



**INDEKS MASSA TUBUH PENDERITA OBESITAS
SEBELUM DAN SESUDAH MENGGONSUMSI BEKATUL**

(Rice Bran)

**(Studi Kasus pada Mahasiswa UNNES Umur 20-30 Tahun
di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati
Kota Semarang Tahun 2009)**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :

Nikmatul Chasanah
NIM 6450405051

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2010

ABSTRAK

Nikmatul Chasanah, 2010. **"Indeks Massa Tubuh Penderita Obesitas Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Bekatul (*Rice Bran*) (Studi Kasus pada Mahasiswa UNNES Umur 20-30 Tahun di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun 2009)"**, Skripsi Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Pembimbing I: dr. Hj. Arulita Ika Fibriana, M. Kes, pembimbing II: dr. Yuni Wijayanti, M. Kes.

Kata Kunci: Konsumsi Bekatul dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Penderita Obesitas

Produksi beras dapat dihasilkan bekatul. Bekatul mengandung serat tinggi (10,35g/90g), kalori rendah (24,75kal/90g) dan vitamin B1 (0,738mg/90g) yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan terutama pada penderita obesitas. Berdasarkan studi awal pada mahasiswa UNNES umur 20-24 tahun di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, didapatkan hasil dari 176 mahasiswa terdapat 31 orang (17,61%) yang menderita obesitas. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana IMT penderita obesitas sebelum dan sesudah mengonsumsi bekatul. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui IMT penderita obesitas sebelum dan sesudah mengonsumsi bekatul.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan metode *pre-test and post-test design*. Populasi penelitian ini adalah penderita obesitas dan teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*, didapatkan sampel sebesar 24 orang. Instrumen dan teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi formulir penjarangan sampel, formulir recall 24 jam, dan formulir pengawas minum bekatul. Data primer diperoleh dari hasil wawancara. Data sekunder diperoleh dari buku, makalah, laporan, jurnal, dan referensi lain. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (uji non parametrik *wilcoxon* dengan $\alpha = 0,05$).

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan IMT penderita obesitas sebelum dan sesudah mengonsumsi bekatul selama 1 bulan berupa penurunan IMT rata-rata 0,82 kg/m² dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan berat badan penderita obesitas sebelum dan sesudah mengonsumsi bekatul (*rice bran*). Saran bagi penderita obesitas sebaiknya melakukan pola hidup sehat, memantau berat badan secara rutin, serta melakukan cara penurunan berat badan secara alami untuk menghindari efek samping obat kimia.

Abstract

Nikmatul Chasanah, 2010. **“Body Mass Index in Obesity Patient Weight Before and After Consuming Rice Bran (A Case Study for Semarang State University Student Age 20-30 Years Old in Sekaran Village, Gunungpati District, Semarang Municipality in 2009)”**, Final Project of Department of Public Health, Faculty of Sports Science, Semarang State University, Advisor I: dr. Hj. Arulita Ika Fibriana, M. Kes, advisor II: dr. Yuni Wijayanti, M.Kes.

Keywords: Rice Bran Consumption and Body Mass Index in Obesity Patient

One of produce of rice is rice bran. Rice contains high fiber (10,35g / 90g), low calorie (24,75kal / 90g) and B1 vitamins (0,738mg / 90g) which used to make weight loss. Based on the research with the sample of UNNES Student, the samples are 176 students who have 20-24 years old, and it found 31 students (17,61%) have a obesity. The problem reviewed in this research was how there was a body mass index in obesity patient weight before and after consuming rice bran. The study aimed at discovering the a body mass index in obesity patient weight before and after consuming rice bran.

The current study was one of quasi-experimental research. Its design used pretest and posttest categories with control and case groups. The population in this research was obesity 24 patient. The sampling used was consecutive sampling. The instruments used in this research were anthropometry test, sampling form, 24-hours recall form, and rice bran consuming monitoring form. The techniques used to collect the data in this research were anthropometry test, 24-hours recall form, and rice bran consuming monitoring form. The primer data was acquired from interview and test result. The secondary data was acquired from books, working papers, journals, and other references. The data was analyzed univariately and bivariately (non-parametric tests of Wilcoxon with $p= 0.05$).

Based on the research result and discussion, it could be concluded that there was a a body mass index in weight obesity before and after consuming rice bran for 1 month or 30 days, in the form of average body mass index of 0,82 kg/m² with the score $p=0.002$ ($p<0.05$)

The conclusion of this research was that there was a difference in obesity patient weight before and after consuming rice bran (A Case Study in Sekaran Village, Gunungpati District, Semarang Municipality). Suggestion the researcher could offer was for the public, especially obesity patients to apply healthy life pattern, to monitor/measure their weights on a regular basis to maintain their weight stable, and to perform natural weight loss method to avoid any side effect of chemical drugs.