

## **KARYA TULIS ILMIAH**

# **PENGARUH METODE DIET SGR TERHADAP PERUBAHAN LEMAK PERUT DAN LEMAK TUBUH RESPONDEN DI YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh**

**AKTOR TENOR GELEGAR PETIR MAKBUL**

**20110310162**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2015**

**HALAMAN PENGESAHAN KTI**

**PENGARUH METODE DIET SGR TERHADAP PERUBAHAN  
LEMAK PERUT DAN LEMAK TUBUH RESPONDEN DI  
YOGYAKARTA**

Disusun oleh :  
**AKTOR TENOR GELEGAR PETIR MAKBUL**  
**20110310162**

**Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 1 Juli 2015**

**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 & Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG., M. Kes**  
**NIK: 19711028199709173027**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aktor Tenor Gelegar Petir Makbul

NIM : 20110310162

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

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, 1 Juli 2015

Yang membuat pernyataan,

Aktor Tenor Gelegar Petir Makbul

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk :

Orang tuaku,

Ayahanda Makbul Ramen, S.Pd dan Ibunda Srianah

Kakak-kakak dan Adik-adikku,

Dede Tsabitul Misyaq Hafiz Makbul, S.pSos

Aktris Monika Favorit Makbul, S.Pd

Balada Gravitasi Asmara Makbul

Gema Gempa Badai Tsunami Makbul

Dosen pembimbing,

Dr. dr. Sagiran, Sp.B, M.Kes

Dosen penguji,

dr. Ratna Indriawati, M.Kes

Almamaterku,

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

## **MOTTO**

Masih banyak pilihan diantara pilihan yang ada

Everything happens for a reason

Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidaklah terputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum kafir (Yusuf:87)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

*Alhamdulillah*, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal KTI sesuai harapan. Sholawat serta salam selalu kita haturkan kepada junjungan nabi kita Muhammad SAW yang telah memberikan teladan bagi seluruh umat manusia.

KTI yang berjudul **“Pengaruh Diet Metode SGR (Sehat Gaya Rasul) Terhadap Perubahan Lemak Perut dan Lemak Tubuh Responden di Yogyakarta”** yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dengan selesainya proposal KTI ini, maka izinkanlah saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. H. Ardi Pranomo, Sp.An, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG, M.Kes selaku ketua Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. dr. Sagiran, Sp.B, M.Kes selaku pembimbing pada penelitian ini.
4. dr. Ratna Indriawati, M.Kes selaku dosen penguji.
5. Ayahanda Makbul Ramen, S.Pd dan Ibunda Srianah selaku orang tua yang telah memberikan dukungan, pengorbanan dan doa yang tidak pernah terputus untuk penulis.
6. Dede Tsabitul Misyahq Hafiz Makbul, S.Sos, Aktris Monika Favorit Makbul, S.Pd, Balada Gravitasi asmara Makbul, Gema Gempa Badai Tsunami Makbul selaku saudara-saudara penulis yang telah memberikan dukungan dan doa.
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Dokter 2011 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta khususnya kelompok dalam penelitian ini.

Dalam penulisan proposal ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi peningkatan kualitas.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 1 Juli 2015

Aktor Tenor G. P. M

## Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRAK.....	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Obesitas .....	6
1. Penyebab Obesitas.....	6
2. Obesitas Sentral (Lemak Perut).....	8
3. Obesitas General (Lemak Tubuh) .....	12
4. Statistik Obesitas .....	16
B. Metode SGR ( Sehat Gaya Rasul) .....	17



C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesis .....	24
BAB III .....	25
METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian .....	25
B. Waktu dan Tempat.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Variabel dan Definisi operasional.....	27
1. Variabel Bebas (independent) .....	27
2. Variabel terikat (dependent).....	27
E. Definisi operasional .....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Cara pengumpulan data.....	28
H. Uji Validitas Dan Reabilitas.....	28
1. Uji validitas .....	28
2. Uji reliabilitas .....	29
I. Analisis Penelitian.....	29
J. Etika Penelitian .....	29
BAB IV .....	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
1. Deskripsi Data Penelitian.....	31
2. Uji Prasyarat.....	38
3. Pengaruh Metode Diet Sehat Gaya Rasul "SGR" Terhadap Perubahan Lemak Perut dan Lemak Tubuh pada Penderita Obesitas.....	39
4. Perubahan Berat Badan, Lemak Perut dan Lemak Tubuh Sebelum dan Sesudah Diet SGR.....	42
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

## Daftar Tabel

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Klasifikasi Berat Badan Lebih dan Obesitas Berdasarkan IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik.....	7
Tabel 3. Definisi Operasional .....	26
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Berat Badan Saat Pre Test.....	31
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berat Badan Saat Post Test.....	33
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Saat Pre Test .....	34
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh Saat Post Test.....	35
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Lemak Perut Saat Pre Test.....	36
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Lemak Perut Saat Post Test.....	37
Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.8. Hasil Uji Z ( <i>Wilcoxon Test</i> ).....	40
Tabel 4.9. Hasil Uji t ( <i>tTest</i> ).....	41
Tabel 4.10. Perubahan Berat Badan, Lemak Perut dan Lemak Tubuh.....	42

## **Abstract**

*This study aims to determine the effect of diet method "SGR" on abdominal fat and body fat respondents in Yogyakarta. This study is a quasi-experimental research, the research experiment without a control group. The treatment given is style diet Prophet (SGR). Samples from this study is the obese people in Yogyakarta as many as 32 respondents. Retrieving data using observations with the test and measurement techniques. The instrument used was IMT, by measuring height and weight, as well as measuring abdominal fat and body fat by measuring the thickness of fat. Data analysis techniques used mean (average) and percentage, as well as the Z test and t-test to test the difference between the pre-test and post-test through the prerequisite test for normality. The result showed that there was a significant effect of a healthy diet method style Prophet "SGR" to changes in abdominal fat and body fat in obese people in Yogyakarta. When the pre-test mean value of 5.47 while the mean value of 4.53 when the post test. There was a decrease of 0.94 or as much as 17.18% of the current pre-test. The mean value of 33.67 and a mean body fat post-test of 30.22. There was a decrease in body fat of 3.45 or 10.24% of the current pre-test. The mean value of 66.01 weight pre-test and post-test at the time amounted to 62.80. There is a weight reduction of the current pre-test and post-test after, that is equal to 3.21 or 4.9% from the current pre-test. It can be concluded that there is no significant influence healthy diet method style Prophet "SGR" to changes in abdominal fat and body fat in obese people in Yogyakarta.*

*Keywords: influence, SGR diet, fat, belly, body*

## **Intisari**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode diet “SGR” pada lemak perut dan lemak tubuh responden di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah diet gaya rosul (SGR). Sampel dari penelitian ini adalah para penderita obesitas di Yogyakarta sebanyak 32 responden. Pengambilan data menggunakan observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah IMT, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, serta melakukan pengukuran lemak perut dan lemak tubuh dengan mengukur tebal lemak. Teknik analisis data yang digunakan mean (rerata) dan persentase, serta uji Z dan uji t untuk menguji perbedaan antara pre test dan post test melalui uji prasyarat normalitas.

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta. Nilai mean saat pre test sebesar 5,47 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 4,53. Terdapat penurunan sebesar 0,94 atau sebesar 17,18% dari saat pre test. Nilai mean lemak tubuh 33,67 dan mean post test sebesar 30,22. Terdapat penurunan pada lemak tubuh sebesar 3,45 atau sebesar 10,24% dari saat pre test. Nilai mean pre test berat badan 66,01 dan pada saat post test sebesar 62,80. Terdapat penurunan berat badan dari saat pre test dan setelah post test, yaitu sebesar 3,21 atau sebesar 4,9% dari saat pre test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan lemak perut dan lemak tubuh pada penderita obesitas di Yogyakarta.

Kata kunci: pengaruh, diet SGR, lemak, perut, tubuh