

**PENGARUH METODE DIET SEHAT GAYA ROSUL “SGR” TERHADAP
PERUBAHAN *BODY MASS INDEX* PADA PENDERITA
OVERWEIGHT DAN OBESITAS USIA DEWASA**

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode diet “SGR” terhadap Body Mass Indeks pada penderita obesitas dewasa.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yaitu penelitian eksperimen tanpa kelompok kontrol. Perlakuan yang diberikan adalah diet gaya rosul (SGR). Sampel dari penelitian ini adalah para penderita obesitas usia dewasa di Kabupaten Bantul sebanyak 30 responden. Pengambilan data menggunakan observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah IMT, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis datayang digunakan *mean* (rerata) dan persentase, serta 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 *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa. Nilai mean saat pre test sebesar 28,46 sedangkan nilai mean saat post test sebesar 26,42. Terdapat penurunan sebesar 2,04 atau sebesar 7,17% dari saat pre test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode diet sehat gaya rosul “SGR” terhadap perubahan *body mass index* pada penderita obesitas usia dewasa.

Kata kunci: pengaruh, diet SGR, obesitas, *body mass index*

**THE CHANGING OF BODY MASS INDEX IN ADULT PEOPLE
WITH OVERWEIGHT AND OBESITY**

ABSTRACT

This research has benefit to know the relation between “SGR” diet and body mass index in adult people with obesity.

This research use quasy experimental method without control group. The subjects have to do “Sehat Gaya Rosul” diet. The subjects are 30 peoples with obesity problem in kabupaten Bantul. The data taking have done by observation such as technique test and measurement. Body mass index used as instrument with measure height and weight body. The mean score and percentage of data then are analyzed with t- test to show the differences of pre test and post test after checked the normality.

The result shown that there is significant relation between “SGR” diet and body mass index in adult obesity people. The mean score in pre test is 28.46 and the mean score 26.42, so there is decreasing score 2.04 or 7.17% from pre test. There is significantly relation between “SGR” diet and the changing body mass index in adult people with obesity.

Keywords: “SGR” diet, obesity, body mass index