; nilai minimum = 23,4; median = 35,7; modus = 59,9; mean = 33,67; dan standar deviasi = 5,38. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi lemak tubuh pada saat pre test:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh saat Pre Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	23,40 - 26,15	7	21.88%
2	26,16 - 28,91	1	3.13%
3	28,92 - 31,67	2	6.25%
4	31,68 - 34,43	1	3.13%
5	34,44 - 37,19	12	37.50%
6	37,20 - 39,95	9	28.13%
		32	100.00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.3. Diagram Batang Lemak Tubuh saat Pre Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 7 responden (21,88%) mempunyai lemak tubuh antara 23,40-26,15kg; 1 responden (3,13%) mempunyai lemak tubuh antara 26,16-28,91kg; 2 responden (6,25%) mempunyai lemak tubuh antara 28,92-31,67kg; 1 responden (3,13%) mempunyai lemak tubuh antara 31,68-34,43kg; 12 responden (37,50%) mempunyai lemak tubuh antara 34,44-37,19kg; 9 responden (28,13%) mempunyai lemak tubuh antara 37,20-39,95kg.

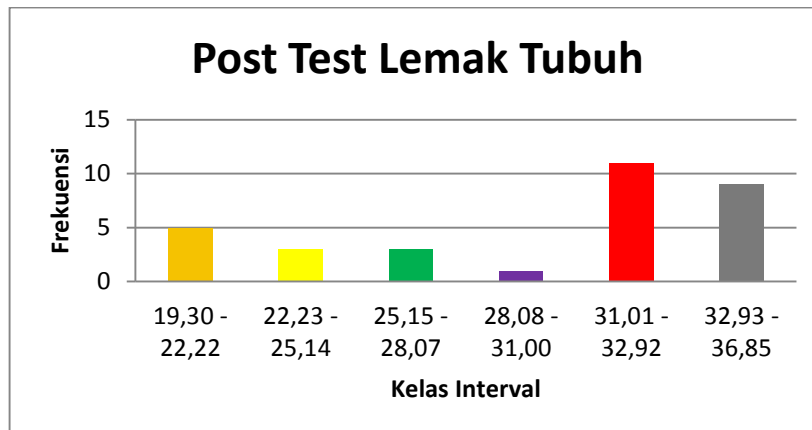
2) Post Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 36,8; nilai minimum = 19,3; median = 32,8; modus = 33,8; mean = 30,22; dan standar deviasi = 5,41. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi lemak tubuh pada saat post test:

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh saat Post Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	19,30 - 22,22	5	15.63%
2	22,23 - 25,14	3	9.38%
3	25,15 - 28,07	3	9.38%
4	28,08 - 31,00	1	3.13%
5	31,01 - 32,92	11	34.38%
6	32,93 - 36,85	9	28.13%
		32	100.00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.4. Diagram Batang Lemak Tubuh saat Post Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 5 responden (15,63%) mempunyai lemak tubuh antara 19,30-22,22kg; 3 responden (9,38%) mempunyai lemak tubuh antara 22,23-25,14kg; 3 responden (9,38%) mempunyai lemak tubuh antara 25,15-28,07kg; 1 responden (3,13%) mempunyai lemak tubuh antara 28,08-31,00kg; 11 responden (34,38%) mempunyai lemak tubuh antara 31,01-32,92kg; 9 responden (28,13%) mempunyai lemak tubuh antara 32,93-36,85kg.

c. Lemak Perut

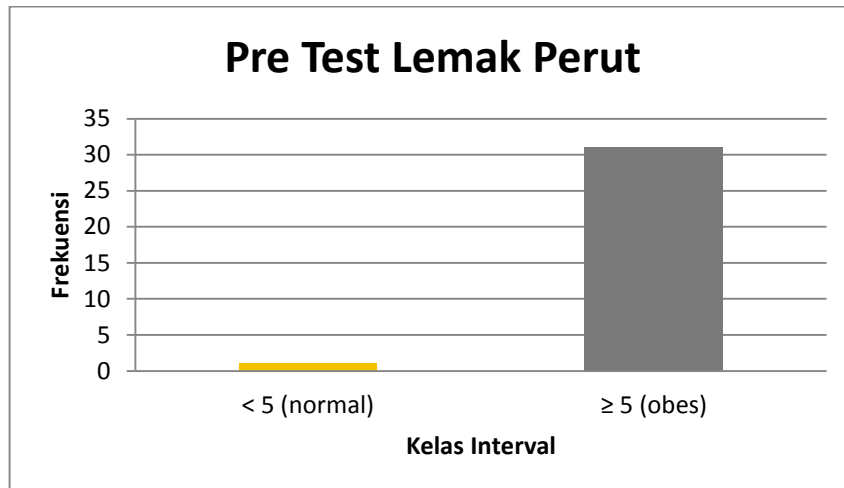
1) Pre Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 7; nilai minimum = 4; median = 5; modus = 5; mean = 5,47; dan standar deviasi = 0,67. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi lemak perut pada saat pre test:

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Lemak Perut saat Pre Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	< 5 (normal)	1	3.13%
2	≥ 5 (obes)	31	96.88%
		32	100.00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.5. Diagram Batang Lemak Perut saat Pre Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 1 responden (3,13%) mempunyai lemak perut <5 atau normal, dan sebanyak 31 responden (96,87%) mempunyai lemak perut ≥ 5 atau obes.

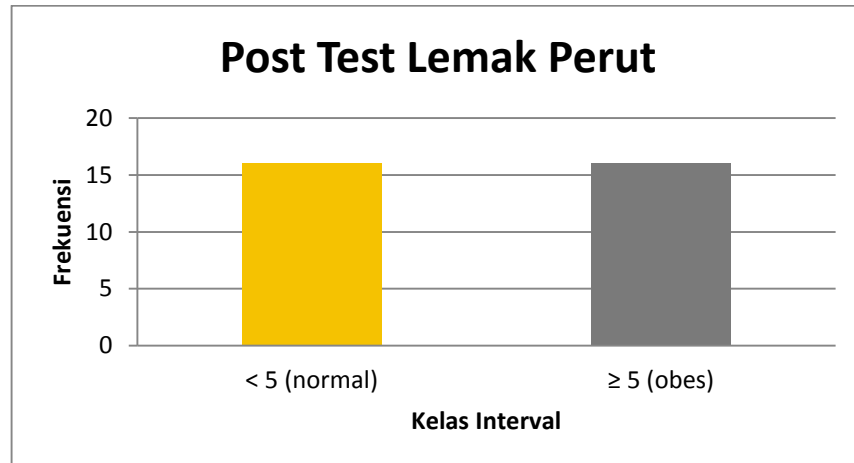
2) Post Test

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum = 6; nilai minimum = 3; median = 4,5; modus = 4; mean = 4,53; dan standar deviasi = 0,67. Agar deskripsi data lebih jelas, maka berikut akan digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi lemak perut pada saat post test:

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Lemak Perut saat Post Test

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	< 5 (normal)	16	50.00%
2	≥ 5 (obes)	16	50.00%
		32	100.00%

Apabila digambarkan dalam gambar diagram batang, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4.6. Diagram Batang Lemak Perut saat Post Test

Dari tabel dan gambar di atas diperoleh sebanyak 16 responden (50%) mempunyai lemak perut <5 atau normal, dan sebanyak 16 responden (50%) mempunyai lemak perut ≥ 5 atau obes.

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 4.7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	Sig	Kategori
Pre test berat badan	0,950	0,327	Normal
Post test berat badan	1,079	0,194	Normal
Pre test lemak perut	1,810	0,003	Tidak normal
Post test lemak perut	1,616	0,011	Tidak normal
Pre test lemak tubuh	1,396	0,041	Tidak normal
Post test lemak tubuh	1,555	0,016	Tidak normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai signifikansi (sig) dari variabel berat badan pada saat pre test dan post test semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh dari berat badan berdistribusi normal. Pada variabel lemak perut dan lemak tubuh baik saat pre test maupun post test diperoleh nilai Sig lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh dari lemak tubuh dan lemak perut tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya analisis data pada data berat badan dapat dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu menggunakan uji t, sedangkan pada data lemak perut dan lemak tubuh diuji dengan menggunakan statistik non parametrik, yaitu uji wolcoxon atau uji z.

3. Pengaruh Metode Diet Sehat Gaya Rasul “SGR” terhadap Perubahan Lemak Perut dan Lemak Tubuh pada Penderita Obesitas

Untuk mengetahui pengaruh metode diet sehat gaya rasul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta, dilakukan uji statistik yaitu uji beda dari kedua kelompok data (pre test dan post test). Uji beda dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon test* (uji z). Dalam uji ini akan menguji H_0 bahwa tidak ada pengaruh metode diet sehat gaya rasul

“SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta. 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 ($\text{Sig} > 0,05$) maka H_0 diterima, dan sebaliknya H_a ditolak. Namun apabila nilai Sig lebih kecil dari 0,05 ($\text{Sig} < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berikut hasil uji Z yang diperoleh dari hasil penelitian:

Tabel 4.8. Hasil Uji Z (*Wilcoxon Test*)

Kelompok	N	Mean	Z	Sig
Pre test lemak perut	32	5,47	-5,477	0,000
Post test lemak perut	32	4,53		
Pre test lemak tubuh	32	33,67	-4,937	0,000
Post test lemak tubuh	32	30,22		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai Z pada uji beda antara pre test dan post test data lemak perut sebesar -5,477 dengan nilai Signifikansi (*Sig*) sebesar 0,000. Pada uji beda pre test dan post test data lemak tubuh juga diperoleh nilai Z sebesar -4,937 dengan nilai Signifikansi (*Sig*) sebesar 0,000. Karena harga 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 rasul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Apabila diperhatikan, pada data lemak perut nilai mean yang diperoleh pada saat pre test, yaitu sebesar 5,47 dan pada saat post test sebesar 4,53. Ternyata terdapat penurunan nilai lemak perut dari saat pre test dan setelah post test. Penurunan itu sebesar 0,94 atau sebesar 17,18% dari saat pre test. Sedangkan pada data lemak tubuh, saat pre test diperoleh nilai mean sebesar

33,67 dan mean post test sebesar 30,22. Ternyata pada data lemak tubuh juga terjadi penurunan nilai lemak tubuh, yaitu sebesar 3,45 atau sebesar 10,24% dari saat pre test.

Sebagai data pendukung pengkajian, selanjutnya dilakukan uji beda pada data berat badan. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pre test dan post test berat badan berdistribusi normal, sehingga uji statistic yang digunakan adalah statistic parametric, yaitu uji t. 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 4.9. Hasil Uji t (*tTest*)

Kelompok	N	Mean	t	Sig
Pre test lemak perut	32	66,01	22,945	0,000
Post test lemak perut	32	62,80		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai t pada uji beda antara pre test dan post test data berat badan sebesar 14,088 dengan nilai Signifikansi (*Sig*) sebesar 0,000. Karena harga 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 rasul “SGR” terhadap perubahan berat badan pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Apabila diperhatikan, pada data berat badan nilai mean yang diperoleh pada saat pre test, yaitu sebesar 66,01 dan pada saat post test sebesar 60,80.

Ternyata terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 3,21 atau sebesar 4,9% dari saat pre test.

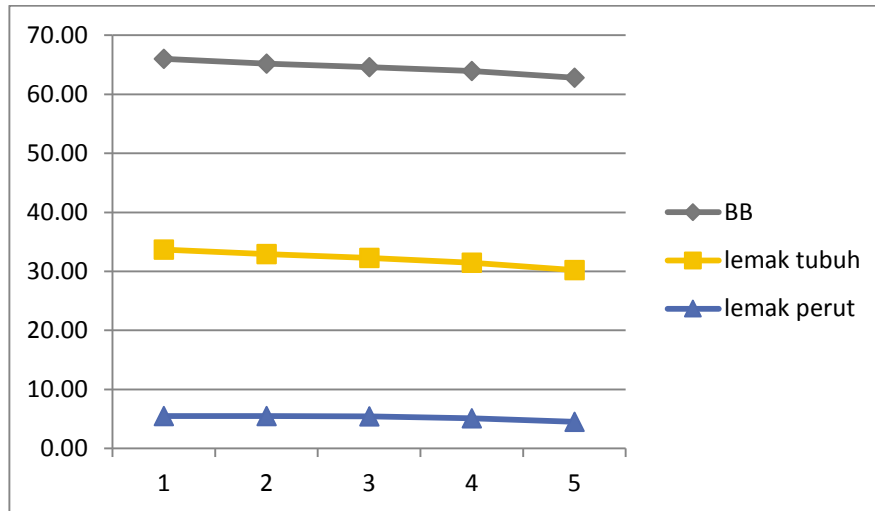
4. Perubahan Berat Badan, Lemak Perut dan Lemak Tubuh Sebelum dan Sesudah Diet SGR

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan diet Sehat Gaya Rasul (SGR) terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh penderita obesitas di Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji Z dan hasil uji t. Selain itu juga dapat diperhatikan bahwa terjadi penurunan nilai rerata di setiap minggunya, baik itu pada berat badan, lemak perut, dan lemak tubuh. Berikut table perubahan rerata yang diperoleh tiap minggu

Table 4.10. Perubahan Berat Badan, Lemak Perut dan Lemak Tubuh

Tes	Mean		
	Berat Badan	Lemak Tubuh	Lemak Perut
Minggu ke 1	66.01	33.67	5.47
Minggu ke 2	65.20	32.93	5.47
Minggu ke 3	64.59	32.30	5.44
Minggu ke 4	63.94	31.45	5.09
Minggu ke 5	62.81	30.21	4.53

Apabila digambarkan dalam grafik, maka diperoleh seperti tampak pada gambar berikut:



Gambar 4.10. Grafik Perubahan Berat Badan, Lemak Tubuh dan Lemak Perut

Berdasarkan table dan gambar di atas, jelas terlihat bahwa setiap minggunya dari sebelum perlakuan hingga selesai perlakuan terjadi perubahan nilai berat badan, lemak perut dan lemak tubuh dari responden. Ini berarti bahwa diet Sehat Gaya Rasul (SGR) memang nyata berpengaruh terhadap berat badan, lemak perut dan lemak tubuh.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rasul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan antara data pre test dan post test nilai lemak perut, lemak tubuh, dan berat badan penderita obesitas di Yogyakarta. Ternyata nilai pre test dengan nilai post test mengalami penurunan. Tampak terlihat jelas bahwa diet sehat gaya rasul “SGR” berpengaruh

terhadap perubahan pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rasul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Obesitas merupakan akumulasi lemak secara berlebihan atau abnormal dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). 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 ≥ 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). Ternyata hasil penelitian menunjukkan bahwa diet SGR berpengaruh terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta. Dengan hasil ini maka dapat disarankan kepada penderita obesitas bahwa untuk mengurangi berat badan atau agar terdapat perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta 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.