

Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Pelaku Diet Kombinasi Makanan Serasi (*Food Combining*) di Komunitas “Qita Sehat Dengan Fc” di Kota Semarang

Lutfi Chaenurisah¹, Agustin Syamsianah², Yuliana Noor SU³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang
ulvieanna@gmail.com

ABSTRACT

There are many versions of the diet to reduce the body weight in Indonesia. One of the diet is food combining (FC). Food Combining is setting a diet tailored to the needs of the body, related the time in the morning, noon and night. The divide of the time are called sirkandian so there are morning sirkandian, noon sirkandian and night sirkandian. The diet that;s refers to a balanced diet in order to get the best results for the purpose of health and other objectives. The specific characteriristics of FC is to be achieved by not mixing the acid food and the alkalied food, to be consumed together. Likes another diets, adherence to the rule of FC will be the key of successful in the diet.

The aims of this study ia to know the difference of the body weight decline by an adherence of food combining dieters.

This study is a analytical study with survey method and cross sectional approach. The sample of study is all members of “Qita Sehat Dengan FC” association, amount to 25 people. All of them are FC dieters. The deferent of body weight decline by an adherence of FC dieters were analyzed by Independent t-test.

The results showed that generally an adherence of FC dieters are not good, so there are 40 % at morning sirkandian, 56 % at noon sirkandian and 40 % at night sirkandian. In 2 mont of the study, the average of body wight dicline of the FC doeters is 3,72 kg. Generally, the body mass index (BMI) of the FC dieters are at normal category. There are many differences in body weight decline that significantly by $p < 0.05$ between the FC dieters who adherence with who not adherence of the other. There are not differences in BMI significantly by $p > 0.05$ between the FC dietwrs who adherence with whonot adherence of the others.

There is a significantly difference in body weight decline by an adherence of FC dieters. There is not significantly difference in BMI by an adherence of FC dieters.

Keywords: *Food Combining, body weight decline, obedience, IMT*

PENDAHULUAN

Pola makan yang berlebihan dapat mengakibatkan ketidakpercayaan diri di dalam lingkungan sosial. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Santrock (2003), yang menyatakan bahwa perhatian terhadap

gambaran tubuh seseorang sangat kuat baik laki-laki maupun perempuan. Seseorang akan melakukan berbagai cara dalam mendapatkan gambaran tubuh yang ideal seperti misalnya berpakaian sesuai dengan bentuk tubuh.

Upaya mengoptimalkan penampilan dan menekan berbagai penyakit bisa dilakukan dengan olah raga dan diet. Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi dalam pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi energy (Ken, 2006). Banyak versi dalam melakukan diet menurunkan berat badan diantaranya diet golongan darah, diet Deddy Corbuser, diet Atkins, diet zona, diet Rawfood, diet konsumsi sop kol, diet konsumsi karbohidrat kompleks, dan diet kombinasi makanan serasi (*Food Combining*) (Firliana, 2014)

Food Combining dipelopori oleh Andang Gumawan di Indonesia pada tahun 1994. Diet Kombinasi makanan serasi adalah pengaturan pola makan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dikaitkan dengan waktu, yaitu pagi, siang dan malam. Diet kombinasi makanan serasi mengacu pada pola makan seimbang demi mendapatkan hasil terbaik untuk tujuan kesehatan. Ciri khas dari diet kombinasi makanan serasi adalah mengkonsumsi makanan yang bersifat asam dan basa secara terpisah agar tidak memberatkan kerja alat pencernaan (Gumawan A, 2014).

Menurut Andang Gumawan, dalam melakukan diet kombinasi makanan serasi, seseorang tidak perlu menimbang energi

berapapun konsumsi tiap hari ataupun mengurangi porsi makan. Pelaku hanya perlu mengatur waktu yang tepat kapan tubuh membutuhkan asupan dan mengkombinasikan makanan dengan serasi. Secara alami tubuh akan mencapai dan mempertahankan berat ideal, kesehatan dan kebugaran tubuh tetap prima. Diet mengkombinasikan makanan dengan serasi mengenal tiga sistem dalam penempatan pola makan yaitu sistem pembuangan, sistem pencernaan dan sistem penyerapan.

Menurut Samuel (2014), penurunan berat badan yang ideal bagi penderita obesitas adalah 5-10% dalam waktu 6-12 bulan. Menurut Slayton (2014) penulis buku *The little of Thin*, penurunan berat badan maksimal yang bisa dilakukan dalam waktu tujuh hari tidak lebih dari 2 kilogram. Kecepatan penurunan berat badan yang dianjurkan pada orang dewasa adalah 1-4 kilogram per bulan (Egger, 2001). Penelitian Anam (2010), mengungkapkan bahwa terjadi penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) 0,6 kg/m² setelah pemberian intervensi diet dengan energi diturunkan menjadi 1800 kkal/hari selama 8 minggu.

Ketaatan dari pelaku diet bervariasi. Menurut Lebang (2013), keberhasilan dalam berdiet kombinasi makanan serasi dalam penurunan berat badan tergantung dari

ketaatan dalam melaksanakan aturan-aturan yang sudah ditetapkan. Penelitian Kharisna (2008), yang mengungkapkan bahwa penderita hipertensi yang rajin mengonsumsi jus mentimun secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati (2009) menunjukkan bahwa ketaatan penderita hipertensi dalam menjalankan diet rendah garam dapat mengontrol penyakit hipertensi. Hasil-hasil penelitian tersebut jelaslah menunjukkan bahwa ketaatan dalam melaksanakan diet dapat mendorong tercapainya tujuan diet.

Salah satu komunitas pelaku FC di kota Semarang adalah komunitas Kita Sehat dengan FC dengan jumlah anggota 26 orang dan semua wanita yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga dengan anak 1-3. Komunitas ini beralamat di Jl. Kyai Raden Saleh no.13 Semarang. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ketaatan komunitas Kita Sehat dengan FC di kota Semarang dalam melaksanakan diet penurunan berat badan,

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan crosssectional. Penelitian ini dilaksanakan di Semarang pada seluruh anggota Komunitas Kita Sehat dengan FC yang berjumlah 26 orang. Uji normalitas distribusi data dilakukan dengan uji statistik *Kolmogorof Smirnov*. Uji hubungan tingkat

ketaatan terhadap diet dengan penurunan berat badan dilakukan dengan uji beda rata-rata *Mann-Whitney* atau *uji T-Test Independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunitas kita sehat dengan FC berdiri sejak September 2014, memiliki sekretariat yang sekaligus menjadi tempat senam Yoga di Jl. Abdul Rahman Saleh no.13 Semarang. Semua anggota Komunitas Kita Sehat dengan FC adalah pelaku diet FC. Komunitas ini merupakan komunitas yang masuk dalam jajaran kalangan menengah ke atas yang sangat peduli dengan kesehatan.

Karakteristik Responden

Usia Responden

Jumlah responden dalam penelitian adalah 25 orang anggota komunitas, semuanya perempuan. Rata-rata usia responden penelitian ini adalah 37 tahun dengan usia termuda 23 tahun dan tertua 51 tahun. Umumnya responden berada pada usia 26 – 45 tahun atau termasuk kategori dewasa yaitu sebanyak 20 responden (80%) (DepKes RI, 2009). Menurut Wartini (dalam Misnadiarly, 2007), bahwa penurunan berat badan yang paling efektif tercapai pada usia muda (17 - 25 tahun). Sedangkan responden penelitian adalah 23 – 51 tahun.

Nursalam (2002), menyatakan bahwa semakin cukup usia seseorang, tingkat kematangan dan kemampuan seseorang dalam

berpikir akan lebih baik. Namun demikian tingkat kematangan dan berpikir seseorang juga dipengaruhi oleh pengalaman dan informasi-informasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor usia tidak menjamin seseorang untuk memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif terkait pelaksanaan diet, bila tidak didukung oleh faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, pengalaman pribadi, maupun informasi dari lingkungan yang ada disekitarnya.

Jenis Kelamin

Semua responden berjenis kelamin perempuan, yang mungkin berhubungan dengan faktor hormonal yang mengakibatkan risiko lebih besar pada perempuan untuk menderita obesitas dibanding laki - laki. Obesitas lebih banyak di derita oleh perempuan juga disebabkan pada umumnya perempuan kurang beraktifitas dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersantai dirumah (Junaidi, 2010).

Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (76%) berpendidikan tamat Perguruan Tinggi. Menurut Satria (2008), tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, tingkat pendidikan

yang rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai - nilai yang baru diperkenalkan. Tingkat pendidikan responden yang tinggi dapat meningkatkan ketaatan terhadap diet, sepanjang pendidikan tersebut merupakan pendidikan yang aktif yang diperoleh secara mandiri, lewat tahapan – tahapan tertentu. Notoatmodjo (2003) menyebutkan bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan itu mandiri dalam berbagai hal. Semakin rendah tingkat pendidikan yang dimiliki maka akan semakin rendah pula kemampuan yang akan dimiliki seseorang dalam menyikapi suatu permasalahan.

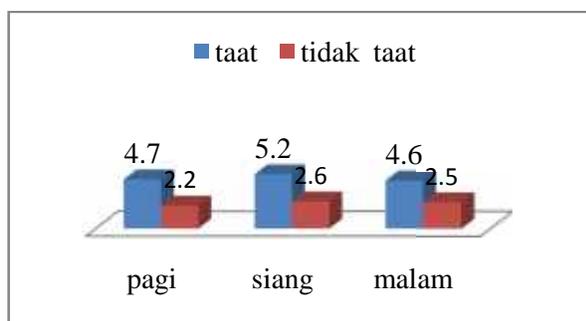
Jenis Pekerjaan

8 orang (32%) responden adalah wiraswastawati, 1 orang (4 %) bekerja sebagai pegawai negeri sipil (PNS) dan 16 orang (64 %) responden adalah ibu rumah tangga. Menurut Wartini (dalam Misnadiarly, 2007), penurunan berat badan lebih efektif terjadi pada orang yang tidak bekerja, sebab mereka mempunyai aktifitas yang tinggi untuk melakukan pekerjaan rumah tangga, dan mereka juga memiliki waktu yang lebih dalam mengurus diri sendiri. Namun demikian pada ibu rumah tangga yang menjadi responden

penelitian mempunyai suami yang berpenghasilan cukup sehingga pekerjaan rumah tangga dilakukan oleh pembantu rumah tangga.

Ketaatan Responden untuk Sirkandian Diet FC

Ketaatan responden untuk sirkandian diet FC terbagi menjadi 3 fase, yaitu sirkandian pagi (fase pembuangan), sirkandian siang (fase pencernaan) dan sirkandian malam (fase penyerapan). Berikut adalah gambar perbedaan ketaatan responden pada sirkandian pagi, sirkandian siang dan sirkandian malam :



Gambar 1. Ketaatan Responden untuk Sirkandian Pagi, Sirkandian Siang, dan Sirkandian Malam

Gambar 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden tidak taat pada sirkandian siang. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan makan siang diluar rumah. Menu makan siang diluar pada umumnya terdiri dari makanan pokok dengan lauk hewani, yang melanggar aturan dalam diet FC. Selain itu banyak responden yang mengkonsumsi es teh setelah makan siang utama. Lingkungan fisik (panas) maupun

sosial berpengaruh terhadap ketidak taatan pelaku diet FC. Faktor lain yang menyebabkan ketidak taatan adalah kejenuhan responden untuk menjalankan diet FC. Kebiasaan dan budaya pangan responden yang sudah melekat sejak lahir, sangat sulit untuk diubah atau dihilangkan. Sebenarnya, dalam diet FC, pelaku diberi toleransi dalam 1 minggu boleh 1 kali melanggar ketentuan. Hal ini dimaksudkan agar diet FC tidak dilakukan secara kaku dan dapat memberikan kenyamanan kepada pelaku dalam melakukan diet tersebut. Seperti ditegaskan bahwa diet FC pada prinsipnya hanya penerapan prinsip konsumsi sehat, penurunan berat badan adalah suatu bonus yang akan didapat oleh para pelaku.

Penurunan Berat Badan Responden

Menurut Samuel (2014) dan Outoro (2007) bagi penderita obesitas, penurunan berat badan yang ideal adalah 5-10% dalam waktu 6-12 bulan. Pada orang dewasa, kecepatan penurunan berat badan yang direkomendasikan aman adalah 1 - 4 kilogram per bulan (Egger, 2001).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa selama 2 bulan melakukan diet FC, rata-rata penurunan berat badan responden 3,720 kg, dengan penurunan minimal 1,6 kg dan maksimal 10 kg. Penurunan berat badan yang terjadi masih dalam kategori aman dan

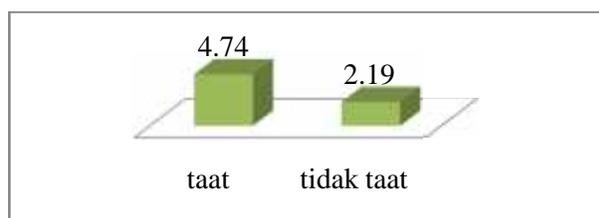
diperbolehkan. Lama responden menjalankan FC bervariasi antara 2 bulan sampai 7 bulan, dengan rata-rata 3,7 bulan dan standar deviasi 1,9.bulan

Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden

Responden pada umumnya mempunyai IMT normal. Diet FC dilakukan oleh responden yang mempunyai IMT normal dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan bagi responden dengan obesitas I dan II dilakukan untuk menurunkan berat badan. IMT diukur berdasarkan berat badan (dalam kilogram) dibagi tinggi badan kuadrat (dalam meter) sehingga satuan IMT adalah kg/m^2 .

Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Pagi.

Perbedaan penurunan berat badan berdasarkan ketaatan responden terhadap diet FC fase sirkandian pagi, dapat dicermati pada gambar 2.



Gambar 2. Perbedaan Penurunan Berat Badan Responden Berdasarkan Ketaatan Terhadap Diet FC Sirkandian Pagi

Gambar 2 menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata penurunan berat badan antara responden yang taat dengan yang tidak

taat. Uji *t-test independent* mendapatkan *p value* = 0,02 ($p < 0,05$) sehingga ada perbedaan rata-rata penurunan berat badan responden yang taat terhadap aturan FC dengan yang tidak taat. Ketidaktaatan dalam menjalankan diet FC menyebabkan lambatnya penurunan berat badan, sebaliknya ketaatan dalam melakukan diet akan menefektifkan penurunan berat badan. Hal ini sesuai dengan penelitian Kharisna (2008), yang menunjukkan bahwa untuk melakukan suatu diet harus sesuai aturan yang berlaku. Ketaatan responden merupakan perilaku yang positif. Suatu perilaku juga dipengaruhi oleh keyakinan bahwa, perilaku tersebut akan membawa hasil yang diinginkan atau tidak diinginkan yang bersifat normatif dan memotivasi untuk bertindak sesuai dengan harapan. Harapan normatif tersebut membentuk norma-norma subjektif dalam diri individu. Hal ini ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan pengalaman orang disekitar serta individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya untuk melakukan perilaku tersebut.

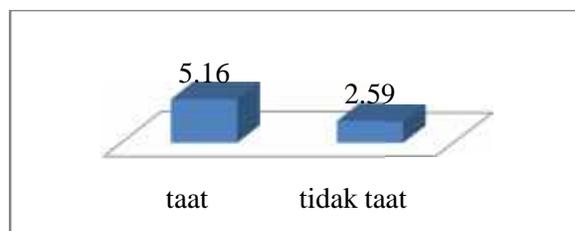
Ketidaktaatan yang dilakukan responden pada fase sirkandian pagi pada umumnya adalah masih nasi dengan gorengan. Minum teh atau kopi dengan penambahan gula pasir yang merupakan sumber karbohidrat sederhana. Mengonsumsi roti walaupun porsi sedikit. Pelanggaran tersebut

disebabkan responden tidak bisa menahan lapar, sulitnya mengubah atau keluar dari pola konsumsi pangan yang telah menjadi kebiasaan dan pengaruh teman tak menjalankan diet FC.

Menurut Lebang (2013), sejak pukul 04.00 dini hari hingga 12.00 tengah hari, tubuh dalam proses membuang sampah makanan. Sebagian besar energi tubuh terpakai untuk melakukan proses tersebut, sehingga agar energi tubuh sepenuhnya tercurah untuk proses pembuangan, maka sepanjang waktu tersebut (04.00 – 12.00) disarankan tidak mengkonsumsi makanan berat. Pola menu diet FC pada sirkandian pagi, terdiri dari tiga macam buah dengan berat masing-masing 100 gram. Makanan tersebut akan memberikan asupan energi kurang lebih 200 kkal. Hal ini diharapkan dapat menurunkan berat badan apabila ditaati oleh pelaku diet FC dan berlangsung secara kontinyu. Diet FC tidak bisa diterapkan untuk atlet karena tidak cukupnya asupan hidrat arang dan protein di pagi hari.

Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Siang.

Perbedaan penurunan berat badan responden menurut ketaatan terhadap diet FC sirkandian siang dapat dicermati pada gambar 3.



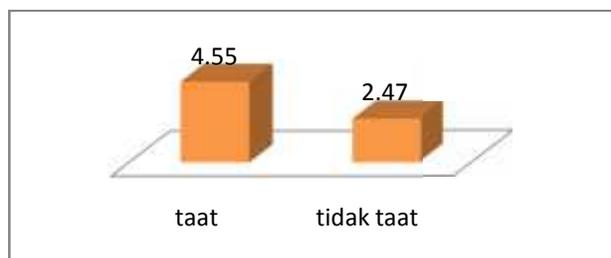
Gambar 3. Perbedaan Penurunan Berat Badan Responden Berdasarkan Ketaatan terhadap Diet FC Sirkandian Siang.

Gambar 3 menunjukkan adanya perbedaan penurunan berat badan responden yang taat dengan yang tidak taat. Uji *t-test independent* mendapatkan nilai $p = 0,002$, sehingga ada perbedaan rata-rata penurunan berat badan antara responden yang taat dengan yang tidak taat terhadap diet F sirkandian siang.

Dalam diet FC sirkandian siang, yaitu anatar pukul 12.00 - 20.00 tubuh berada pada kondisi menjalankan fungsi mencerna makanan. Waktu ini dianggap saat yang paling tepat untuk mengkonsumsi makanan yang proses cernanya berat dan lama, seperti sumber karbohidrat, sumber protein (hewani maupun nabati), dan sayuran. Waktu cerna karbohidrat 3 jam, protein 4 jam, sayuran 2 jam, dan lemak 6 - 8 jam. Lemak hanya boleh dikonsumsi dalam jumlah terbatas, agar tidak mengganggu proses pencernaan makanan lain yang waktu cernanya lebih singkat. Pada fase sirkandian siang, diet FC, tidak memperbolehkan menyantap nasi dengan lauk protein hewani dengan alasan kedua makanan

tersebut bersifat asam. Apabila kedua makanan digabungkan dapat membuat pH tubuh menjadi asam, yang merupakan sumber dari penyakit diare. Beberapa responden melanggar aturan tersebut karena masih belum dapat meninggalkan pola makan kebiasaan, dimana dalam 1 porsi makan masih menggabungkan lauk hewani dengan makanan pokok. Seperti misalnya mengkonsumsi mie basah dicampur dengan telur atau ayam, makan mie bakso, mie ayam, nasi soto, hamburger, steak atau ayam goreng dengan kentang atau roti. Penelitian Kamaluddin (2009) menyatakan bahwa ketaatan dipengaruhi oleh faktor pendidikan, konsep diri, pengetahuan pasien, keterlibatan tenaga kesehatan dan keterlibatan keluarga.

Perbedaan Penurunan Berat Badan Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Malam. Perbedaan rata-rata penurunan berat badan responden berdasarkan ketaatan terhadap diet FC sirkandian malam dapat dibaca pada gambar 4.



Gambar 4. Perbedaan Penurunan Berat Badan Responden Berdasarkan Ketaatan terhadap Diet FC Sirkandian Malam

Gambar 4 menunjukkan adanya perbedaan rata-rata penurunan berat badan responden yang taat dengan tidak taat. Uji *t-test independent* menghasilkan nilai $p = 0,002$ sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada perbedaan bermakna rata-rata penurunan berat badan pada pelaku diet yang taat terhadap aturan FC pada sirkandian malam dengan yang tidak taat aturan FC pada sirkandian malam.

Menurut diet FC, proses pencernaan makanan paling efektif akan berakhir pada pukul 20.00. Makan malam hendaknya diselesaikan satu jam sebelumnya agar pada pukul 20.00 hingga pukul 04.00 dini hari tubuh dapat menjalankan fungsi penyerapan sari makanan dengan baik. Apabila terlambat makan maka penggunaan energi tubuh yang sedianya terpusat pada proses penyerapan sari makanan akan terbagi untuk mencerna makanan.

Bentuk ketidaktaatan responden pada fase sirkandian malam adalah mengkonsumsi teh pada malam hari, dan makan makanan ringan seperti roti bakar, susu coklat, wedang ronde, gorengan atau snack ringan. Menurut Brunner dan Suddarth (2002) dalam Purba (2008), ukuran ketaatan adalah bila seseorang mengikuti semua petunjuk ketaatan secara teratur. Penelitian Risnasari (2014) mengungkapkan bahwa tingkat ketaatan

berhubungan erat dengan terjadinya resiko komplikasi penyakit. Dalam aturan diet FC, pada fase sirkandian malam hanya diperbolehkan mengkonsumsi sayuran atau buah-buahan saja. Jika dibandingkan dengan pedoman gizi makan malam dilakukan dibawah jam 2.00 malam untuk menghindari penumpukan yang berlebih pada saat tidur malam.

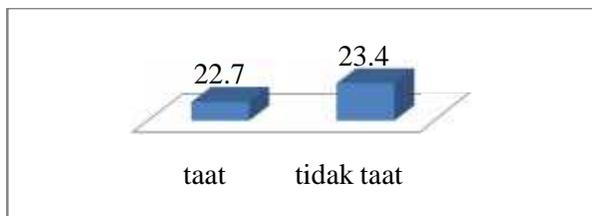
Jika dibandingkan dengan diet Rest (rendah energi seimbang teratur) yang dari ahli gizi bahwa dalam menjalankan suatu diet pada intinya tidak boleh menyiksa diri seperti pada sirkandian pagi yang hanya konsumsi buah saja, Namun diet yang mempunyai semua aspek gizi dalam setiap konsumsi makanan. Didalam diet rest yang diutamakan yang pertama adalah konsumsi dengan cara densitas rendah yang artinya konsumsi makanan yang massanya berat namun mengandung kalori rendah. Diet rest yang “menyiasati” sistem penimbunan lemak dalam tubuh tanpa mengurangi asupan makanan yang beresiko membuat perut “keroncongan” yaitu makan makanan yang bermassa berat tapi tidak mengandung banyak kalori. Misal dalam 100 gram nasi terkandung 170 kilo kalori, maka agar menu dalam piring berdensitas rendah perlu mengurangi nasi hingga separuhnya dan menggantinya dengan sayuran (atau bahan pangan hewani yang berdensitas rendah).

Dalam 50 gram sayur hanya terdapat 10 kilo kalori saja, sehingga dengan demikian dalam piring itu hanya ada 95 kilo kalori. Alhasil perut tetap kenyang tetapi kalorinya tidak tinggi, hingga tanpa sadar bobot tubuh akan berkurang.

Prinsip diet REST lain adalah mengkonsumsi air mineral sesuai dengan bobot tubuh. Artinya dalam menjalankan diet REST dianjurkan mengkonsumsi 50 cc air per 1 kilogram berat badan. Jadi yang memiliki berat badan 60 kilogram diharuskan minum 3 liter air per hari dalam waktu minum yang dianjurkan yaitu sebelum, sesaat dan sesudah makan. Kebiasaan seperti itu dipercaya membuat lambung merasa kenyang sesaat sehingga menolak untuk menimbun banyak makanan. Alternatif lain adalah dengan kuah sayur atau jus tanpa gula.

Perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Pagi.

Perbedaan rata-rata indeks massa tubuh responden berdasarkan ketaatan terhadap diet FC sirkandian pagi dapat dicermati pada gambar 5.

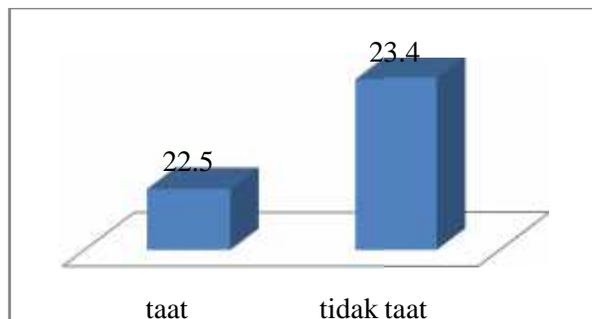


Gambar 5. Perbedaan IMT Responden Berdasarkan Ketaatan Terhadap Diet FC Sirkandian Pagi

Gambar 5 menunjukkan perbedaan rata-rata IMT responden yang taat dengan yang tidak taat. Responden yang tidak taat memiliki rata-rata IMT yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang taat. Namun demikian, hasil uji statistik *t-test independent* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,58$ sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata IMT responden yang taat dan tidak taat pada diet FC sirkandian pagi.

Perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Siang.

Perbedaan rata-rata indeks massa tubuh responden berdasarkan ketaatan terhadap diet FC sirkandian siang dapat dicermati pada gambar 6.

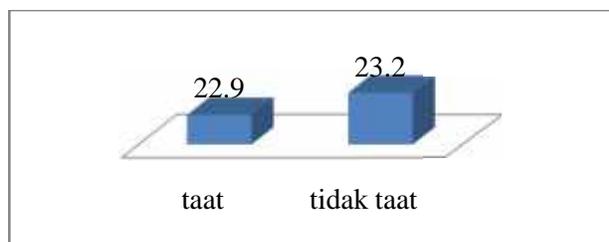


Gambar 6. Perbedaan IMT Responden Berdasarkan Ketaatan Terhadap Diet FC Sirkandian Siang

Gambar 6 menunjukkan perbedaan rata-rata IMT responden yang taat dengan yang tidak taat. Responden yang tidak taat memiliki rata-rata IMT yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang taat. Namun demikian, hasil uji statistik *t-test independent* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,84$ sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata IMT responden yang taat dan tidak taat pada diet FC sirkandian siang.

Perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berdasarkan Ketaatan Diet Pelaku FC untuk Sirkandian Malam.

Perbedaan rata-rata indeks massa tubuh responden berdasarkan ketaatan terhadap diet FC sirkandian malam dapat dicermati pada gambar 7.



Gambar 7. Perbedaan IMT Responden Berdasarkan Ketaatan Terhadap Diet FC untuk Sirkandian malam

Gambar 7 menunjukkan perbedaan rata-rata IMT responden yang taat dengan yang tidak taat. Responden yang tidak taat memiliki rata-rata IMT yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang taat. Namun demikian, hasil uji statistik *t-test independent* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,81$ sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata IMT responden yang taat dan tidak taat pada diet FC sirkandian malam.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

- Pelaku FC rata-rata berusia 37 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berpendidikan S1, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga
- Pelaku FC paling banyak tidak taat pada sirkandian siang, yaitu sebanyak 14 orang (56%).
- Setelah 2 bulan penelitian, penurunan berat badan rata-rata pelaku Diet FC adalah 3,7 kg bisa dikategorikan sebagai

penurunan berat badan yang aman dan sehat.

- Ada perbedaan rata-rata penurunan berat badan pelaku diet FC yang taat dengan yang tidak taat.
- Tidak ada perbedaan rata-rata Indeks Massa Tubuh pelaku FC yang taat dan yang tidak taat

SARAN

- Dalam penelitian perlu ditambahkan variabel lain yang berhubungan dengan penurunan berat badan, sebagai variabel pengontrol seperti misalnya aktifitas fisik
- Secara signifikan terdapat perbedaan antara ketaatan diet pelaku FC dengan penurunan berat badan, namun FC tidak direkomendasikan oleh ahli gizi karena adanya pembatasan tentang apa yang dapat dimakandan kapan waktu makannya sehingga semua asupan gizi dapat menurun terutama lemak. Untuk pelaku FC agar mengkaji ulang aturan yang berlaku dengan disesuaikan perkembangan landasan teori yang sudah ada pembuktiannya sehingga dalam jangka panjang tidak defisit zat gizi tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Anam, M. 2010. *Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Massa Tubuh, Kesehatan Jasmani, hrCRP Profil Lipid pada Anak Obesitas*. Tesis. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Almatsier, S. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Alrasyid. 2007. *Pengaruh Modifikasi Diet Rendah Kalori Terhadap Berat Badan dan Lingkar Pinggang Wanita Obesitas Dewasa*. Ilmu Gizi-Fakultas Kedokteran-Universitas Sumatera Utara.
- Darmoutomo, E. 2007. Mencegah Penyakit Akibat Kegemukan dengan Asupan Nutrisi .www.obesitas.web.id.
- DepKesRI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Departemen Republik Indonesia.
- Engger, G. Binns, A. 2001. *The Expert Weight Loss Guide*. Marybrought, Victoria: Mc Phersons. Printing Group.
- Firliana. 2014. Jenis Diet Cepat Turunkan Berat Badan <http://www.herwotid.co.id/article/2014/1085/7-jenis-diet-cepat-turunkan-berat-badan/>.
- Gumawan, A. 2014. *Food Combining Kombinasi Makanan Serasi Pola makan untuk Langsing & Sehat*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Hill, J. 2005. *Obesity: Etiology in Modern Nutrition in Health and Disease*. Lippincot Williams & Wilkins USA.
- Invers. 2010. *Food Assistance is Associated with Improved Body Mass Index, Food Security and Attendance at Clinic in An HIV Program in Central Haiti*.
- Ilyas, E. 2009. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta:Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Junaidi, I. 2010. *Hipertensi pengenalan, Pencegahan, dan Pengoatan*. Jakarta:PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kamaluddin, R & Rahayu, E. 2009. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Asupan Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis di RSUD Prof. dr. Margono Soekarjo Purwokerto*. Universitas Soedirman.
- Kharisna, D. 2010. *Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Universitas Riau.
- Lebang, E. 2013. *Food Combining Itu Gampang*. Bandung:Qanita.
- Mardiyati, Y. 2009. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi dengan Sikap Menjalani Diet Hipertensi di Puskesmas Ngawen I Kabupaten Gunung Kidul Provinsi D.I.Y*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta.Pustaka Obor Populer.
- Nursalam. 2002. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta:Salemba Medika.
- Notoatmojo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Oetoro,S. 2007. *Health Weight for Perfect Beauty*. Jakarta:PT Roche Indonesia.
- Ramayulis, R. 2014. *101 TIPS Berhasil Diet Rest ala Rita Ramayulis*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.

- Risnasari, N. 2014. *Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Mellitus dengan Munculnya Komplikasi di Puskesmas Pesantren II Kota Kediri*. Jurnal Nomor 25 Volume 01. Fakultas Ilmu Keperawatan-Universitas Nusantara,Kediri.
- Riyadi, H. 2006. *Materi Pokok Gizi dan Kesehatan Keluarga*. Jakarta.Universitas Terbuka.
- Satria. 2008. *Media Pendidikan Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta:PT Raja Grafindo.
- Slayton, L. 2013. *The Little Book of Thin* .Newyork:Perigee Books.
- Smeltzer, Suzanna, Bare, Brenda. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddart* (Ed 8,Vol.1,2),Alih bahasa oleh Agung Waluyo (dkk), Jakarta:EGC.
- Sediaoetama. 2006. *Ilmu Gizi Untuk Profesi dan Mahasiswa Jilid I dan II*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Supariasa, Bakri & Fajar. 2011. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- WHO. 2010. *Psysical Actifity*. Guide In to Preventif.
- Yosephin. 2012. *Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Mahasiswi di Salah Satu Fakultas dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan-Universitas Indonesia, Depok.