

**PERSEPSI PENDERITA OBESITAS PADA POLA
KONSUMSI DIET MAYO**



**ERNITA
5515134017**

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi berbagai persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI TATA BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017**

PERSEPSI PENDERITA OBESITAS PADA POLA KONSUMSI DIET MAYO

ERNITA

Dosen Pembimbing : Rusilanti dan I Gusti Ayu Ngurah S

ABSTRAK

Obesitas mayoritas terjadi pada kaum wanita dan upaya yang paling banyak dilakukan wanita untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan diet. Dalam diet mayo, konsumsi makanan diet diatur dalam sebuah piramida makanan diet mayo. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui dan menganalisis persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi makanan diet mayo. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang dilaksanakan di Jakarta dengan menyebarkan kuesioner dan lembar *food recall* kepada 30 orang wanita penderita obesitas yang menjalankan program diet mayo. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *alpha cronbach*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden setuju dengan persepsi pola konsumsi diet mayo dengan skor rata-rata 4,14, sedangkan hasil perhitungan kalori makanan dari *food recall* yaitu rata-rata 904, 7 kalori menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan kalori standar menu diet mayo. Simpulan dari penelitian ini adalah penderita obesitas setuju tentang pola konsumsi diet mayo, namun dalam penerapan konsumsi makanan diet yang dilakukan responden masih dibawah standar kebutuhan kalori diet.

Kata kunci : persepsi, penderita obesitas, pola konsumsi diet mayo.

PERCEPTION OF OBESITY PATIENTS ON DIET MAYO CONSUMPTION PATTERN

ERNITA

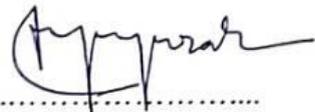
Supervisor: Rusilanti and Dra. I Gusti Ayu Ngurah

ABSTRACT

The majority of obesity occurs in women and the most women's effort to lose weight is by dieting. In the mayo diet, the consumption of dietary foods is arranged in a food of mayo diet. The purpose of the study is to determine and analyze the perceptions of obese people on mayo diet consumption patterns. This study is a survey research that conducted in Jakarta by distributing questionnaires and food recall sheets to 30 obese women who on mayo diet program. Technique of validity test using product moment correlation formula and reliability test is done with alpha cronbach formula. Methods of data analysis in this study using descriptive analysis. The results showed that the respondents agreed with the perception of dietary consumption pattern mayo with an average score of 4.14, while the calculation of food calories from food recall is an average of 904, 7 calories showed results that calories showed results that do not fit the standard calorie menu mayo diet. The conclusion of this study is obese people agree about the consumption pattern of the diet mayo, but in the application of dietary food consumption conducted respondents are still below the standard dietary calorie needs

Keywords: perception, obese, consumption pattern of mayo diet.

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Rusilanti, M.Si (Dosen Pembimbing Materi)		23-08-2017
Dra. I Gusti Ayu Ngurah S, MM (Dosen Pembimbing Metodologi)		23-08-2017

PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Yati Setiati M, MM (Ketua Penguji)		23-08-2017
Annis Kandasari, M.Pd (Anggota Penguji)		23-08-2017
Dr. Ari Istiany, M.Si (Anggota Penguji)		23-08-2017

Tanggal Lulus : 15 Agustus 2017

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan , dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2017
Yang Membuat Pernyataan



Ernita
Ernita
5515134017

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kemurahanNya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo” sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan..

Skripsi ini dapat terwujud oleh karena adanya bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Rusilanti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta dan dosen Pembimbing Skripsi penulis.
2. Dr. Ridawati, M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik.
3. Dra. I Gusti Ayu Ngurah S, MM selaku dosen Pembimbing Skripsi.
4. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang berharga selama kuliah.
5. Staf Administrasi dan Tata Usaha yang telah membantu dalam urusan administrasi selama perkuliahan.

Terima kasih juga penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Ayah Edison Sihotang dan Ibu Remi Hutapea serta Abang Sahat Parulian dan Kakak Melisa yang selalu memberikan dukungan moril serta materil kepada penulis dari selama kuliah. Tak lupa kepada sahabat-sahabat penulis yang sudah menjadi tempat berbagi suka dan duka selama masa studi yaitu Tyas, Cornel, Novi dan Viona. Serta seluruh teman-teman S1 Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf apabila terdapat kekurangan dan kesalahan yang terdapat di dalam skripsi ini. Penulis juga berharap masukan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, Agustus 2017

Ernita

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Identifikasi Masalah	4
1. 3 Pembatasan Masalah	4
1. 4 Rumusan Masalah	4
1. 5 Tujuan Penelitian	4
1. 6 Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PEMIKIRAN	6
2. 1 Kerangka Teori	6
2.1.1 Persepsi	6
2.1.2 Obesitas atau Kegemukan	12
2.1.3 Pola Konsumsi Makanan	21
2.1.4 Diet Mayo	25
2. 2 Kerangka Pemikiran	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Metode Penelitian	38
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Data	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	39
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	39
3.4 Variabel Penelitian	40
3.5 Definisi Operasional	40
3.6 Proses Penelitian	41
3.7 Teknik Pengumpulan Data	42
3.8 Instrumen Penelitian	43
3.9 Teknik Analisis Data	44

3.9.1	Analisis Data Statistik	44
3.9.2	Analisis Data Deskriptif	46
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1	Hasil Penelitian	47
4.1.1	Lokasi Penelitian	47
4.1.2	Karakteristik Responden	47
4.2	Data Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo	52
4.2.1	Data Informasi tentang Diet Mayo	52
4.2.2	Data Motivasi Penderita Obesitas	58
4.2.3	Data Makanan Diet Mayo	60
4.2.4	Data Pola Makan Diet Mayo	67
4.2.5	Data Konsumsi Makanan Diet Mayo	75
4.3	Pembahasan Penelitian	76
4.4	Kelemahan Penelitian	80
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	81
5.1	Kesimpulan	81
5.2	Saran	82
	DAFTAR PUSTAKA	83
	LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 2.1	Kebutuhan Gizi Remaja dan Dewasa Muda	19
Tabel 2.2	Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT Pada Orang Asia Pasifik	20
Tabel 2.3	Tinggi Badan dan Berat Badan Ideal Penduduk Asia Tenggara	20
Tabel 2.4	Menu Makanan Diet Mayo I	34
Tabel 2.5	Menu Makanan Diet Mayo II	35
Tabel 2.6	Menu Makanan Diet Mayo III	36
Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen	43
Tabel 3.2	Lembar <i>Food recall</i>	44
Tabel 4.1	Data Jenis Kelamin (Gender) Responden	47
Tabel 4.2	Data Usia Responden	48
Tabel 4.3	Data Pekerjaan Responden	49
Tabel 4.4	Data Berat Badan Responden	49
Tabel 4.5	Data Tinggi Badan Responden	50
Tabel 4.6	Data IMT Responden	50
Tabel 4.7	Wilayah Domisili Responden	51
Tabel 4.8	Informasi Tentang Diet Mayo	52
Tabel 4.9	Motivasi Penderita Obesitas	58
Tabel 4.10	Makanan Diet Mayo	60
Tabel 4.11	Pola Makan Diet Mayo	67
Tabel 4.12	Data <i>Food recall</i> Responden	75
Tabel 4.13	Skor Akhir Rata-rata Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bagan Alur Terjadinya Proses Persepsi	9
Gambar 2.2 Tipe Kegemukan Apel dan Pear	14
Gambar 2.3 Bagan Alur	28
Gambar 2.4 Piramida Makanan Diet Mayo	29
Gambar 2.5 Menu Makanan Diet Mayo	32
Gambar 3.1 Bagan Alur Proses Penelitian	41
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Pengertian Diet Mayo	55
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Penerapan Diet Mayo Pada Penderita Penyakit Maag	55
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga	56
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Katering Diet Mayo	57
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Biaya Konsumsi Katering Diet Mayo	57
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Motivasi Penderita Obesitas	59
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Piramida Makanan Diet Mayo	63
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Menu Makanan Sayuran dan Buah-buahan dalam Diet Mayo	63
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Lemak Dalam Diet Mayo	64
Gambar 4.10 Distribusi Frekuensi Kacang-kacangan Sebagai Sumber Lemak Nabati	65
Gambar 4.11 Distribusi Frekuensi Proses Pengolahan Makanan Diet Mayo	65
Gambar 4.12 Distribusi Frekuensi Nasi Sebagai Sumber Karbohidrat	66
Gambar 4.13 Distribusi Frekuensi Makanan Dalam Katering Diet	66

Gambar 4.14	Distribusi Frekuensi Porsi Buah dan Sayuran	70
Gambar 4.15	Distribusi Frekuensi Konsumsi Garam Dalam Diet Mayo	71
Gambar 4.16	Distribusi Frekuensi Konsumsi Air Es Dalam Diet Mayo	71
Gambar 4.17	Distribusi Frekuensi Larangan Konsumsi Minuman Bersoda Dan Minuman Alkohol	72
Gambar 4.18	Distribusi Frekuensi Sarapan Saat Sedang Diet	72
Gambar 4.19	Distribusi Frekuensi Waktu Makan Malam	73
Gambar 4.20	Distribusi Frekuensi Konsumsi Air Mineral Saat Diet	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	86
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	91
Lampiran 3 Tabel Data Diri Responden	92
Lampiran 4 Tabel Validitas dan Realibilitas Kuisioner	93
Lampiran 5 Tabel Uji R Korelasi <i>Product Moment</i>	94
Lampiran 6 Tabel Distribusi Uji T	95
Lampiran 7 Tabel Tabulasi Jawaban Kuesioner	96
Lampiran 8 Tabel Distribusi <i>Food Recall</i> responden	97
Lampiran 9 Foto Pengambilan Data	98

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modernisasi saat ini, banyak orang yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Obesitas saat ini terjadi karena pola makan yang salah, tingkat konsumtif yang tinggi dan munculnya variasi makanan baru yang tidak sehat seperti *junk food* yang banyak mengandung kalori dan lemak. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kegemukan atau lebih dikenal dengan kata obesitas adalah terlalu gemuk karena makan berlebihan sebagai reaksi terhadap psikis.

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010, angka kejadian obesitas di Indonesia pada kelompok usia 18 tahun ke atas sebanyak 9,5%. Obesitas juga lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 15,5% terjadi pada wanita 7,8% terjadi pada laki-laki (Nussy dkk, 2010:82).

Masalah obesitas banyak terjadi di kalangan wanita, ketika memasuki usia remaja mengalami pubertas, terjadi perubahan ukuran fisik tubuh seperti tinggi badan dan berat badan, namun beberapa orang yang mengalami perubahan bentuk badan yang berlebihan sehingga mengalami obesitas, wanita juga lebih jarang melakukan olahraga, hal itulah yang memicu kenaikan berat badan. Biasanya wanita memiliki berat badan yang berlebih akan merasa kurang percaya diri, sehingga akhirnya banyak wanita yang melakukan banyak cara untuk memperoleh berat badan yang ideal. Kebanyakan penderita obesitas (wanita) melakukan diet untuk mendapatkan berat badan yang ideal.

Diet adalah pilihan makanan yang lazim dimakan seseorang dalam jumlah yang memadai tidak terlampau banyak dan juga tidak terlalu sedikit. Pada jurnal “Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado”, peneliti tersebut melakukan studi kasus untuk melihat upaya-upaya yang dilakukan oleh mahasiswi kedokteran untuk menurunkan berat badan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa upaya yang paling dominan dilakukan adalah olahraga dan diet makanan (Nussy dkk, 2010:82).

Salah satu program diet yang sedang tren adalah diet mayo. Diet mayo merupakan sebuah program diet yang diperkenalkan oleh *Mayo Clinic* yaitu suatu kelompok penelitian medis yang berbasis di *New York*. Di Jakarta, diet ini menjadi populer karena banyak publik figur seperti aktris atau model yang berhasil menurunkan berat badan melalui program diet tersebut.

Program diet mayo dilaksanakan selama 13-14 hari dan dilakukan melalui dua fase yaitu Fase *Lose it!* dan *Live it!*. Kedua fase ini akan membantu penurunan berat badan dengan cara mengatur pola makan sehat dan mengontrol berat badan ideal yang telah didapatkan setelah menjalankan diet. Menu makanan diet mayo dibuat mengacu pada Piramida Makanan Diet Mayo, dimana setiap jenis makanan dan minuman akan diatur kandungan gizinya mulai dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, hingga serat (*Mayo Clinic:News Rx*, 2010 :2).

Pada penelitian berjudul “ Analisis Pengetahuan Tentang Diet Mayo Dan Perilaku Sehat Mahasiswa Sebagai Pola Makan Penderita Obesitas” yang diteliti oleh Nur Riska, S.Pd, M.Si didapatkan hasil bahwa pengetahuan mahasiswa tentang diet mayo tergolong baik dan dapat dijadikan sebagai panduan pola makan

penderita obesitas. Hasil penelitian tersebut menjadi acuan dasar peneliti untuk melanjutkan penelitian dengan menilai persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

Selain memiliki informasi yang baik tentang diet, pola konsumsi makanan berperan penting dalam sebuah keberhasilan program diet yaitu berat badan ideal yang didapatkan. Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas yang kesemuanya menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi (Notoatmodjo, 2011).

Keunikan dalam pola konsumsi makanan diet mayo salah satunya adalah sedikitnya penggunaan garam dalam makanan yang dikonsumsi yang berbeda dari jenis makanan diet lainnya (MAGI FKM UI, 2014:4). Makanan diet mayo sendiri dapat diolah pelaku diet sendiri atau memesan makanan melalui catering diet. Pada sebuah hasil penelitian diketahui bahwa kandungan zat makronutrien menu makanan diet mayo dari sebuah catering mayo di Surabaya menunjukkan bahwa kalori rata-rata diet mayo di kategorikan rendah $703,59 \pm 73,99$ kkal / hari sesuai untuk kehilangan tujuan berat badan (Farapti, 2016).

Bagi penderita obesitas yang sedang menjalankan program diet maka pelaku diet tersebut akan lebih selektif dalam memilih makanan yang jenis bahan makanan, jumlah kalori dan asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan diet dan menerapkan pola makanan sesuai dengan aturan diet tersebut dengan tujuan agar memperoleh berat badan yang ideal. Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan kajian tentang bagaimana persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan suatu tahap pemulaan dari penguasaan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah-masalah itu dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Mengapa diet mayo dijadikan solusi untuk mengatasi obesitas?
2. Sejauh mana pengetahuan penderita obesitas tentang diet mayo?
3. Bagaimanakah pola konsumsi diet mayo yang benar?
4. Bagaimana persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas maka peneliti membatasi masalah yaitu bagaimana persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka rumusan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Bagaimanakah persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian survei ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

1.6 Kegunaan Penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Meningkatkan pemahaman wanita tentang berat badan ideal dan obesitas.
2. Memberikan informasi lebih rinci dan akurat tentang diet mayo.
3. Meningkatkan pemahaman mahasiswi tentang cara menjalankan program diet mayo yang benar.
4. Referensi bagi mahasiswa atau mahasiswi program studi Tata Boga agar lebih kreatif dalam mengembangkan diet mayo.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kerangka Teori

2.1.1 Persepsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, persepsi artinya tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu atau serapan, persepsi juga berarti proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya. Menurut Maramis, persepsi ialah daya mengenal barang, kualitas atau hubungan dan perbedaan antara hal ini melalui proses mengamati, mengetahui, atau mengartikan setelah panca inderanya mendapat rangsangan (Sunaryo, 2004:94).

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan. Penginderaan adalah suatu proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera. Stimulus yang didapatkan oleh panca indera akan diteruskan ke otak melalui syaraf dan proses selanjutnya adalah proses persepsi (Walgito, 2003:53).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi merupakan suatu proses pengorganisasian dan interpretasi stimulus yang diterima oleh individu (panca indera) sehingga dapat diketahui dan diartikan jawaban stimulus yang diterima tersebut.

Istilah persepsi sering dikacaukan dengan sensasi. Sensasi hanya berupa kesan sesaat, saat stimulus baru diterima otak dan belum diorganisasikan dengan stimulus lainnya dan ingatan-ingatan yang berhubungan dengan stimulus tersebut. Misalnya meja yang terasa kasar, yang berarti sebuah sensasi dari rabaan terhadap meja. Sebaliknya persepsi memiliki contoh meja yang tidak enak dipakai menulis,

saat otak mendapat stimulus rabaan meja yang kasar, penglihatan atas meja yang banyak coretan, dan kenangan pada masa lalu saat memakai meja yang mirip lalu tulisan menjadi jelek.

Ada dua macam persepsi yaitu *external perception* yang terjadi karena adanya rangsangan dari luar individu dan *self-perception* yang terjadi karena adanya rangsangan dari dalam diri individunya dan termasuk aktivitas yang *integrated* secara individu. Yang dimaksudkan bagian dari aktivitas yang *integrated* seperti perasaan, pengalaman, dan kemampuan berpikir.

Meskipun stimulus yang diterima sama oleh beberapa individu, tetapi karena adanya perbedaan *integrated*, maka hasil persepsinya akan berbeda-beda. Persepsi dibagi atas beberapa jenis, yaitu sebagai berikut :

- a. Persepsi visual, yang berasal dari indera penglihatan.
- b. Persepsi auditori, yang berasal dari indera pendengaran yaitu telinga.
- c. Persepsi perabaan, yang didapatkan dari indera peraba yaitu kulit.
- d. Persepsi penciuman, yang berasal dari indera penciuman yaitu hidung.
- e. Persepsi pengecap, atau rasa didapatkan dari indera pengecap yaitu lidah.
- f. Persepsi selektif merupakan proses intepretasi secara selektif dari apa yang dilihat berdasarkan minat, latar belakang, pengalaman, dan sikap.

2.1.1.1 Proses Terjadinya Persepsi

Jenis - jenis persepsi menurut Irwanto, setelah individu melakukan interaksi dengan objek - objek yang di persepsikan maka hasil persepsi dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Persepsi positif

Persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan (tahu tidaknya atau kenal tidaknya) dan tanggapan yang diteruskan dengan upaya pemanfaatannya. Hal itu akan diteruskan dengan keaktifan atau menerima dan mendukung terhadap objek yang dipersepsikan.

b. Persepsi negatif

Persepsi yang menggambarkan segala pengetahuan (tahu tidaknya atau kenal tidaknya) dan tanggapan yang tidak selaras dengan objek yang dipersepsi. Hal itu akan diteruskan dengan kepasifan atau menolak dan menentang terhadap objek yang dipersepsikan. (Irwanto, 2002:71)

2.1.1.2 Proses Terjadinya Persepsi

Proses terjadinya sebuah persepsi melalui tiga proses yaitu proses fisik, proses fisiologis dan proses psikologis. Ketiga proses ini dapat terjadi jika terdapat objek yang akan menjadi sumber persepsi yang kemudian akan berubah menjadi stimulus dari rangsangan yang diterima oleh panca indera (reseptor). Selanjutnya stimulus tersebut akan dibawa ke otak melalui saraf sensoris. Dari otak dibawa melalui saraf motoris sebagai respon jawaban dari stimulus objek yang diterima.

Menurut Bimo Walgito (2004:70), faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dikemukakan beberapa faktor, yaitu:

a. Objek yang dipersepsi

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat

datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor.

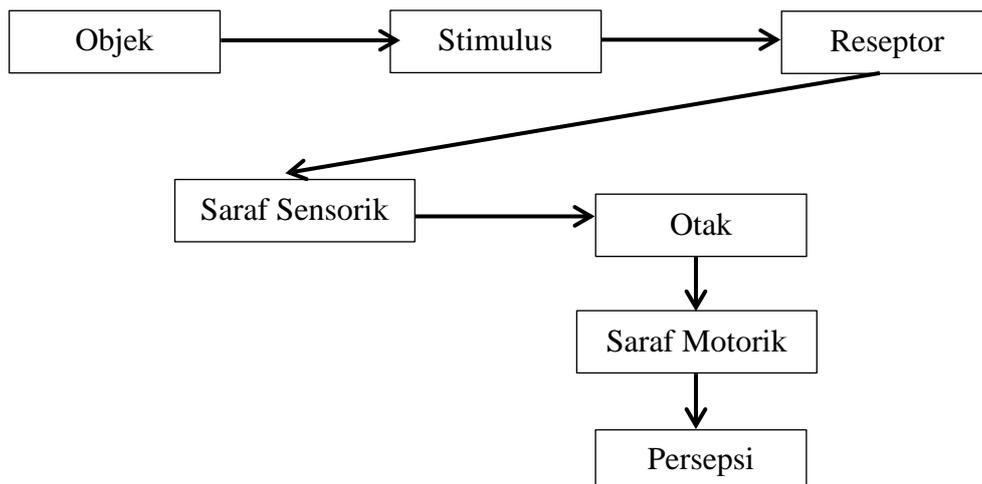
b. Alat indera, syaraf dan susunan syaraf

Alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus, di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran. Sebagai alat untuk mengadakan respon diperlukan motoris yang dapat membentuk persepsi seseorang.

c. Perhatian

Untuk menyadari atau dalam mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian, yaitu merupakan langkah utama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu sekumpulan objek.

Secara bagan, proses terjadinya persepsi dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Bagan Alur Terjadinya Proses Persepsi

Persepsi seseorang atau kelompok dapat jauh berbeda dengan persepsi orang atau kelompok lain sekalipun objek maupun situasinya sama. Perbedaan persepsi dapat ditelusuri pada adanya perbedaan - perbedaan individu, perbedaan - perbedaan dalam kepribadian, perbedaan dalam sikap atau perbedaan dalam motivasi. Pada dasarnya proses terbentuknya persepsi ini terjadi dalam diri seseorang, namun persepsi juga dipengaruhi oleh pengalaman, proses belajar, dan pengetahuannya.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Persepsi

Ada 2 faktor yang mempengaruhi individu dalam mengadakan persepsi, yaitu :

a. Faktor Internal yang mempengaruhi persepsi dari dalam diri individu, yaitu;

1. Fisiologis.

Kapasitas informasi yang masuk melalui alat indera tiap orang berbeda-beda sehingga interpretasi terhadap lingkungan juga dapat berbeda.

2. Perhatian.

Dalam memperhatikan sebuah objek individu memerlukan sejumlah energi.

Hal ini akan berpengaruh pada persepsi suatu objek.

3. Minat.

Persepsi tergantung pada seberapa banyak *perceptual vigilance* dipakai, yaitu kecenderungan untuk memperhatikan tipe tertentu dari stimulus (minat).

4. Kebutuhan yang searah.

Faktor kebutuhan dilihat dari cara individu mencari objek-objek atau pesan yang dapat memberikan jawaban sesuai dengan dirinya.

5. Pengalaman dan ingatan.

Pengalaman terjadi akibat dari ingatan, yaitu dimana individu dapat mengingat kejadian-kejadian lampau untuk mengetahui suatu rangsang dalam arti yang luas.

6. Suasana hati.

Keadaan emosi mempengaruhi perilaku pada waktu tertentu yang dapat mempengaruhi bagaimana individu dalam menerima, bereaksi dan mengingat.

b. Faktor Eksternal yang mempengaruhi persepsi yang berasal rasangan dari luar diri individu, yaitu :

1. Ukuran dan penempatan dari objek atau stimulus

Semakin besarnya hubungan suatu objek, maka semakin mudah untuk dipahami.

2. Warna dari objek-objek.

Objek yang mempunyai cahaya lebih banyak, akan lebih mudah dipahami (*to be perceived*) dibandingkan dengan yang sedikit.

3. Keunikan dan kontrasan stimulus.

Stimulus luar yang penampilannya di luar sangkaan individu lain akan banyak menarik perhatian.

4. Intensitas dan kekuatan dari stimulus.

Stimulus dari luar akan memberi makna lebih bila sering diperhatikan dibandingkan dengan yang hanya sekali lihat.

5. Motion atau gerakan.

Individu akan memberikan perhatian lebih terhadap objek yang memberikan gerakan dibandingkan dengan yang diam.

2.1.2 Obesitas atau Kegemukan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kegemukan atau lebih dikenal dengan kata obesitas adalah terlalu gemuk karena makan berlebihan sebagai reaksi terhadap psikis. Obesitas adalah suatu keadaan tubuh yang ditandai oleh adanya timbunan lemak yang melebihi jumlah yang dianggap normal. Tingkat obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh. Pada orang yang bukan obesitas jumlah timbunan lemak dalam tubuh kurang dari 20% pada laki-laki dan 25% pada wanita (Moehyi, 2012:51).

Faktor-faktor penyebab kegemukan yang diacu dalam Asokawati (2012:15-20), sebagai berikut ;

1. Faktor makan yang melebihi kebutuhan tubuh

Kegemukan terjadi akibat konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG) per hari. Faktor ini meliputi pola makan yang salah, pemilihan makanan yang salah, serta porsi makan yang berlebih.

2. Kurang menggunakan energi

Gaya hidup yang kurang menggunakan aktifitas fisik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Karena jika jumlah kalori yang masuk di dalam tubuh berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktifitas fisik maka seseorang akan menjadi gemuk.

3. Faktor keturunan (*Herdity*)

Faktor keturunan menjadi faktor berpengaruh terhadap terjadinya kegemukan. Dari hasil penelitian gizi di Amerika Serikat, dilaporkan bahwa anak-anak yang terlahir dari orang tua normal mempunyai 10% peluang menjadi gemuk (Emma, 2000:23).

4. Faktor Hormonal

Ketika seorang wanita yang sedang memasuki masa menopause, maka wanita tersebut cenderung akan mengalami penurunan fungsi *hormon thyroid*. Penurunan fungsi hormon ini lambat laun akan menyebabkan menurunnya sistem metabolisme tubuh sehingga menyebabkan kegemukan.

5. Pengaruh obat-obatan

Dalam kondisi sakit, seseorang akan mengonsumsi obat untuk membantu proses penyembuhan. Obat-obatan umumnya mengandung efek samping bagi tubuh, salah satunya yang dapat merangsang nafsu makan. Apabila dikonsumsi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan obesitas.

2.1.2.1 Beberapa Tipe Kegemukan

Tipe kegemukan bervariasi, ada yang berdasarkan distribusi lemak yang ditandai oleh bentuk tubuh seseorang. Lemak tubuh yang menumpuk sekitar tubuh bagian atas seperti abdomen, dada, lengan, leher, dan muka. Selain itu ada juga tipe kegemukan berdasarkan kondisi sel, serta kegemukan menurut usia. Penjabaran tipe kegemukan menurut Emma, (2000:13-17) yaitu sebagai berikut :

A. Kegemukan Berdasarkan Distribusi Lemak

a. Tipe *Android* (Tipe Buah Apel)

Kegemukan pada tipe apel ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan di bagian tubuh sebelah atas yaitu disekitar dada, puncak, leher, dan muka. Umumnya tipe ini terjadi pada wanita yang sudah mengalami menopause.

Vague, seorang peneliti dari Perancis, yang mengemukakan bahwa tipe *android*

ini berpotensi menyebabkan penyakit diabetes mellitus, jantung koroner, stroke, pendarahan otak, tekanan darah tinggi dan kanker payudara.



Gambar 2.2 Tipe Kegemukan Apel dan Pear

Sumber : googleimages.com

b. Tipe *Ginoid* (Tipe Buah *Pear*)

Pada tipe *ginoid*, lemak tertimbun di bagian tubuh sebelah bawah yaitu di sekitar perut, pinggul, paha, pantat, dan umumnya ditemui pada wanita. Tipe *ginoid* lebih aman bila dibandingkan dengan tipe *android*, karena lebih kecil kemungkinan mengalami resiko terkena penyakit. Tetapi lebih sukar untuk menurunkan berat badan.

B. Kegemukan Menurut Kondisi Sel

a. Tipe Hiperlastik

Pada tipe ini seseorang mempunyai jumlah sel lebih banyak dibandingkan dengan kondisi normal, tetapi ukuran sel-sel nya sesuai dengan ukuran sel yang normal. Kegemukan ini biasanya terjadi sejak masa anak-anak dan sulit untuk menurunkan berat badan. Jika terjadi penurunan pun, setelah terjadi penurunan berat badan akan kembali ke keadaan semula.

b. Tipe Hipertropik

Tipe hipertropik memiliki jumlah dan ukuran yang normal dan terjadi setelah dewasa. Tipe ini relatif mudah untuk menurunkan berat badannya dibandingkan tipe hiperlastik. Namun biasanya punya resiko terserang penyakit diabetes dan atau tekanan darah tinggi.

c. Tipe Hiperlastik-Hipertropik

Pada tipe ini baik jumlah maupun ukuran selnya melebihi normal. Biasanya dimulai sejak masa anak-anak dan berlangsung terus setelah dewasa. Tipe ini paling sukar untuk menurunkan berat badan serta paling mudah terserang berbagai komplikasi penyakit.

C. Penggolongan Kegemukan Menurut Usia

a. Kegemukan pada saat Bayi (*Infancy-onset Obesity*)

Pada masa bayi kegemukan merupakan hal yang masih dianggap wajar, tetapi sesungguhnya dapat membahayakan nyawa sang bayi. Penyebab utama kegemukan pada bayi adalah kurangnya pengetahuan orang tua, terutama ibu dalam hal pemberian makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari jumlah bayi yang menderita kegemukan pada usia enam bulan pertama ternyata lebih dari sepertiganya menjadi gemuk pada saat dewasa.

b. Kegemukan pada saat anak-anak (*Childhood-onset Obesity*)

Kegemukan pada masa anak-anak disebabkan perilaku makan yang salah dan kurangnya aktivitas fisik. Anak-anak menjadi konsumtif setelah melihat iklan-iklan produk makanan dari siaran televisi dan media massa. Dengan kecanggihan teknologi, anak-anak menjadi enggan melakukan kegiatan diluar ruangan yang

tidak mengeluarkan energi. Hal tersebut menjadi faktor penyebab kegemukan pada anak-anak.

c. Kegemukan pada masa dewasa (*Adult-onset Obesity*)

Kegemukan sering terjadi saat seseorang memasuki usia 30 tahun. Lemak tubuh mulai menumpuk dan kurangnya olahraga menjadi penyebab utama. Oleh karena itu, bila kurang hati-hati, perlahan-lahan kegemukan mulai mengintai pada usia ini. Bila dibiarkan, usia 45-60 tahun dapat menjadi usai kritis yang beresiko menderita penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus.

2.1.2.2 Resiko Penyakit Akibat Kegemukan

Banyak resiko yang didapat seseorang mengalami kegemukan. Dari segi estetika, dapat dilihat bahwa bentuk tubuh yang besar tersebut menjadi kurang menarik. Selain itu penderita obesitas juga beresiko menderita penyakit berbahaya, karena timbunan lemak dalam tubuh orang dewasa bisa menjadi sumber penyakit.

Ada beberapa penyakit yang diakibatkan kegemukan yang diacu dalam Emma (2000:29-33), yaitu sebagai berikut;

1. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang terjadi akibat penyusutan pembuluh darah koroner dan berhubungan erat dengan obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 400 penderita obesitas, sekitar 88% mendapat resiko penyakit jantung koroner.

2. Hiperkolesterolemia dan Hipertrigliseridemia

Pada penderita obesitas dapat terjadi abnormalitas kadar lemak darah yaitu peningkatan kadar kolesterol dan trigliserida di dalam tubuh. Dengan kadar kolesterol yang meningkat menyebabkan seseorang menderita hiperkolesterolemia dan hipertrigliseridemia.

3. Diabetes Mellitus (Tipe Serangan Dewasa)

Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit yang sangat berkaitan dengan hormon insulin. Pada diabetes tingkat awal, tubuh berhenti memproduksi insulin. Diabetes sebenarnya adalah penyakit keturunan, tetapi lebih dari 90% penderita diabetes tipe serangan dewasa adalah penderita obesitas.

4. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Penyakit hipertensi menjadi resiko penyakit yang sering terjadi pada penderita kegemukan dengan tipe apel dibandingkan orang yang kurus. Untuk mengontrol tekanan darah tinggi, cara yang paling efektif adalah mengurangi kelebihan lemak tubuh, disamping penggunaan obat-obatan dan mengurangi asupan garam.

5. Arthritis dan Gout

Penderita obesitas mempunyai resiko lebih tinggi lebih dibandingkan dengan orang normal. Gout merupakan salah satu bentuk penyakit arthritis dimana asam urat terkumpul dalam tulang sendi. Penyakit ini sering terjadi pada penderita obesitas, terutama jika berat badannya 30% dari berat badan ideal dan kandungan asam urat dalam darah tinggi.

6. Batu Empedu

Penyakit batu empedu lebih sering terjadi pada penderita kegemukan tipe apel. Sewaktu tubuh mengubah kelebihan makanan menjadi lemak, cairan empedu

lebih banyak di produksi dalam hati disimpan dalam kantong empedu. Hal ini meningkatkan resiko terkena batu empedu. Pengobatan dapat dilakukan dengan sonik sehingga batu akan hancur.

7. Penyakit Kanker

Obesitas diperkirakan sebagai faktor berkembangnya penyakit kanker. Hasil penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa wanita yang mengalami obesitas akan mengalami resiko berkembangnya penyakit kanker payudara dan rahim. Untuk mengurangi resiko terkena kanker, konsumsi lemak total dan protein hewani harus dikurangi.

2.1.2.3 Pengukuran Berat Badan

Berat badan adalah salah satu indikator yang dipakai untuk menunjukkan kondisi fisik seseorang. Berat badan normal atau berat badan yang tergolong sehat bagi setiap orang tidak sama. Untuk menentukan apakah berat badan masih tergolong normal atau sehat, WHO/FAO/UNU sejak tahun 1985 telah menganjurkan penggunaan parameter yang disebut Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index*).

Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index*) atau yang dikenal dengan IMT adalah alat untuk mengukur kesesuaian berat badan dengan tinggi badan yang juga sekaligus menentukan besar kecilnya resiko gangguan kesehatan atau penyakit yang ada hubungannya dengan berat badan. (Emma, 2000:4)

Pengukuran IMT dilakukan dengan menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (dalam kilogram)}}{\text{TB}^2 \text{ (dalam meter)}}$$

Keterangan :

IMT : Indeks Massa Tubuh

BB : Berat badan (dalam kilogram)

TB :Tinggi badan (dalam meter)

Contoh menghitung IMT :

Seseorang dengan tinggi badan 1,7 meter, mempunyai berat badan 58kg

$$\text{Nilai IMT} = \frac{58}{(1,7)^2} = 20$$

Pada usia remaja dan dewasa muda, kebutuhan akan gizi yang cukup akan memengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional dalam tubuh ikut menderita. Dibawah ini adalah tabel kebutuhan gizi remaja dan dewasa muda, sebagai berikut :

Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja dan Dewasa Muda

	Laki-laki (tahun)		Perempuan (tahun)		Remaja Hamil
	15-18	19-24	15-18	19-24	
Energi (total kkal)	3000	2900	2200	2200	> 300
Energi (kkal/kg)	45	40	40	38	-
Protein (g)	59	58	44	46	60
Vitamin A (g)	1000	1000	800	800	800
Vitamin D (g)	10	10	10	10	10
Vitamin E (mg)	10	10	80	80	10
Vitamin K (g)	65	70	55	60	65
Vitamin C (mg)	60	60	60	60	70
Folat (g)	200	200	180	180	400
Kalsium (g)	1200	1200	1200	1200	1200
Besi (g)	12	10	15	15	30
Seng (g)	15	15	12	12	5

Sumber : Prosiding WKNPG DAN RD, 2000-2002

Dibawah ini merupakan daftar tabel yang menunjukkan status gizi orang dewasa di Asia Pasifik menurut WHO dan tabel pengukuran tinggi badan dan berat badan ideal Penduduk Asia Tenggara.

Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT Pada Orang Asia Pasifik

Keadaan	Kategori	Imt	Risiko Komorbidity
Kurus	BB Kurang	< 18,5	Rendah
Normal	BB Ideal	18,5 – 22,9	Rata – rata
Gemuk	BB Lebih	23, 24,9	Meningkat
Obesitas	Obesitas I	25 – 29,9	Sedang
	Obesitas II	≥ 30	Berat

Sumber : WHO, 2000

Tabel 2.3 Tinggi Badan dan Berat Badan Ideal Penduduk Asia Tenggara

Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	
	Wanita	Pria
140	34,4 – 42,0	36,0 – 44,0
141	35,1 – 42,8	36,6 – 44,8
142	35,8 – 43,7	37,2 – 45,5
143	36,5 – 44,6	37,8 – 46,2
144	37,2 – 45,3	38,4 – 47,3
145	37,9 – 46,3	39,0 – 47, 6
146	38,6 – 47,2	39,6 – 48,4
147	39,3 – 48,0	40,2 – 49,3
148	40,0 – 48,9	40,8 – 49,8
149	40,7 – 49,7	41,4 – 50,5
150	41,4 – 50,6	41,9 – 51,3
151	42,1 – 51,5	42,6 – 52,0
152	42,8 – 52,3	43,1 – 52,3
153	43,5 – 53,2	43,7 – 53,4
154	44,2 – 54,0	44,3 – 54,1
155	44,9 – 54,9	44,9 – 54,3
156	45,6 – 55,8	45,5 – 55,6
157	46,3 – 56,3	46,1 – 56,4
158	47,0 – 57,5	46,7 – 57,1
159	47,8 – 58,4	47,3 – 57,8
160	48,1 – 59,2	47,9 – 58,5
161	48,4 – 60,1	48,5 – 59,3
162	49,9 – 60,9	49,1 – 60,0
163	50,6 – 61,8	49,7 – 60,7
164	51,3 – 62,7	50,3 – 61,4
165	52,0 – 63,5	50,8 – 62,2
166	52,7 – 64,4	51,4 – 62,9
167	53,4 – 65,2	52,0 – 63,6
168	54,1 – 66,1	52,6 – 64,3
169	54,8 – 67,0	53,2 – 65,0
170	55,5 – 67,8	53,5 – 65,8

Sumber : Virginia S. Claudio (Thailand)

2.1.3 Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan atau pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Menurut Riskeddas 2014, Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat

Dahulu pemahaman pola didasarkan pemikiran bahwa setiap kelompok makanan sama pentingnya sehingga harus dimakan bersamaan, dan protein merupakan unsur yang menentukan dalam standar ukuran menu sehat. Akibatnya pola makan menjadi terkondisi pada pola makan menu seimbang unsur 4 sehat 5 sempurna (Gunawan, 2014:20).

Dalam praktik sehari-hari konsumsi makanan selain diperhitungkan dari persediaan bahan makanan yang harus disesuaikan dengan ukuran penduduk rumah tangga atau keluarga dan individu, juga dapat dilihat dari berat badan, tinggi badan, umur, dan jenis kelamin. Masalah yang berkaitan dengan konsumsi makanan dan gizi ditentukan oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendapatan, ketersediaan pangan setempat, lingkungan, aktifitas fisik dan pengetahuan.

Pola makan dalam diet mayo mengutamakan pada pola makan sehat yaitu pelaku diet membiasakan pola sarapan sehat dengan konsumsi makanan yang lebih banyak mengandung sayuran dan buah-buahan, mengurangi konsumsi makanan berlemak seperti daging-daging, membatasi makanan yang mengandung garam tinggi seperti keju, tidak mengkonsumsi makanan berkalori tinggi serta lebih memperbanyak konsumsi air putih atau air mineral.

Selain pada konsumsi makanan, pola makan diet mayo juga menyangkut pada kebiasaan makan pada pelaku diet. Saat sedang menjalani diet mayo maka seseorang harus membiasakan dirinya untuk melakukan pola makan tiga kali sehari yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Untuk jam makan malam dibatasi yaitu tidak melebihi jam 7 malam. Selain itu pelaku diet juga meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk seperti tidak makan sambil menonton TV, memperhatikan konsumsi setiap camilan yang dimakan, serta tidak langsung tidur sehabis makan.

2.1.3.1 Penilaian Konsumsi Makanan

Survei diet atau penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan. Di Indonesia, survei konsumsi makanan sudah sering digunakan dalam penelitian di bidang gizi (Supariasa, 2002:87). Tujuan diadakannya penilaian konsumsi makanan dimaksudkan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Metode pengukuran konsumsi makanan dibagi atas dua jenis data konsumsi yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif.

Metode kualitatif digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*food habits*) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Contoh dari metode kualitatif yaitu metode frekuensi makanan (*food frequency*), metode *dietary history*, metode telepon dan metode pendaftaran makanan (*food list*).

Sedangkan metode kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). Contoh dari metode kuantitatif antara lain metode *recall* 24 jam, perkiraan makanan (*estimated food records*), penimbangan makanan (*food weighing*), metode *food account*, metode inventaris, dan pencacatan (*household food records*) (Supariasa, 2002:88-89).

2.1.3.2 Food recall 24 Jam

Metode *food recall* adalah sebuah metode pengukuran konsumsi makanan yang dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada waktu 24 jam. Dalam melakukan *food recall*, jumlah konsumsi makanan yang ditanyakan menggunakan alat ukuran rumah tangga (URT) agar lebih mudah. Penelitian *food recall* idealnya dilakukan selama 1 minggu atau 7 hari namun juga dapat dilakukan minimal 2 x 24 jam tanpa berturut-turut sehingga dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang *intake* harian individu (Supariasa, 2002:94).

Langkah-langkah dalam pelaksanaan *food recall* 24 jam, yaitu :

1. Petugas menanyakan kembali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu.
2. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
3. Membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi untuk Indonesia.

Penilaian konsumsi makanan di konversikan menjadi satu atau lebih zat gizi sesuai dengan tujuan penilaian. Konsumsi zat gizi yang dinilai dalam penelitian ini adalah energi (kkal). Rumus yang digunakan untuk mengetahui kandungan zat gizi konsumsi makanan yang berasal dari bahan pangan yang beragam adalah :

$$\mathbf{KGiJ = \Sigma (Bj / 100) \times Gij \times (BDDj / 100)}$$

Keterangan :

KGij : Penjumlahan zat gizi I dari setiap bahan pangan –j yang dikonsumsi

Bj : Berat bahan makanan j (gram)

Gij : Kandungan zat gizi I dari bahan makanan j

BDDj : Persen bahan makanan j yang dapat dimakan

Metode pengukuran rata-rata *food recall* 24 jam, dapat dihitung menggunakan rumus :

$$\mathbf{x = \frac{\Sigma xi}{n}}$$

Keterangan :

\bar{x} : mean (rata-rata)

$\sum xi$: jumlah data mentah

n : banyaknya data

2.1.4 Diet Mayo

Diet merupakan salah satu cara yang dilakukan seseorang untuk menurunkan berat badan atau memperoleh berat badan. Dalam diet, seseorang akan mengatur pola makan sehari-hari serta membatasi beberapa makanan atau minuman yang akan dikonsumsi dan dituntut untuk bisa memenuhi semua suplemen yang dibutuhkan tubuh.

Menurut Beck, (2011 : 1), diet adalah pilihan makanan yang lazim dimakan seseorang atau suatu populasi penduduk. Diet seimbang ialah diet yang memberikan semua *nutrient* dalam jumlah yang memadai- tidak terlalu banyak dan juga tidak terlalu sedikit. Makanan diberikan dengan porsi kecil pada jam-jam makan dengan pemberian camilan diantara jam-jam makan. Makanan yang harus dihindari yaitu, makanan yang menyerap banyak minyak seperti nasi goreng, kentang goreng dan lain-lain., (Beck, 2011 : 1)

Sedangkan menurut Asokawati (2012 : 85), diet seimbang atau yang juga disebut dengan diet normal merupakan diet yang terdiri dari semua elemen makanan yang diperlukan agar tubuh tetap sehat. Sebagai contoh, seseorang membutuhkan mineral, protein, vitamin, dan lemak untuk membangun fungsi tubuh. Selain itu, tubuh pun juga sangat membutuhkan protein, lemak, dan karbohidrat yang bermanfaat untuk menghasilkan tenaga dan panas.

Maka dari itu, dalam diet ini tidak ada pantangan yang terlalu ekstrim. Hanya saja dalam diet seseorang dianjurkan untuk menjaga betul komposisi takaran suplemen yang terdapat di dalam makan agar tidak terlalu berlebihan maupun tidak terlalu sedikit.

Diet Mayo adalah program diet sederhana yang membantu untuk menghasilkan berat badan ideal yang memperhatikan asupan gizi serta mengubah pola hidup menjadi sehat. Diet mayo diperkenalkan oleh sebuah organisasi penelitian gizi dan tenaga medis bernama *Mayo Clinic*. Organisasi ini didirikan pada 30 September 1889 di *Rochester, Minnesota, New York, Amerika Serikat*.

Periode waktu dalam program diet mayo yang cukup singkat yaitu 13-14 hari. Jika program diet mayo dijalankan dengan benar selama periode waktu tersebut, diharapkan dapat menurunkan berat pelaku diet 5-8 kilogram. Diet Mayo bisa dilakukan oleh berbagai usia mulai dari usia remaja, dewasa, maupun lansia. Selain menurunkan berat badan, diet ini juga baik diterapkan oleh pasien penderita penyakit jantung, displipidemia, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, maag maupun ibu setelah melahirkan. (Febry dan Fitriah, 2016 : 1)

2.1.4.1 Tahapan Menjalankan Diet Mayo yang Benar

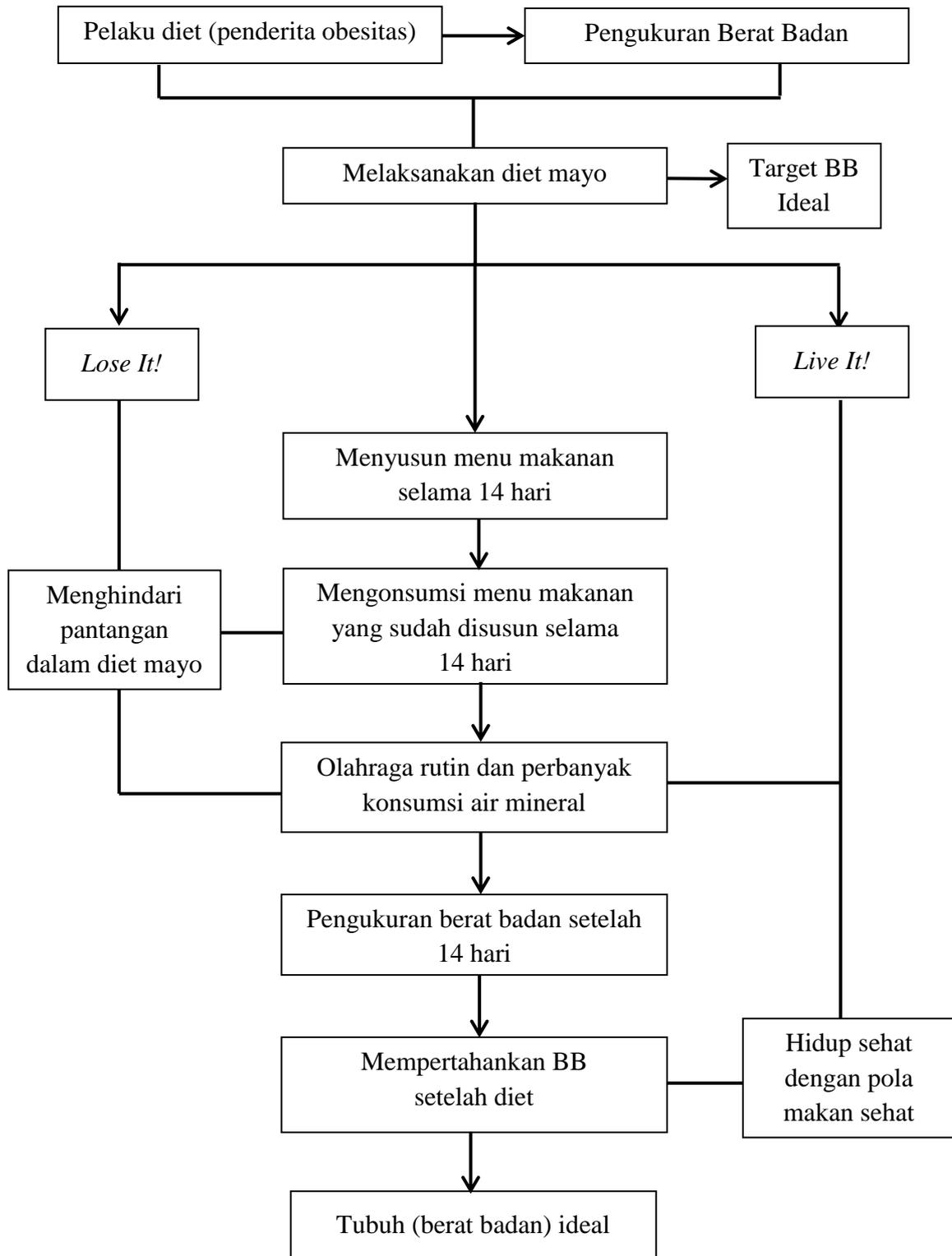
Metode diet mayo yang benar harus dijalani selama 13-14 hari tanpa terlewati agar tidak dianggap gagal. Jika dilakukan dengan benar maka mampu menurunkan berat badan hingga 5-8 kilogram. Dalam diet mayo disarankan untuk mengurangi penggunaan garam atau zat-zat agar kandungan garam dalam tubuh berkurang sehingga membantu pengurangan berat badan dengan cara banyak mengonsumsi air mineral, minimal 8 gelas/hari. Banyaknya air berfungsi untuk

mengeluarkan garam-garam yang ada didalam tubuh yang dikeluarkan melalui urin atau feses. Untuk memperoleh hasil berat badan ideal maka diperlukan program diet yang tepat dan benar. Tahapan pertama adalah *Lose it!*. Pada tahapan ini, pelaku diet dibantu untuk menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan sehat seperti membiasakan pola sarapan sehat yang lebih banyak mengandung sayuran dan buah dan tidak mengkonsumsi makanan yang berkalori tinggi dan diharuskan untuk berolahraga minimal 30 sehari. Selain itu pelaku diet juga diajak untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk seperti tidak makan sambil menonton TV, mengurangi konsumsi camilan, tidak langsung tidur sehabis makan, serta tidak makan malam diatas jam 7 malam. Hal ini bertujuan untuk membantu pembakaran kalori tubuh dan menjaga tubuh tetap bugar.

Tahapan kedua yaitu *Live it!*. Pada tahapan ini, biasanya seseorang sudah merasakan penurunan berat badan. Oleh karena itu pelaku diet akan dibantu untuk mengontrol berat badan ideal yang telah didapatkan pada tahapan *Lose it!* sebelumnya. Menu makanan diet lebih diperbanyak porsi sayuran dan buah serta mengurangi karbohidrat dalam setiap menu diet. Kemudian menjalani kebiasaan-kebiasaan baik seperti makan sesuai waktu makan, memperbanyak konsumsi air putih, tidak mudah stress, dan juga rutin melakukan olahraga.

Seluruh tahapan dalam program diet mayo ini harus dilakukan dengan benar agar dapat menghasilkan berat badan sesuai dengan target dan menimbulkan dampak yang positif bagi pelaku diet yang menjalaninya. Bagi pelaku diet yang sudah terbiasa dengan pola diet mayo ini dapat juga dijadikan sebagai pola hidup sehat sehari-hari sebab meskipun kalori dalam makanan diet mayo sedikit tetapi bisa mendukung aktivitas sehari-hari.

Berikut dibawah ini digambarkan bagan alur tahapan program diet mayo.



Gambar 2.3 Bagan Alur Program Diet Mayo

Selama menjalani tahapan-tahapan program diet mayo, makanan yang dikonsumsi akan disesuaikan berdasarkan *Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid* (Piramida Makanan *Mayo Clinic*) yaitu piramida yang dibuat untuk memberi petunjuk arah makan dan merupakan pedoman dalam memilih makanan yang boleh dikonsumsi maupun makanan yang dibatasi. Menu makanan diet mayo adalah menu makanan seimbang yang didalamnya terdiri dari sayuran dan buah-buahan.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Gambar 2.4 Piramida Makanan Diet Mayo

Sumber : www.mayoclinic.org

Ada 5 tingkat dalam piramida makanan yang harus dilalui secara bertahap agar selama menjalani program diet. Seperti yang dikemukakan oleh Febry dan Fitriah, (2016 : 29-32) tahapan dalam menjalankan diet mayo sebagai berikut :

A. Tingkat 1 : Sayur-sayuran dan Buah-buahan

Pada saat menjalani program diet diharapkan mengonsumsi 4-5 porsi buah dan sayur sehari, Buah-buahan dan sayuran memiliki sedikit energi namun memberikan rasa penuh dan kenyang diperut. Terdapat 3 faktor penting yang ada dalam buah dan sayur, yaitu :

1. Air : air menyediakan volume dan berat tetapi tidak memiliki kalori, contohnya jeruk kecil mengandung 90% air dan hanya memiliki 64 kalori.
2. Lemak : buah dan sayur tidak mengandung banyak lemak, 1 sdt mentega mengandung kalori yang hampir sama dengan 2 cangkir brokoli.
3. Serat : Serat tinggi terdapat dalam sayuran, buah-buahan dan biji-bijian. Serat lebih lama dicerna, sehingga membuat rasa penuh lebih lama di dalam perut.

B. Tingkat 2 : Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat yaitu beras, gandum, produk biji-bijian seperti roti, sereal, dan pasta. Makanan seperti nasi, pasta, roti dan kentang akan berkurang nilai gizinya apabila dilakukan perlakuan seperti beras merah atau putih diolah menjadi tepung, begitu juga pasta, roti dan kentang. Jenis karbohidrat yang paling baik untuk dikonsumsi adalah gandum, oat dan beras merah. Satu porsi di dalam piramida sama dengan 70 kalori.

C. Tingkat 3 : Protein dan Susu

Protein berfungsi untuk perkembangan dan pertumbuhan serta mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Protein tidak hanya berasal dari hewan (protein hewani) tetapi juga pada tumbuhan (protein nabati). Protein nabati sangat baik karena tidak mengandung kolesterol dan sangat sedikit lemak dapat digunakan sebagai pengganti hidangan yang berasal dari unggas dan daging. Protein nabati juga membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan mineral yang dikandung dapat membantu mengontrol tekanan darah.

Makanan sumber protein yang relatif rendah lemak yaitu kacang-kacangan, ikan, unggas tanpa kulit dan daging tanpa lemak. Semua produk susu merupakan

sumber protein dan kalsium tetap tinggi lemak jenuh. Penelitian menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi ikan 340 gr/ minggu dapat mengurangi resiko penyakit jantung dan 1 porsi dari protein dan susu di dalam kelompok piramida mengandung sebesar 110 kalori.

D. Tingkat 4 : Lemak

Ada 2 jenis lemak dalam tubuh, yaitu lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Lemak berfungsi sebagai sumber energi utama selain protein dan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh manusia dengan menyediakan cadangan energi yang tersimpan, berperan dalam sistem kekebalan tubuh, membantu menjaga struktur sel dan berperan dalam regulasi proses tubuh. Sehingga beberapa lemak tetap dibutuhkan meskipun sedang menjalankan program diet. Contoh lemak yang ditambahkan dalam menu diet mayo seperti *salad dressing*, minyak goreng, mentega, dan makanan nabati tinggi lemak seperti alpukat, zaitun, biji-bijian dan kacang-kacangan. Piramida membantu pelaku diet untuk memilih lemak yang tepat dalam diet, seperti hanya menambahkan lemak untuk satu hari makan. Satu porsi lemak dalam piramida mengandung sekitar 45 kalori dan merupakan makanan energi tinggi.

E. Tingkat 5 : Makanan Manis

Makanan yang termasuk dalam kelompok ini seperti minuman manis, permen, kue, donat dan makanan penutup lainnya. Makanan dalam kelompok permen merupakan sumber kalori tinggi, sebagian besar dari gula dan lemak serta tinggi kepadatan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan gizi. Dalam piramida makanan penutup yang dianjurkan yaitu *dark* coklat atau *yoghurt* beku rendah lemak dalam porsi yang kecil.

2.1.4.2 Menu Makanan Diet Mayo

Saat sedang menjalani program diet mayo, menu makanan memegang peran penting dalam kesuksesan diet ini. Makanan diet mayo yang benar disusun sesuai dengan piramida makanan, yang lebih banyak mengandung sayuran dan buah dibandingkan dengan nasi atau lauk-pauknya. Makanan dapat diolah sendiri dengan proses pengolahan seperti direbus, dikukus atau dipanggang dengan minyak sedikit. Namun untuk mempermudah dalam menjalankan diet, saat ini juga terdapat catering menu makanan diet mayo.

Sebuah penelitian menulis tentang kandungan makronutrien menu makanan diet mayo yang berasal dari sebuah catering mayo di Surabaya menunjukkan bahwa kalori rata-rata diet mayo dikategorikan rendah $703,59 \pm 73,99$ kkal / hari sesuai untuk kehilangan tujuan berat badan. Komposisi makronutrien diet mayo diklasifikasikan ke rendah karbohidrat tinggi protein dan lemak moderat. Diet ini mirip dengan atkins diet (mengurangi asupan karbohidrat tanpa pembatasan lemak) dan zona diet (makronutrien keseimbangan 40-30-30 untuk C-F-P masing-masing) yang didasarkan pada studi epidemiologi dapat mengurangi berat badan secara signifikan (Farapti, 2016).



Gambar 2.5 Menu Makanan Diet Mayo
sumber : www.instagram.com/rebellakitchen

Beberapa tips menu yang dapat diterapkan setiap kali makan saat menjalani diet yang diacu dalam Nur Riska (2015) :

a. Penuhi kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi air putih

Jangan terlalu banyak meminum cairan lain untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Jumlah ideal air putih yang dikonsumsi setiap harinya 8 gelas atau setara 2 liter.

b. Atur porsi daging dan cara memasaknya

Protein memang bisa didapatkan dalam kadar yang tinggi dari daging, namun apabila porsi dan cara memasaknya tidak diatur, malah tidak akan memberikan manfaat maksimal pada program diet yang dijalankan. Pilihlah daging yang tidak mengandung banyak lemak, cara memasaknya boleh dikukus atau disayur. Hindari proses dengan cara digoreng dan hindari garam.

c. Sayur pelengkap menu diet mayo sehat

d. Pada umumnya semua sayur memang ideal dan lebih baik jika dengan meminimalisir penggunaan garam. Salah satunya adalah dengan memasak sayur bayam dalam waktu yang tidak terlalu lama,.

Berikut adalah variasi menu makanan diet mayo yang didalamnya kandungan zat gizi dan kalori selama 14 hari. Diperlukan pengaturan jadwal makan selama program diet mayo. Untuk mempermudah, maka pelaku dapat memcatatnya dalam buku catatan atau *notes* dan ponsel. Menu-menu makanan diet mayo ini berasal dari standar menu dari *Mayo Clinic* dan juga dari beberapa jasa katering diet mayo;

Tabel 2.4 Menu Makanan Diet Mayo I

Hari	Pagi	Siang	Malam
1 dan 8	1 cangkir kopi/ teh + 1 sdt gula	2 telur rebus matang + 1 ikat bayam + tomat	150gr bistik goreng/rebus + sekada yang ditaburi jeruk citrun
2 dan 9	1 cangkir kopi/ teh + 1 sdt gula	150gr bistik goreng/rebus + selada + 1 buah segar	250gr ayam kukus + 1 buah pisang
3 dan 10	1 cangkir kopi/ teh + 1 sdt gula	2 telur rebus matang + 1 ikat bayam + tomat + 1 buah pear	250gr ayam kukus + selada yang ditaburi jeruk citrun
4 dan 11	1 cangkir kopi/ teh + 1 sdt gula + 1 iris roti bakar	telur rebus + wortel rebus + 20 gr keju trim	1 mangkuk penuh papaya + citrun + 1 gelas susu <i>non fat</i>
5 dan 12	1 wortel besar mentah diparut kasar ditaburi jeruk citrun	250gr ayam kukus dengan sedikit saus mentega yang tidak asin	250gr bistik goreng/rebus + selada + bayam
6 dan 13	1 cangkir kopi/ teh + 1 sdt gula + 1 iris roti bakar	250gr ayam kukus + selada ditaburi jeruk citrun	2 telur rebus matang + wortel besar parut mentah ditaburi citrun
7 dan 14	1 cangkir kopi/ teh tanpa gula	250gr bistik goreng/rebus + 1 buah segar (pear)	2 telur rebus matang + 2 buah pisang

Sumber : *Mayo Clinic*, 2015

Keempat belas menu diatas merupakan salah satu contohn menu standar yang dikeluarkan oleh *Mayo Clinic*. Contoh menu tersebut cocok diterapkan bagi pelaku diet yang membuat makanan diet sendiri dirumah (*homemande*), menu ini telah disesuaikan variasinya sehingga tidak membosankan dan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Dari menu tersebut dapat dikembangkan menjadi variasi menu lainnya dengan mengganti pilihan makanan namun tetap memiliki jumlah kandungan gizi dan kalori yang sama.

Tabel 2.5 Menu Makanan Diet Mayo II

Hari	Pagi	Siang	Malam
1 dan 8	Sandwich roti gandum bakar dan sari jeruk manis	Nasi merah komplit (pindang, tahu, cah sayur)	Steak ayam lada hitam dan steam sayur
2 dan 9	Salad sayur buah dan patty ayam	Nasi putih dan lele bakar + tumis tempe + lalapan + sambal	Fillet tenggiri panggang dan salsa tomat kemangi
3 dan 10	Fruity sereal	Sup fusilli dan asinan buah	Bistik daging tempe
4 dan 11	Salad daging madu	Nasi merah + semur ayam tahu dan tumis kangkung	Jagung rebus + gurame asam manis + tempe penyet dan lalapan
5 dan 12	Yoghurt buah segar	Daging sapi lada hitam + steam sayuran	Salad makaroni
6 dan 13	Roti bakar isi roghout	Sup kakap jamur	Nasi goreng sayur
7 dan 14	Bubur manado	Sup kacang merah	Steam kerapu + tomato mushroom

Sumber : Febry dan Fitria, Diet Mayo, 2016)

Contoh menu makanan diet mayo diatas dibuat mengikuti panduan Piramida *Mayo Clinic* dan sesuai dengan jumlah kalori standar diet untuk wanita yaitu sekitar 1200 kalori. Menu ini cocok diterapkan bagi pelaku diet pemula yang baru pertama kali mencoba diet mayo, karena susunan menu yang tidak esktrim sehingga tidak menimbulkan efek negatif bagi tubuh serta cara pengolahan menu makanan diatas mudah sehingga dapat dibuat sendiri dirumah.

Tabel 2.6 Menu Makanan Diet Mayo III

Hari Ke-	Menu Makan Siang	Menu Makan Malam
1 dan 8	Omelet Bayam dan jagung rebus Sambal matah Buah apel	Brucetta daging Selada + lemon + tomat cherry Ayam rosmerry grill Pisang
2 dan 9	Wortel Buncis Buah mix	Ayam bumbu rujak Lalapan manisa Timun dan tomat
3 dan 10	Fritata Cah jamur paprika Buah apel	Labu rebus Salad buah Buah naga
4 dan 11	Baked egg Salad sayur Pudding	Yakult Pepaya Lemon
5 dan 12	Dory masak madu atau grill salmon Oseng jagung muda, kapri, wortel, dan selada Buah pear	Daging oseng buncis Cah sawi daging Sambal bajak Kuche jamur Wortel + lemon
6 dan 13	Sate mix paprika Edamame Kentang Buah jeruk	Belimbing Rolade ayam Potongan buncis dan wortel
7 dan 14	Casserolle daging Makaroni Selada Lemon Semangka	Aneka Buah

Sumber : Katering Diet Mayo Kartika Sari Surabaya (Farapti, 2014)

Menu makanan diet mayo merupakan salah contoh menu yang berasal dari katering. Makanan tersebut dapat dikonsumsi oleh pelaku diet yang memesan makanan melalui katering online. Jumlah kalori rata-rata untuk menu makanan katering diet sekitar 500-800 kal (Farapti, 2014). Dengan tampilan yang menarik serta varian rasa yang tetap enak untuk dimakan menu makanan diet mayo yang berasal dari katering diet banyak digemari wanita.

2.2 Kerangka Pemikiran

Seiring dengan kemajuan zaman, gaya hidup berubah dan pola konsumsi pun berubah. Banyak terjadi kasus obesitas akibat dari tidak sehatnya gaya hidup. Kasus obesitas paling banyak terjadi dikalangan wanita, namun disisi lain wanita ingin memiliki tubuh sehat dengan berat badan yang ideal .

Oleh karena itu, banyak wanita yang mulai menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu diet. Diet bukan hanya solusi untuk menurunkan badan tetapi juga salah satu gaya hidup sehat, dimana orang mengatur pola makanan untuk tujuan kesehatan. Diet mayo dinilai menjadi solusi yang tepat menurunkan berat badan dan membuat pelaku dietnya hidup sehat. Populernya diet mayo ternyata membuat banyak wanita mencoba program diet ini.

Dalam diet mayo, pelaku diet dituntut untuk mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Dalam mengkonsumsi makanan diet mayo ada ciri khas yang harus dijalani seperti mengurangi konsumsi garam, dan konsumsi air es, serta proses pengolahan makanan yang umumnya direbus atau dikukus. Pola hidup sehat juga harus dilakukan seperti meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk dan rajin melakukan olahraga yang teratur.

Seperti yang telah tertera pada identifikasi masalah bahwa persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo belum diketahui. Pelaksanaan program diet yang benar dan salah satu faktornya adalah pola konsumsi yang sesuai dengan standar diet yang sudah dibuat akan berpengaruh pada keberhasilan program diet tersebut yaitu penurunan berat badan, dan juga untuk tetap menjaga kesehatan dan asupan gizi yang baik selama menjalankan program diet mayo.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2016 sampai dengan Agustus 2017.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei. Penelitian survei merupakan salah satu jenis penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dengan cara menyusun daftar pertanyaan atau kuesioner yang diajukan ke responden dari sebuah populasi pada sebuah masalah yang sedang diteliti.

Survei pada penelitian ini dilakukan melalui dua tahap yaitu mengisi lembar kuisisioner dan lembar *food recall* yang diberikan kepada sampel untuk mengetahui persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo pada penderita obesitas yang menjalani diet mayo di Jakarta.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Data

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014:80). Populasi

untuk penelitian ini adalah wanita yang termasuk penderita obesitas di Jakarta. Menurut data studi dari FKUI, jumlah orang yang mengalami kegemukan atau obesitas di Jakarta adalah sekitar 67%. Jika jumlah penduduk Provinsi DKI Jakarta adalah kurang lebih 10 juta orang, maka jumlah banyaknya orang yang diperkirakan mengalami obesitas atau kegemukan adalah sekitar 6,7 juta orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014:81). Sampel dalam penelitian ini adalah 30 wanita yang merupakan penderita obesitas yang menjalani diet mayo di Jakarta.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan penentuan sampel dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian yang didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti (Sugiyono, 2014). Teknik pengambilan sampel pada penelitian didasarkan pada kriteria sebagai berikut:

1. Komunitas penderita obesitas di Jakarta
2. Wanita berusia 21-35 tahun
3. Wanita yang terdiri dari mahasiswi, karyawati atau ibu rumah tangga
4. Penderita obesitas dan pernah atau sedang menjalani program diet mayo dan bersedia mengisi kuisioner dan wawancara.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Variabel bebas atau variabel *independen* adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya suatu masalah yang diteliti, sedangkan variabel terikat atau variabel *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari masalah. Variabel dalam penelitian ini adalah :

X : Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo

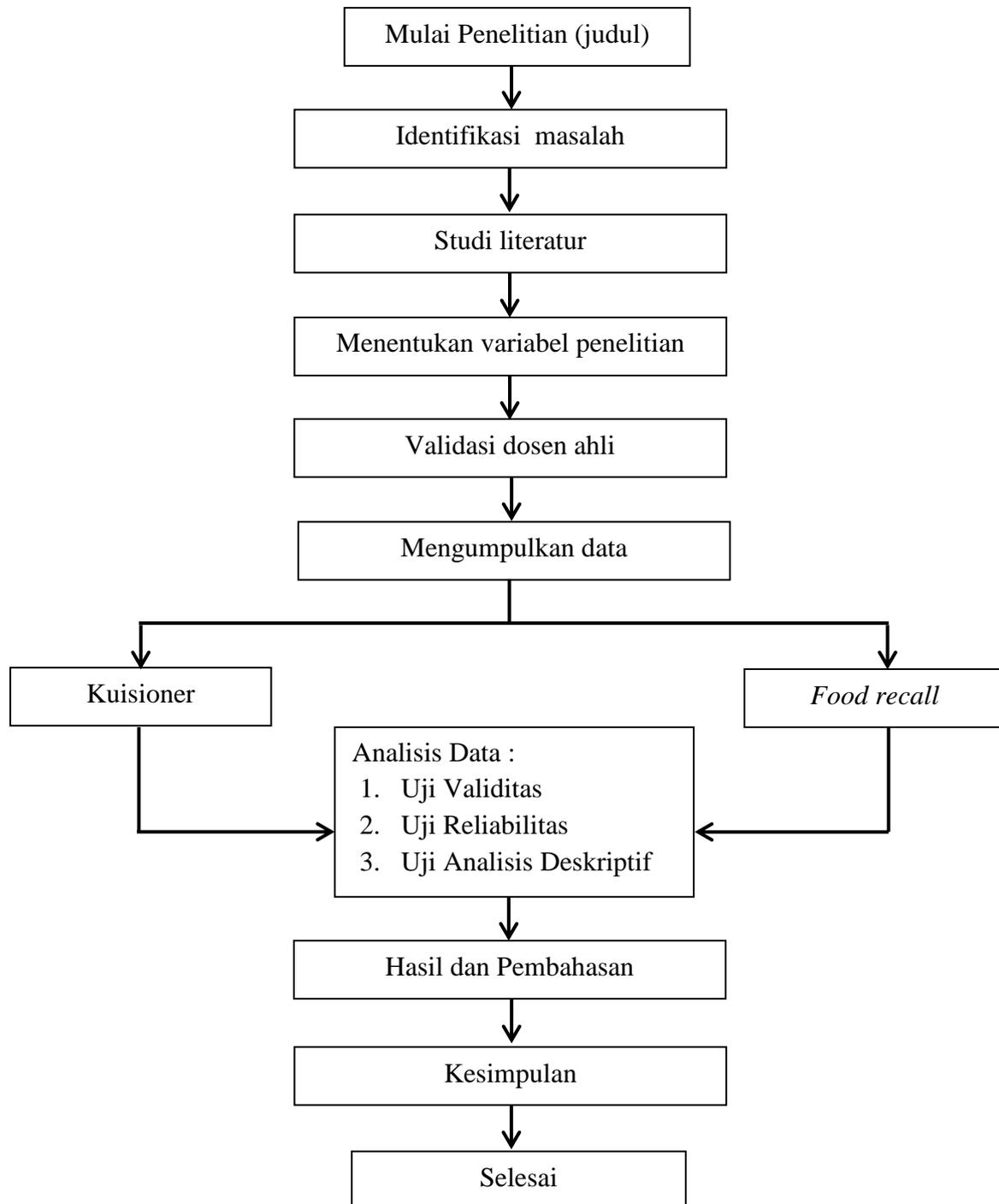
3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang memberikan penjelasan atas suatu variabel dalam bentuk yang dapat diukur. Secara operasional, variabel-variabel dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Komunitas penderita obesitas yang diteliti dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami obesitas dan yang pernah atau sedang menjalani program diet mayo. Responden akan diberikan pertanyaan mengenai persepsinya tentang pola konsumsi diet mayo
2. Persepsi tentang diet mayo yang diteliti dalam penelitian ini adalah aspek pengetahuan tentang program diet mayo yang dijalannya. Dimana akan diberikan pertanyaan tentang pengetahuan, ciri khas, larangan, dan makanan diet mayo
3. Pola konsumsi makanan yang diteliti pada penelitian ini adalah pola makan yang dijalani program diet mayo yang diteliti melalui *food recall*.

3.6 Proses Penelitian

Proses penelitian ini digambarkan dalam tahapan penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Bagan Alur Proses Penelitian

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian (Gulo, 2004:110). Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut maka dibutuhkan pengumpulan data secara sistematis. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan memberikan kuisisioner untuk mengetahui persepsi penderita obesitas tentang pola konsumsi diet mayo dan *food recall* sebagai data pendukung pola konsumsi diet mayo.

1. Kuisisioner (Angket)

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2014:142). Dalam penelitian ini kuisisioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban yang dengan mudah dipilih oleh responden. Skala pengukuran instrumen ini menggunakan model skala *Likert* dengan 5 poin jawaban yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) agak setuju, (4) setuju, dan (5) sangat setuju

2. *Food recall*

Food recall merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian klinis atau gizi. Metode ini mengharuskan mengingat makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari tersebut yang kemudian dicatat dalam kuisisioner. Pengolahan data konsumsi makanan dengan menghitung jumlah makanan berdasarkan jenis makanannya dalam satuan berat dan waktu yang sama.

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu dalam penelitian yang bertujuan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2005). Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Identitas responden

Data identitas responden, meliputi nama lengkap, jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan, alamat responden serta IMT.

2. Kuisisioner

Kuisisioner digunakan untuk mengisi pertanyaan mengenai persepsi dan pengalaman menjalani program diet mayo.

1. *Food recall*

Data konsumsi makanan diet mayo diambil melalui metode *food recall* 24 jam untuk mengetahui pola konsumsi makanan yang sering dikonsumsi selama menjalani diet. Dibawah ini adalah kisi-kisi kuisisioner dan sebaran pertanyaan untuk variabel penelitian persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Kuisisioner

Variabel	Indikator	Kisi- kisi	No
Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo	Persepsi tentang diet mayo	a. Informasi tentang diet mayo	1,2,16,18,20
		b. Motivasi penderita obesitas	3
		c. Makanan diet mayo	4,5,7,8
		d. Pola makan diet mayo	9,14,19
			6,11,12,13,15,17
	Konsumsi makanan diet mayo	Lembar <i>Food recall</i>	

Tabel 3.2 Contoh Lembar *Food recall*

Waktu Makan	Hari:		Tanggal :	
	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat(gr)*
Sarapan (Pukul 06.00-09.00)				
Snack/ Selingan (Pukul 10.00-11.00)				
Siang (Pukul 12.00-14.00)				
Snack/ Selingan (Pukul 15.00-17.00)				
Malam (Pukul 18.00-19.00)				

Keterangan (*) : diisi oleh enumerator/ pewawancara
centong = sendok nasi; 1 potongan kecil = sebesar 2 jari (25gram); 1 potongan sedang = sebesar 5 jari (75-100gram); 1 potongan besar = sebesar kepalan tangan (150-250gram)

3.9 Teknik Analisis Data

Tahapan pengolahan data yang sudah didapat akan dimulai dari verifikasi, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan analisis. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan program computer *Microsoft Excel 2010* dan *Statistical Program for Social Science (SPSS) version 20.0 for Windows*.

3.9.1 Analisis Data Statistik

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Instrumen penelitian dikatakan valid apabila dapat diukur secara tepat. Untuk mengukur validitas instrument dilakukan dengan cara mengkonsultasikan kuisisioner, yaitu setiap butir

soal pada kuisioner kepada dua dosen ahli dan kemudian diuji kevalidan butir soal. Pengujian validitas instrumen ini dilakukan pada ahli empiris di bidang gizi yaitu oleh Nur Riska, S.Pd, M,Si dan Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si.

Untuk menguji validitas instrumen digunakan uji *Product Moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \cdot (\Sigma XY) - (\Sigma X) \cdot (\Sigma Y)}{\sqrt{\{x^2 - (\Sigma X)^2\} \cdot \{n \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi

n : jumlah data

Σx : jumlah seluruh skor item

Σy : jumlah seluruh skor total

Σxy : jumlah hasil perkalian skor item dan skor total

Kategori koefisien validitas instrumen adalah :

0,80 < r_{xy} ≤ 1,00 : validitas sangat tinggi

0,60 < r_{xy} ≤ 0,80 : validitas tinggi

0,40 < r_{xy} ≤ 0,60 : validitas sedang

0,20 < r_{xy} ≤ 0,40 : validitas rendah

0,00 < r_{xy} ≤ 0,20 : validitas sangat rendah

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur data (Arikunto, 2010). Instrumen yang dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang sudah dapat

dipercaya. Untuk menguji reliabilitas internal instrumen digunakan uji *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut :

$$CA = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

CA : koefisien *Cronbach's Alpha*

K : banyaknya pertanyaan dalam butir

Σb^2 : varians butir

Σt^2 : varians total

3.9.2 Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini karakteristik subjek yang diteliti, yaitu pengetahuan dengan pola konsumsi makanan diet mayo.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Lokasi Penelitian

Tempat pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada dua tempat yaitu di Universitas Negeri Jakarta dan di kantor Toyota Shuso Indonesia Gedung MidPlaza, Sudirman Jakarta Pusat. Namun untuk keseluruhan proses penelitian ini dilakukan di gedung G atau gedung jurusan IKK FT khususnya di lingkup Program Studi Pendidikan Tata Boga.

4.1.2 Karakteristik Responden

4.1.2.1 Jenis Kelamin (gender) Responden

Berdasarkan identifikasi jenis kelamin (gender) dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa seluruh responden adalah 30 orang responden wanita, hal ini sesuai dengan kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian. Umumnya diet lebih banyak dilakukan oleh kaum wanita. Wanita lebih sulit menurunkan berat badan dibandingkan dengan pria dikarenakan tingkat aktivitas kaum pria yang tinggi sehingga lebih mudah menurunkan berat badan, selain itu wanita umumnya lebih mementingkan aspek penampilan fisik dibandingkan dengan kaum pria. Data jenis kelamin (*gender*) dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin (*Gender*) Responden

Jenis Kelamin (gender)	Jumlah	
	n (responden)	%
Wanita	30	100%
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.2 Usia Responden

Usia responden pada penelitian ini adalah rentang usia 21-35 tahun. Berdasarkan hasil identifikasi dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa usia responden paling muda yaitu 22 tahun dan yang tertua yaitu 35 tahun. Jumlah responden terbanyak ada di usia 22 tahun sebanyak 46,67% yaitu 14 orang responden, kemudian pada rentang usia 23-27 tahun sebanyak 33,33% yaitu 10 orang responden, dan pada rentang usia 28-35 tahun masing-masing sebanyak 20% yaitu sebanyak 6 orang. Di usia 20-an merupakan usia peralihan dari usia remaja menuju usia dewasa, dimana masalah gizi yang dialami pada usia ini salah satunya adalah obesitas atau kelebihan berat badan serta diet. Faktor pengaruh tren seperti diet mayo yang mampu menurunkan berat badan dengan cepat menarik perhatian wanita di usia ini sehingga umumnya diet lebih banyak dilakukan pada yang berusia 20an. Rentang usia responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.2 Data Usia Responden

Klasifikasi Usia	Jumlah	
	n (responden)	%
22	14	46,67
23-27	10	33,33
28-35	6	20
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.3 Pekerjaan Responden

Berdasarkan hasil identifikasi dalam penelitian ini, jenis responden terbagi menjadi dua bagian yaitu mahasiswa dan karyawan swasta. Sebanyak 70% atau 21 orang responden berprofesi sebagai karyawan swasta karyawan dan 30% 29 orang responden adalah mahasiswi. Program diet mayo yang dibuat dalam waktu singkat sekitar 2 minggu dan makanan diet yang dapat dipesan melalui katering sangat cocok bagi para karyawan yang ingin melakukan diet ditengah kesibukan kerja, karna itulah mayoritas responden berasal dari karyawan. Data pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini :

Tabel 4.3 Data Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Jumlah	
	n (responden)	%
Karyawan	21	70
Mahasiswa	9	30%
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.4 Berat Badan Responden

Berdasarkan hasil identifikasi berat badan dalam penelitian ini menunjukkan berat badan pada rentangan 50-60 kg sebanyak 33,33% yaitu 10 orang pada responden, pada rentangan 61-70 kg sebanyak 43,33% yaitu 13 orang responden, rentangan 71-80 kg sebanyak 16,67% yaitu 5 orang responden, pada rentangan 81-90 kg sebanyak 3,33% yaitu sebanyak 1 orang responden, dan pada rentangan 91-100 kg sebanyak 3,33% yaitu 1 orang responden. Standar berat badan normal wanita Indonesia menurut Rikesdas umumnya sekitar 50-55 kg, sehingga yang memiliki berat badan diatas 60 kg sudah termasuk pada kategori obesitas. Tabel 4.4 berat badan responden dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 4.4 Data Berat Badan Responden

Berat Badan (kg)	Jumlah	
	n (responden)	%
50 - 60	10	33,33
61 - 70	13	43,33
71 - 80	5	16,67
81-90	1	3,33
91-100	1	3,33
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.5 Tinggi Badan Responden

Berdasarkan hasil identifikasi didapatkan bahwa tinggi badan responden yaitu pada rentangan 150 – 155 cm sebanyak 30%. atau 9 responden, rentangan tinggi badan 156 – 160 cm sebanyak 46,67% atau 14 responden. Dan pada rentangan 161-167 cm sebanyak 23,3% atau 7 responden. Mayoritas tinggi badan ini mewakili tinggi badan rata-rata orang Indonesia yang lebih rendah dibandingkan dengan orang Eropa. Tabel 4.5 tinggi badan dapat dilihat dibawah ini :

Tabel. 4.5 Data Tinggi Badan Respoden

Tinggi Badan	Jumlah	
	n (responden)	%
150 – 155	9	30
156 – 160	14	46,67
161 – 167	7	23,33
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.6 IMT Responden

Setelah melakukan pengambilan data, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah kategori obesitas I. Pada kategori normal yaitu 5 responden sebanyak 16,36%, yang termasuk dalam kategori gemuk sebanyak 30,90%, atau 7 responden kategori obesitas I sebanyak 14 responden atau 38,18%, serta kategori

obesitas II sebanyak 14,45% atau 4 responden. Tabel 4.6 data berat badan responden dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 4.6 Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden

IMT	Jumlah	
	n (responden)	%
Normal	5	16,36
Gemuk	7	30,90
Obesitas I	14	38,18
Obesitas II	4	14,45
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.1.2.7 Wilayah Domisili Responden

Penelitian ini dilakukan kepada responden di Jakarta. Dari hasil identifikasi disimpulkan bahwa mayoritas responden yang berasal dari wilayah Jakarta Timur yaitu sebanyak 66,67% atau 20 orang. Hal ini karena kegiatan penelitian ini yang memang dilakukan diwilayah Jakarta Timur. Kemudian, pada wilayah Jakarta Pusat yaitu 10% atau 3 orang responden, lalu sebanyak 2 orang responden atau 6,67% berasal dari wilayah Jakarta Utara. Pada wilayah Jakarta Barat sebanyak 10% atau 3 orang responden. Dan dari wilayah Jakarta Selatan sebanyak 6,67% atau 2 orang responden. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini :

Tabel 4.7 Wilayah Domisili Responden

Wilayah	Jumlah	
	n (responden)	%
Jakarta Pusat	3	10
Jakarta Utara	2	6,67
Jakarta Barat	3	10
Jakarta Timur	20	66,67
Jakarta Selatan	2	6,67
Total	30	100%

Sumber : Data Penelitian 2017

4.2 Data Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo

Diet mayo dianggap sebagai salah satu metode diet yang sehat. Hanya dengan jangka waktu singkat (13-14 hari). Pola konsumsi diet mayo mengutamakan pada banyaknya konsumsi sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan bahan makanan lain serta pelaksanaan diet yang benar sesuai aturan dengan tujuan penurunan berat badan sesuai target. Sebuah persepsi yang dimiliki oleh pelaku diet akan mempengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam prosesnya menjalani sebuah program diet, khususnya juga pola makan yang merupakan indikator penting dalam keberhasilan diet.

Dibawah ini akan dijabarkan hasil data berdasarkan instrumen penelitian kuesioner yang disebarkan kepada responden. Indikator tersebut mencakup informasi tentang diet mayo, minat dan motivasi penderita obesitas, makanan diet mayo dan pola makan diet mayo.

4.2.1 Deskripsi Data Persepsi Informasi tentang Diet Mayo

Persepsi informasi penderita obesitas pada pola makan diet mayo yaitu informasi mendasar tentang program diet mayo. Informasi ini yang diberikan merupakan informasi yang banyak diketahui orang, khususnya bagi yang menjalani diet mayo. Tingkat pengetahuan akan informasi tentang diet mayo diajukan kepada 30 orang responden dengan soal yang mencakup definisi diet mayo, pengguna diet mayo, informasi seputar catering diet mayo. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini.

Tabel 4.8 Informasi Tentang Diet Mayo

No	No Soal	5		4		3		2		1		Total skor total	Rata-rata skor total
		Σ	skor	Σ	Skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor		
1	1	10	50	15	60	5	15	0	0	0	0	125	2.27
2	2	4	20	4	16	9	27	13	26	0	0	89	1.62
3	16	16	80	14	56	0	0	0	0	0	0	136	2.47
4	18	15	75	14	56	1	3	0	0	0	0	134	2.44
5	20	13	65	9	36	6	18	2	4	0	0	123	2.24
Total		58	290	56	224	21	63	15	30	0	0	607	11.04
Rata-rata per indikator		58	44.8	12.6	6	0	121.4						
$X = 121.4/30 = 4.05$													

Sumber : Data Penelitian 2017

Keterangan skor skala interval :

$\leq 1,4$ = sangat tidak setuju

1,5 – 2,4 = tidak setuju

2,5 – 3,4 = agak setuju

3,5 – 4,4 = setuju

$\geq 4,5$ = sangat setuju

Pada hasil tabel 4.8 butir soal no 1 yaitu diet mayo merupakan diet sehat yang memperhatikan asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi selama 14 dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (50%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju dengan program diet mayo yang dianggap sebagai sebuah program diet yang menyehatkan dan mampu menurunkan berat badan dalam waktu yang singkat. Program diet mayo memang dirancang untuk dilakukan dalam 2 minggu. Jika pelaku diet disiplin mengonsumsi makanan

sesuai dengan piramida Mayo selama 2 minggu, maka pelaku diet tersebut akan benar-benar dapat hasil yang memuaskan (Anastasia, MAGI UI, 2014)

Pada butir soal no 2 yaitu diet mayo tidak cocok diterapkan bagi penderita penyakit maag dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah tidak setuju (44%) yang berarti bahwa responden tidak setuju atas pernyataan bahwa diet mayo tidak bisa diterapkan pada penderita penyakit diet mayo sehingga bisa diterapkan pada semua orang. Diet mayo mengklaim bahwa diet ini merupakan salah diet sehat yang memperhatikan asupan gizi bagi pelaku dietnya. Selain menurunkan berat badan, diet ini juga baik diterapkan oleh pasien penderita penyakit jantung, displipidermia, stroke, hipertensi, diabetes mellitus, maag maupun ibu setelah melahirkan. (Febry dan Fitriah, 2016 : 1)

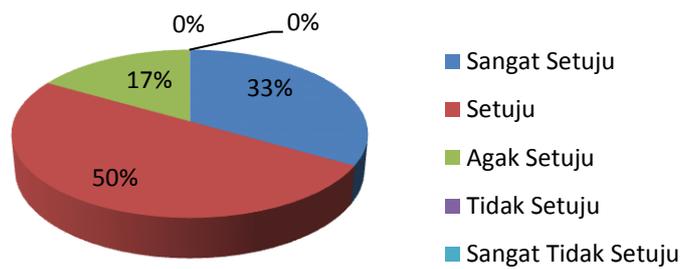
Pada butir soal no 16 diet mayo menyarankan untuk tetap melaksanakan aktivitas olahraga meski porsi makan dikurangi dapat dilihat jawaban terbesar dari responden adalah setuju (53%) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat setuju bahwa pelaku tetap harus melaksanakan aktivitas olahraga meskipun sedang menjalani diet. Dalam aktivitas apapun olahraga sebaiknya rutin dilaksanakan karena menjaga kebugaran tubuh dan bagi orang yang setelah diet dapat membantu mempertahankan berat badan ideal. Terutama saat sedang menjalani diet, latihan fisik 30 menit setiap harinya bukan hanya mampu menurunkan berat badan tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan (*Mayo Clinic Network*, 2016)

Pada butir soal no 18 yaitu saat ini sudah tersedia katering makanan diet mayo yang mempermudah dalam menjalankan diet mayo dapat dilihat jawaban terbesar dari responden adalah setuju (50%) yang menunjukkan bahwa sebagian

besar responden sudah mengetahui dengan adanya keberadaan katering makanan diet khususnya makanan diet mayo. Katering menawarkan pelayanan jasa pengantaran makanan kepada pelanggan sehingga hal ini semakin mempermudah responden ketika sedang menjalani diet mayo sebab pelaku diet dapat memangkas waktu untuk mempersiapkan menu makanan diet khususnya bagi yang bekerja.

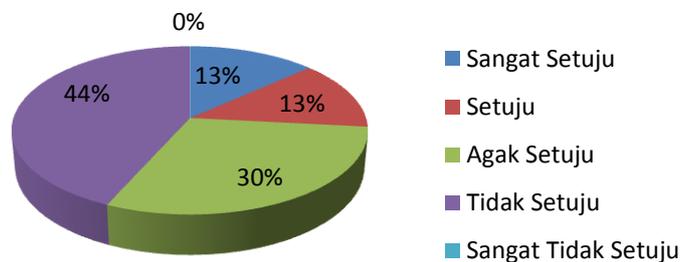
Pada butir soal no 20 yaitu biaya konsumsi makanan dari katering diet memang lebih mahal dibandingkan mengolah makanan sendiri namun hasil diet yang didapatkan lebih signifikan, dari hasilnya dapat dilihat bahwa jawaban terbesar responden adalah sangat setuju (43%) yang berarti responden setuju bahwa biaya untuk mengonsumsi makanan diet yang berasal dari katering diet memang lebih mahal dibandingkan dengan biaya konsumsi makanan diet yang diolah sendiri (*homemade*). Biaya katering diet lebih mahal disebabkan karena biaya *packaging*, pemorsian serta iklan yang lebih tinggi dibandingkan dengan biaya untuk makanan biasa, karena sebenarnya biaya untuk produksi makanan diet tidaklah mahal sebab makanan diet tidak menggunakan banyak bahan makanan, tidak juga menggunakan banyak bumbu makanan dan proses pengolahan makanan diet yang sederhana.

Dengan hasil skor rata-rata 4,05, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yang menunjukkan bahwa persepsi penderita obesitas terhadap informasi tentang diet mayo adalah setuju. Berikut dibawah ini dijabarkan jawaban masing-masing pernyataan yang termasuk dalam indikator informasi diet mayo.



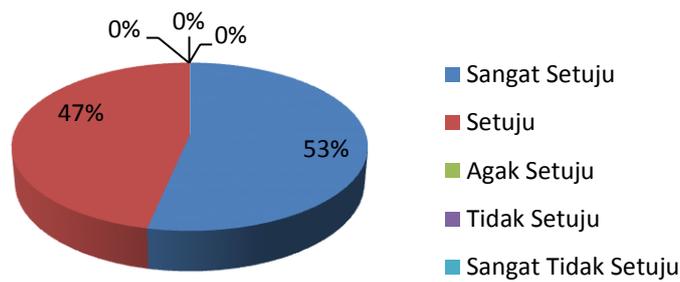
Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Pengertian Diet Mayo

Pada gambar 4.1 distribusi diatas soal no 1 pengertian diet mayo merupakan diet sehat yang memperhatikan asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi selama 14 hari dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (33%) sangat setuju, (50%) setuju, (17%) agak setuju, (0%) tidak setuju dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 4,2, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



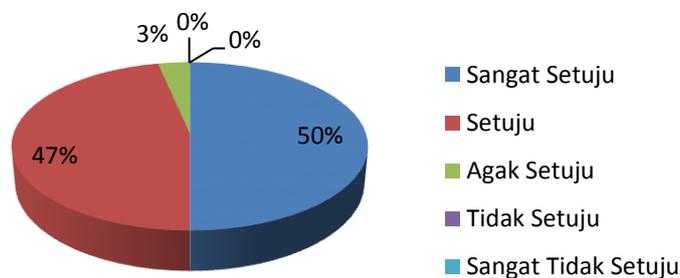
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Penerapan Diet Mayo Pada Penderita Penyakit Maag

Pada gambar 4.2 distribusi diatas soal no 2 diet mayo tidak cocok diterapkan bagi penderita penyakit maag dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (13%) sangat setuju, (13%) setuju, (30%) agak setuju, (44%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 3,00, skor tersebut berada pada skala interval 2,5 - 3,4 yaitu agak setuju.



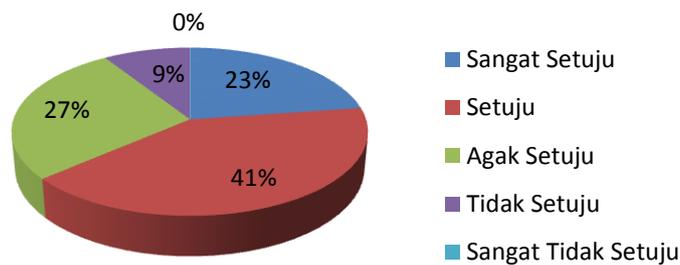
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga

Pada gambar 4.3 distribusi frekuensi diatas soal no 16, diet mayo menyarankan untuk tetap melaksanakan aktivitas olahraga meski porsi makan dikurangi dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (53%) sangat setuju, (47%) setuju, sedangkan untuk rank agak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju masing-masing (0%). Dengan hasil skor rata-rata 4,5, skor tersebut berada pada skala interval $\geq 4,5$ yaitu sangat setuju.



Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Katering Diet Mayo

Pada gambar 4.4 distribusi frekuensi diatas soal no 18, saat ini sudah tersedia katering makanan diet mayo yang mempermudah dalam menjalankan diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (50%) sangat setuju, (47%) setuju, (3%) agak setuju, (0%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 4,5, skor tersebut berada pada skala interval $\geq 4,5$ yaitu sangat setuju..



Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Biaya Konsumsi Katering Diet Mayo

Pada gambar 4.5 soal no 20 diatas biaya konsumsi makanan dari katering diet mayo memang lebih mahal dibandingkan mengolah makanan sendiri namun hasil diet yang didapat lebih signifikan dapat dilihat jawaban responden adalah (43%) sangat setuju, (30%) setuju, (20%) agak setuju, (7%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal yaitu 4,1, skor ini berada pada rentang skala interval 3,5 – 4,4 yang berarti setuju.

4.2.2 Deskripsi Data Persepsi Motivasi Penderita Obesitas

Persepsi minat dan motivasi penderita obesitas mencakup faktor yang mempengaruhi minat penderita obesitas untuk melakukan diet dalam hal ini ialah keberhasilan dari diet mayo yaitu penurunan berat badan. Hal tersebut yang mendukung motivasi seseorang dalam menjalani sebuah diet. Minat dan motivasi timbul disebabkan karena seseorang telah mengetahui ada seorang yang memiliki kesamaan dengan rencana apa yang akan dilakukan, khususnya dalam menjalani diet mayo. Hasil data ini dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah.

Tabel 4.9 Motivasi Penderita Obesitas

No	No Soal	5		4		3		2		1		Total skor total	Rata-rata skor total
		Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor		
1	3	12	60	14	56	4	12	0	0	0	0	128	2.33
Total		12	60	14	56	4	12	0	0	0	0	128	2.33
Rata-rata per indikator		60		56		12		0		0		128	
$X = 128/30 = 4.27$													

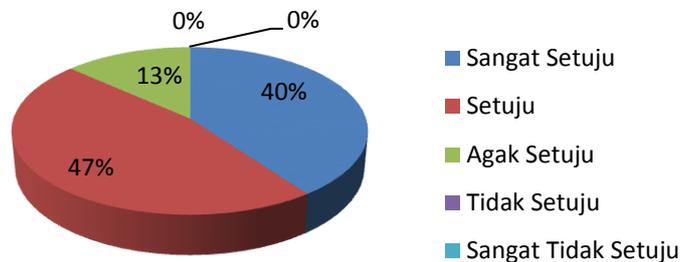
Sumber : Data Penelitian 2017

Pada hasil tabel 4.9 butir soal no 3 yaitu jika dilakukan dengan benar, diet mayo mampu menurunkan berat badan 5-8 kg dalam jangka waktu singkat. dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (47%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa diet mayo mampu menurunkan berat badan sesuai target yaitu sekitar 5-8 kg jika program diet tersebut dilakukan dengan benar sesuai peraturan diet mayo.

Hal ini juga dilihat dari keberhasilan diet yang dilakukan responden dengan rata-rata penurunan berat badan setelah diet mencapai 5 kg. Hasil skor rata-rata adalah 4,27, skor ini berada 3,5 – 4,4 yang menunjukkan bahwa persepsi tentang motivasi penderita obesitas menjalani diet mayo untuk menurunkan berat badan ialah setuju. Keuntungan dari program diet mayi adalah pelaku diet mayo dalam menurunkan dalam waktu cepat.

Untuk sebagian orang, diet dalam waktu singkat lebih mudah diikuti dibandingkan diet yang dilakukan selama berbulan-bulan, sehingga pelaku diet dengan konsisten menjalankan diet sesuai aturan dan mengonsumsi makanan sesuai kalori sehingga berat badan dapat turun dengan signifikan (Gale

Encyclopedia of Diets). Berikut dibawah ini dijabarkan jawaban masing-masing pernyataan dalam indikator ini.



Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Motivasi Penderita Obesitas

Pada gambar 4.6 distribusi frekuensi soal no 3 jika dilakukan dengan benar, diet mayo mampu menurunkan berat badan 5-8 kilogram dalam jangka waktu singkat. dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (29%) sangat setuju, (47%) setuju, (22%) agak setuju, (2%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Rata-rata skor pada soal ini yaitu 4,04, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4, 4 yaitu setuju.

4.2.3 Deskripsi Data Persepsi Makanan Diet Mayo

Persepsi makanan diet mayo merupakan tingkat pemahaman responden tentang makanan diet yang dikonsumsi selama menjalani diet mayo. Makanan memegang peranan penting dalam keberhasilan dari program diet mayo. Makanan diet mayo mencakup piramida makanan diet mayo, bahan-bahan makanan dalam menu makanan diet mayo, proses pengolahan menu makanan diet mayo, serta kandungan zat gizi dalam setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Tabel 4.10 Makanan Diet Mayo

No	No Soal	5		4		3		2		1		Total skor total	Rata-rata skor total
		Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor		
1	4	12	60	16	64	2	6	0	0	0	0	130	2.36
2	5	13	65	11	44	4	12	1	2	1	1	124	2.25
3	7	7	35	19	76	3	9	1	2	0	0	122	2.22
4	8	7	35	16	64	5	15	2	4	0	0	118	2.15
5	9	21	105	7	28	2	6	0	0	0	0	139	2.53
6	14	0	0	2	8	7	21	18	36	3	3	68	1.24
7	19	11	55	11	44	6	18	2	4	0	0	121	2.20
Total		71	355	82	328	29	87	24	48	4	4	822	14.95
Rata-rata per indikator		50.7		46.9		12.4		6.86		0.57		117.43	
$X = 117.43/30 = 3.91$													

Sumber : Data Penelitian 2017

Pada hasil tabel 4.10 butir soal no 4 yaitu makanan yang dikonsumsi dalam diet mayo harus dibuat sesuai piramida makanan diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (53%) yang menunjukkan bahwa responden setuju dengan menu makanan diet yang harus dibuat sesuai piramida makanan diet mayo. Sebab piramida makanan diet mayo dalam prinsipnya adalah mengonsumsi kelompok makanan yang berada di level bawah dan mengurangi kelompok makanan yang berada di level atas sehingga konsumsi kalori saat menjalankan diet cukup untuk setiap hari berdasarkan kebutuhan diet .

Pada butir soal no 5 menu makanan diet mayo lebih banyak mengandung sayur-sayuran dan buah-buahan dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (44%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa makanan diet mayo lebih banyak mengandung sayuran dan buah-buahan. Responden setuju bahwa diet yang benar berfokus pada konsumsi sayuran dan

buah-buahan diikuti dengan pengurangan konsumsi karbohidrat, lemak dan gula sesuai dengan piramida makanan diet mayo (Anastasia, MAGI UI, 2014)

Lalu pada butir soal no 7 yaitu lemak dalam diet mayo tetap dibutuhkan sebagai cadangan energi dalam tubuh dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (64%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju jika lemak tidak berpengaruh negatif dalam diet mayo tetapi justru tetap dibutuhkan karena lemak sebagai cadangan energi pengganti karbohidrat yang didapatkan dari nasi. Piramida membantu pelaku diet untuk memilih lemak yang tepat dalam diet, seperti hanya menambahkan lemak untuk satu hari makan. Lemak yang ditambahkan seperti *salad dressing*, minyak goreng, mentega, dan makanan nabati tinggi lemak seperti alpukat, zaitun, biji-bijian dan kacang-kacangan (Febry dan Fitriah, 2016:31).

Pada butir soal no 8 kacang-kacangan merupakan sumber lemak yang baik untuk dikonsumsi saat sedang menjalani diet dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (53%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa kacang-kacangan merupakan sumber lemak nabati yang baik untuk dikonsumsi sebagai pengganti lemak hewani yang sedikit dikonsumsi saat sedang menjalani diet. Protein nabati sangat baik karena tidak mengandung kolesterol dan sangat sedikit lemak dapat digunakan sebagai pengganti hidangan yang berasal dari unggas dan daging. Protein nabati juga membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan mineral yang dikandung dapat membantu mengontrol tekanan darah (Febry dan Fitriah, 2016:32)

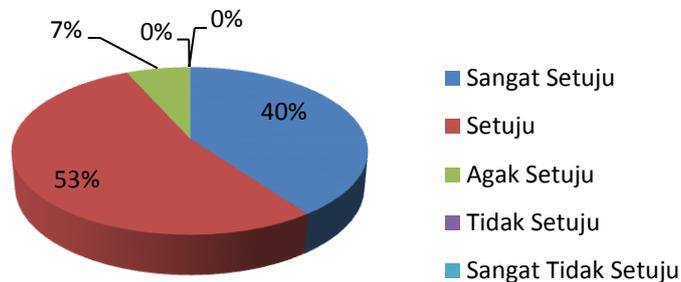
Pada butir soal no 9 yaitu proses pengolahan untuk makanan diet mayo sebaiknya dengan cara direbus atau dikukus dapat dilihat bahwa jawaban

responden terbesar adalah sangat setuju (70%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa menu makanan saat menjalani diet mayo lebih baik jika diolah dengan cara direbus atau dikukus. Makanan menjadi lebih sehat sebab tidak menggunakan banyak lemak karena makanan bukan digoreng atau dipanggang, selain dengan proses pengolahan direbus atau dikukus makanan diet kandungan zat gizi dalam makanan juga tidak banyak berkurang atau hilang.

Pada butir soal no 14, nasi merupakan sumber karbohidrat utama yang baik untuk dikonsumsi saat diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah tidak setuju (60%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak setuju jika nasi merupakan sumber karbohidrat utama yang baik untuk dikonsumsi saat diet mayo. Nasi memang merupakan sumber karbohidrat yang banyak mengandung energi yang penting untuk tubuh, tetapi nasi juga banyak mengandung gluten dan kandungan serat nasi lebih sulit dicerna dibandingkan serat dari gandum sehingga bisa menjadi penyebab kegemukan.

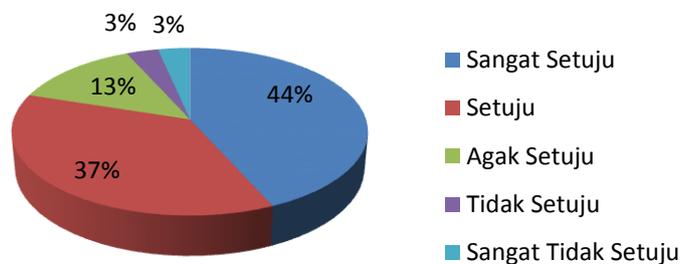
Dan pada butir soal no 19, makanan dalam catering sudah terjamin karena telah diporsikan berat makanan dan kandungan zat gizinya sesuai piramida makanan diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (37%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju makanan dalam catering sudah terjamin. karena makanan yang telah dipesan sudah diporsikan berat makanan dan dimasukkan dalam kotak-kotak makanan tertentu. Jumlah kalori makanan juga disebutkan untuk setiap kali makan sehingga kandungan zat gizi dalam makanan diet tetap terjaga dan sesuai piramida makanan diet mayo. Skor rata-rata pada indikator ini adalah 3,91, skor tersebut berada pada skal interval 3,5 – 4,4 yang berarti mayoritas setuju dengan persepsi tentang makanan diet mayo.

Dibawah ini akan dijabarkan jawaban dari masing-masing pernyataan yang ada dalam indikator makanan diet mayo.



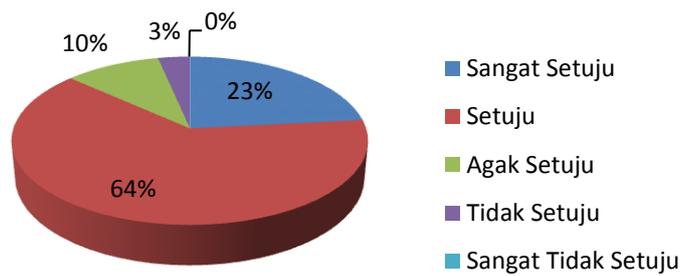
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Piramida Makanan Diet Mayo

Pada gambar 4.7 diatas soal no 4 yaitu makanan yang dikonsumsi dalam diet mayo harus dibuat sesuai piramida makanan diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (40%) sangat setuju, (53%) setuju, (7%) agak setuju, (%) tidak setuju dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 4,3, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



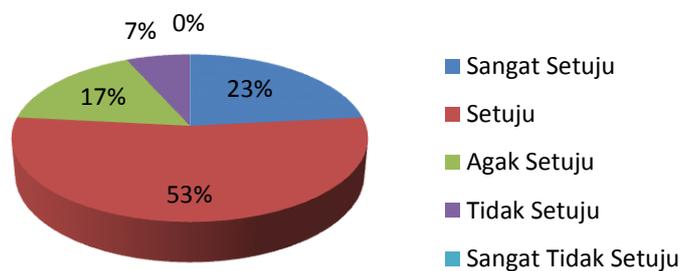
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Menu Makanan Sayur- sayuran dan Buah-buahan dalam Diet Mayo

Pada gambar 4.8 distirbusi frekuensi untuk soal no 5, menu makanan diet mayo lebih banyak mengandung sayur-sayuran dan buah-buahan dapat diliat jawaban responden adalah (44%) sangat setuju, (37%) setuju, (13%) agak setuju, (3%) tidak setuju, dan (3%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 4,1, skor tersebut berada di skala interval 3,5 – 4,4 yang berarti setuju.



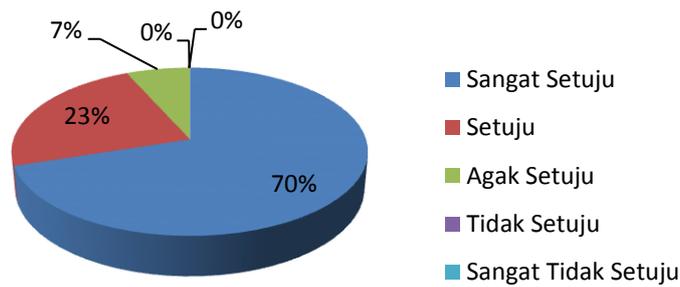
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Lemak Dalam Diet Mayo

Pada gambar 4.9 distribusi frekuensi soal no 7 yaitu lemak dalam diet mayo tetap dibutuhkan sebagai cadangan energi dalam tubuh dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (23%) sangat setuju, (64%) setuju, (10%) agak setuju, (3%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,1, skor ini berada di interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



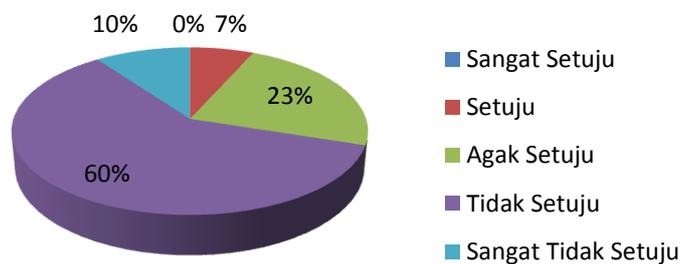
Gambar 4.10 Distribusi Frekuensi Kacang-kacangan Sebagai Sumber Lemak Nabati

Pada gambar 4.10 distribusi frekuensi soal no 8 yaitu kacang-kacangan merupakan sumber lemak yang baik untuk dikonsumsi saat sedang menjalani diet responden dapat dilihat jawaban responden adalah (23%) sangat setuju, (53%) setuju, (17%) agak setuju, (7%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 3,9. Skor ini berada di interval 2,5 - 3,4 yaitu agak setuju.



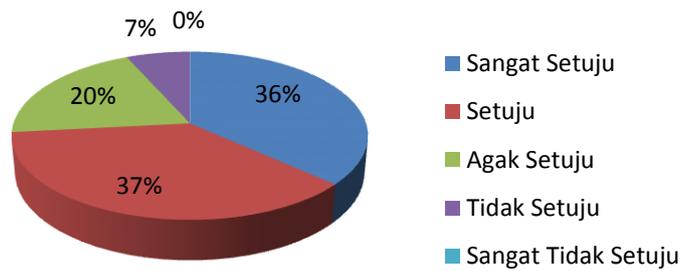
Gambar 4.11 Distribusi Frekuensi Proses Pengolahan Makanan Diet Mayo

Pada gambar 4.11 distribusi frekuensi soal no 9 yaitu proses pengolahan untuk makanan diet mayo sebaiknya dengan cara direbus atau dikukus dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (70%) sangat setuju, (23%) setuju, (7%) agak setuju, (0%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,6, skor ini berada pada skala interval $\geq 4,5$ yaitu sangat setuju.



Gambar 4.12 Distribusi Frekuensi Nasi Sebagai Sumber Karbohidrat

Pada gambar 4.12 distribusi frekuensi soal no 14 yaitu nasi merupakan sumber karbohidrat utama yang baik untuk dikonsumsi saat diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (0%) sangat setuju, (7%) setuju, (23%) agak setuju, (60%) tidak setuju, dan (10%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 2,3, skor ini berada pada skala interval 1,5 – 2,4 yaitu tidak setuju.



Gambar 4.13 Distribusi Frekuensi Makanan Dalam Katering Diet

Pada gambar 4.13 distribusi frekuensi soal no 19, makanan dalam katering sudah terjamin karena telah diporsikan berat makanan dan kandungan zat gizinya sesuai piramida makanan diet mayo dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (36%) sangat setuju, (37%) setuju, (20%) agak setuju, (7%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,0, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.

4.2.4 Deskripsi Data Persepsi Pola Makan Diet Mayo

Persepsi pola makan atau pola konsumsi diet mayo yaitu bagaimana pola makan yang benar sesuai dengan aturan diet mayo. Pola makan mencakup faktor makanan dan minuman yang dilarang dikonsumsi selama menjalankan diet mayo, waktu makan, porsi makanan yang dikonsumsi selama diet.

Tabel 4.11 Pola Makan Diet Mayo

No	No Soal	5		4		3		2		1		Total skor total	Rata-rata skor total
		Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor	Σ	skor		
1	6	7	35	15	60	5	15	3	6	0	0	116	2.11
2	10	17	85	10	40	3	9	0	0	0	0	134	2.44
3	11	12	60	10	40	6	18	2	4	0	0	122	2.22
4	12	21	105	7	28	0	0	2	4	0	0	137	2.49
5	13	16	80	11	44	3	9	0	0	0	0	133	2.42
6	15	12	60	9	36	8	24	1	2	0	0	122	2.22
7	17	24	120	6	24	0	0	0	0	0	0	144	2.62
Total		109	545	68	272	25	75	8	16	0	0	908	
Rata-rata per indikator			77.9		38.9		10.7		2.29		0	129.71	
$X = 129.71/30 = 4.32$													

Sumber : Data Penelitian 2017

Pada hasil tabel 4.11 butir soal no 6 yaitu saat sedang menjalankan program diet sebaiknya mengonsumsi 4-5 porsi buah dan sayur sehari. dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah setuju (50%) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden setuju bahwa saat sedang menjalani diet sangat penting untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam porsi yang lebih banyak dari biasanya yaitu 4-5 porsi sehari. Sayuran dan buah adalah dasar dari diet sehat dan penurunan berat badan yang sukses. Sebagian besar makanan olahan seperti soda dan permen mengandung banyak kalori hanya dalam porsi kecil. Sebaliknya sayur dan buah banyak serat dan sedikit kalori. Sehingga pelaku diet dapat makan beberapa porsi buah saat menjalani diet (Febry dan Fitriah, 2016:9).

Pada butir soal no 10, dalam diet mayo, dilarang mengonsumsi garam dan makanan yang mengandung garam dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah sangat setuju (57%) yang berarti bahwa responden sangat setuju atas bahwa dalam diet mayo dilarang mengonsumsi garam dan makanan yang

mengandung garam. Pengurangan konsumsi garam merupakan salah satu ciri khas dalam diet mayo, karena dianggap garam dapat memperbanyak kadar air dalam tubuh yang menyebabkan kegemukan. Saat mengonsumsi makanan yang asin, biasanya seseorang akan mudah haus dan banyak minum. Makan garam tidak akan langsung meningkatkan lemak tubuh, tetapi dapat meningkatkan retensi air atau menahan air dalam tubuh yang tentu saja meningkatkan berat badan.

Pada butir soal no 11 yaitu selain garam, diet mayo juga melarang konsumsi minuman dingin atau air es dapat dilihat jawaban terbesar dari responden adalah sangat setuju (40%) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat setuju dalam diet mayo juga dilarang untuk mengonsumsi minuman dingin atau air es. Sejatinya air dingin memberikan dampak baik terhadap berat badan karena air dingin dapat menyamakan suhu lambung sehingga dapat membakar lebih banyak kalori tapi efeknya sangat kecil. Namun di Indonesia, kebanyakan air dingin memiliki rasa manis sehingga yang berasal dari gula atau sirup sehingga menyebabkan kegemukan.

Pada butir soal no 12, dalam diet mayo tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi minuman soda dan alkohol. dapat dilihat jawaban terbesar dari responden adalah setuju (70%) yang menunjukkan bahwa mayoritas sangat setuju bahwa dalam diet tidak diperbolehkan mengonsumsi minuman bersoda dan alkohol, sebab kedua minuman tersebut mengandung kalori yang tinggi dan kandungan zat gizinya juga tidak baik bagi tubuh. Minuman soda merupakan minuman olahan yang mengandung banyak gula meskipun minuman soda yang rendah lemak, sehingga tetap dapat menyebabkan kegemukan badan bahkan membuat perut menjadi buncit, sedangkan minuman alkohol dapat membuat

stimulus otak yang membuat orang menjadi makan lebih banyak kalori sehingga berat badan menjadi naik.

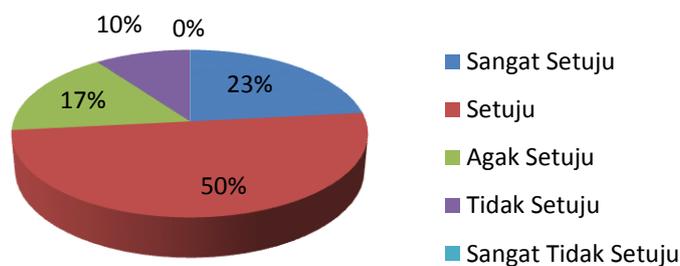
Pada butir soal no 13 yaitu sarapan saat sedang menjalani diet sangat penting, karena merupakan sumber energi tubuh untuk beraktivitas sepanjang hari, dari hasilnya. dapat dilihat bahwa jawaban terbesar responden adalah sangat setuju (53%) yang berarti responden sangat setuju bahwa meskipun sedang menjalani diet, sarapan tetap harus dilakukan sebab sarapan penting untuk menyimpan energi yang digunakan selama beraktivitas sepanjang hari. Selain itu sarapan juga membantu seseorang untuk berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, daripada itu tidak sarapan dapat menyebabkan tubuh lemas bahkan sakit maag.

Dalam butir soal 15, waktu makan malam yang sesuai aturan diet tidak melebihi jam tujuh malam, dapat dilihat bahwa jawaban terbesar adalah (40%) sangat setuju yang berarti mayoritas responden sangat setuju jika waktu makan malam saat sedang menjalani diet mayo tidak melebihi jam 7 malam, sebab jika makan malam terlalu malam hal tersebut akan membuat makanan menjadi mengendap dalam tubuh sebagai lemak sebab aktivitas pada malam hari umumnya sedikit dan itu dapat menjadi pemicu kegemukan. Dan penting untuk memberikan jeda antara waktu makan dengan waktu tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur, tidur yang cukup juga merupakan faktor keberhasilan diet.

Dan pada butir soal no 17 yaitu saat sedang menjalankan diet mayo disarankan untuk memperbanyak konsumsi air mineral. dapat dilihat bahwa jawaban terbesar adalah (80%) sangat setuju yang menunjukkan responden sangat setuju jika mengonsumsi air mineral yang banyak saat sedang menjalani diet

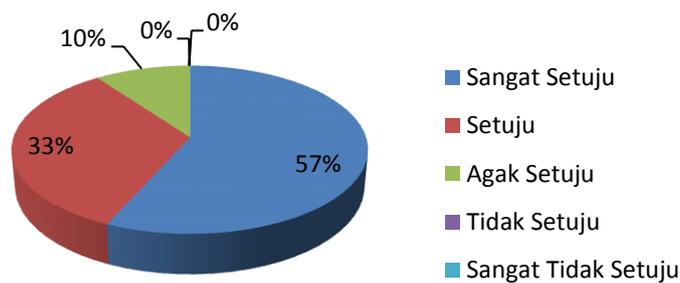
mayo itu penting. Air mineral merupakan satu-satunya jenis minuman yang tidak mengandung kalori sehingga tidak akan mempengaruhi kenaikan berat badan dan air mineral justru membantu membakar kalori dalam tubuh. Dalam lambung, air membantu proses pembakaran kalori yang berasal dari makanan yang dikonsumsi, semakin banyak air yang diminum, semakin mudah kerja bagi lambung.

Dengan hasil skor rata-rata dalam indikator 4,32, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yang menunjukkan bahwa persepsi pola makan atau pola konsumsi dalam diet mayo adalah setuju. Berikut dibawah ini dijabarkan jawaban masing-masing pernyataan yang termasuk dalam indikator pola makan diet mayo.



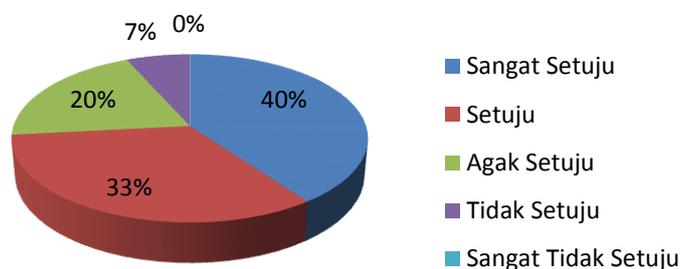
Gambar 4.14 Distribusi Frekuensi Porsi Buah dan Sayuran Sehari

Pada gambar 4.14 diatas soal no 6 yaitu saat sedang menjalankan program diet sebaiknya mengonsumsi 4-5 porsi buah dan sayur sehari dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (23%) sangat setuju, (50%) setuju, (17%) agak setuju, (10%) tidak setuju dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 3,9, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



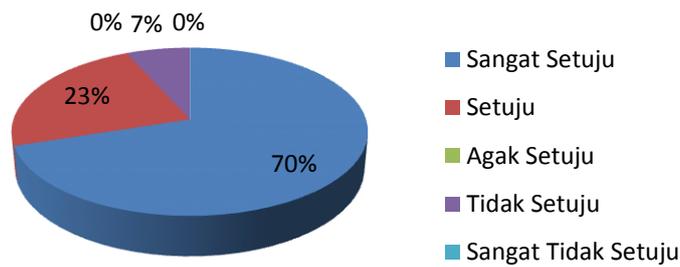
Gambar 4.15 Distribusi Frekuensi Konsumsi Garam Dalam Diet Mayo

Pada gambar 4.15 untuk soal no 10 diatas, dalam diet mayo, dilarang mengkonsumsi garam dan makanan yang mengandung garam, menu makanan diet mayo lebih banyak mengandung sayur-sayuran dan buah-buahan dapat dilihat jawaban responden adalah (57%) sangat setuju, (33%) setuju, (10%) agak setuju, (0%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata 4,5, skor ada pada skala interval $\geq 4,5$ yang berarti sangat setuju.



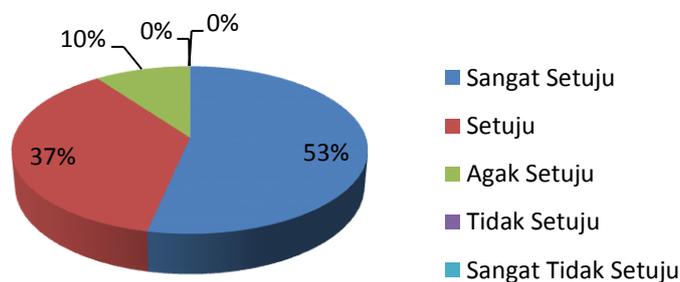
Gambar 4.16 Distribusi Frekuensi Konsumsi Air Es Dalam Diet Mayo

Pada gambar 4.16 distribusi frekuensi soal no 11 yaitu selain garam, diet mayo juga melarang konsumsi minuman dingin atau air es dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (40%) sangat setuju, (33%) setuju, (20%) agak setuju, (7%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,1, skor ini berada di interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



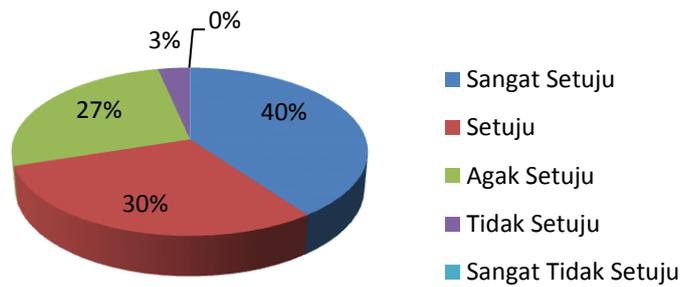
Gambar 4.17 Distribusi Frekuensi Larangan Konsumsi Minuman Bersoda dan Alkohol

Pada gambar 4.17 distribusi frekuensi soal no 12, dalam diet mayo tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi minuman soda dan alkohol dapat dilihat jawaban responden adalah (70%) sangat setuju, (23%) setuju, (0%) agak setuju, (7%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,6. Skor ini berada di skala interval $\geq 4,5$ yaitu sangat setuju.



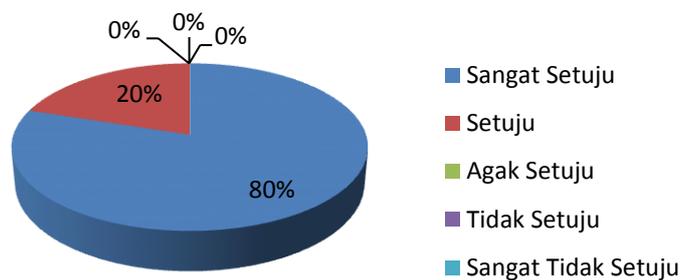
Gambar 4.18 Distribusi Frekuensi Sarapan Saat Sedang Diet

Pada gambar 4.18 soal no 13 yaitu sarapan saat sedang menjalani diet sangat penting, karena merupakan sumber energi tubuh untuk beraktivitas sepanjang hari dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah (53%) sangat setuju, (37%) setuju, (10%) agak setuju, (0%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,4, skor ini ada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



Gambar 4.19 Distribusi Frekuensi Waktu Makan Malam

Pada gambar 4.19 distribusi frekuensi soal no 15, waktu makan malam yang sesuai aturan diet tidak melebihi jam tujuh malam dapat dilihat bahwa jawaban responden terbesar adalah (40%) sangat setuju, (30%) setuju, (27%) agak setuju, (3%) tidak setuju, dan (0%) sangat tidak setuju. Hasil skor rata-rata pada soal ini 4,1, skor ini berada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.



Gambar 4.20 Distribusi Frekuensi Konsumsi Air Mineral Saat Diet

Pada gambar 4.20 distribusi frekuensi soal no 17 diatas, yaitu saat sedang menjalankan diet mayo disarankan untuk memperbanyak konsumsi air mineral dapat dilihat bahwa jawaban responden adalah (80%) sangat setuju, (20%) setuju,. Pada skala ranking agak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju masing-masing adalah (0%). Dengan hasil skor rata-rata soal ini 4,0, skor tersebut ada pada skala interval 3,5 – 4,4 yaitu setuju.

4.2.5 Data Konsumsi Makanan Diet Mayo (*Food recall*)

Konsumsi makanan saat sedang menjalani diet mayo sangat penting, sebab dari makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada keberhasilan diet tersebut. Melalui persepsi yang diketahui tentang diet mayo oleh responden, mencatat *food recall* pada menu makanan yang dikonsumsi saat menjalankan diet mayo juga dapat menggambarkan penerapan pemahaman yang dimiliki dengan praktek saat mengonsumsi makanan diet mayo. *Food recall* adalah metode menuliskan makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam kurun waktu 1 hari atau 24 jam.

Pada penelitian *food recall* diambil selama 3 hari dari 14 hari masa diet mayo sebagai sampel dan data pendukung dari persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo.

Tabel 4. 12 Data *Food recall* Responden

No	Total responden (n)	Jumlah Kalori			Total
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	
1	30	26653.2	26885.4	27885.6	
Total		26653.2	26885.4	27885.6	81424.2
Rata-rata kalori		888.4	896.2	929.5	2714.14
Kalori tertinggi		1634	1581.2	1454	
Kalori terendah		252.6	395.7	504	

Sumber : Data Penelitian 2017

Pada hasil tabel 4.12 data *food recall* 30 orang responden yang diteliti dapat dilihat dari hasil perhitungan kalori menu makanan per hari untuk setiap responden dan didapatkan hasil yaitu total kalori menu hari pertama 26.653,2 kalori, total kalori menu hari kedua 26.885,4 kalori, total kalori pada menu hari ketiga adalah 27.885,6 kalori.

Dengan jumlah kalori tersebut kemudian dihitung rata-rata kalori per hari, yaitu rata-rata kalori hari pertama 888,4 kalori, rata-rata kalori hari kedua 896,2 kalori dan rata-rata kalori di hari ketiga 929,5 kalori.

Selain mengitung rata-rata kalori, dihitung juga jumlah kalori tertinggi dan terendah dalam data *food recall* ini. Jumlah kalori tertinggi dari hasil perhitungan *food recall* yaitu hari pertama 1634 kalori, kalori tertinggi hari kedua 1581,2 dan jumlah kalori tertinggi hari ketiga 1454 kalori. Sedangkan jumlah kalori terendah dari hasil perhitungan *food recall* yaitu pada hari pertama 252,6 kalori, kalori terendah di hari kedua 395,7 dan jumlah kalori terendah dihari ketiga 504 kalori.

Standar kalori menu makanan diet mayo untuk wanita sekitar 1200 kalori. Jumlah tersebut merupakan jumlah minimum yang harus dikonsumsi agar fungsi tubuh dapat berjalan normal (Fitria dan Febry, 2016:46). Namun jika dibandingkan dengan hasil perhitungan kalori pada lembar *food recall* dari responden, maka jumlah kalori rata-rata responden masih dibawah standar kalori yang seharusnya.

4.3 Pembahasan Penelitian

Berdasarkan indikator-indikator dalam kuesioner penelitian yang sudah dijabarkan sebelumnya masing-masing hasil jawaban yang diberikan responden, berikut dibawah ini hasil skor akhir rata-rata persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo :

Tabel 4.13 Skor Akhir Rata-Rata Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo

No	Indikator	Skor rata-rata	Keterangan
1	Informasi tentang diet mayo	4,05	Setuju
2	Motivasi penderita obesitas	4,27	Setuju
3	Makanan diet mayo	3,91	Setuju
4	Pola makan diet mayo	4,32	Setuju
Hasil Akhir		4,14	Setuju
Konsumsi makanan diet mayo (<i>food recall</i>)		904, 7 kalori	Tidak sesuai

Sumber : Data Penelitian 2017

Berdasarkan hasil analisis data masing-masing indikator yang sebelumnya sudah dideskripsikan dan diinterpretasikan menunjukkan bahwa persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo adalah setuju, namun untuk penerapan konsumsi makanan diet mayo yang berasal *food recall* adalah tidak sesuai. Hal tersebut terlihat dari jawaban-jawaban yang diberikan oleh setiap responden dalam kuesioner penelitian yang berisi pernyataan tentang diet mayo dan pola konsumsi diet mayo.

Untuk indikator pertama yaitu informasi tentang diet mayo, hasil yang diperoleh adalah setuju. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang merupakan pelaku diet mayo memiliki informasi yang cukup tentang definisi dari diet mayo dan memahami pola diet mayo yang benar sesuai dengan aturan yang dibuat oleh *Mayo Clinic*. Pelaku diet mayo disini terlihat mempelajari terlebih dahulu tentang diet mayo sebelum mereka menjalankan program diet mayo. Penting bagi seseorang yang akan menjalani diet untuk mengetahui diet yang dilakukannya sebab hal tersebut akan berpengaruh pada efek kesehatan setelah menjalani diet. Diet mayo merupakan salah satu diet sehat yang memperhatikan

asupan gizi sehingga dapat dilakukan oleh berbagai usia dan tidak berpengaruh pada penderita penyakit apapun (*Mayo Clinic*, 2015).

Selanjutnya, pada indikator motivasi penderita obesitas hasil analisis data adalah setuju. Diet mayo merupakan sebuah program diet yang membantu menurunkan berat badan dalam waktu singkat yaitu 14 hari, jumlah berat badan yang turun dapat mencapai 5-8 kg dalam jangka dua minggu tersebut. Karena hasil diet yang begitu signifikan maka mayoritas responden setuju dan memiliki motivasi untuk dapat menurunkan berat badan sesuai target dengan menjalani diet mayo. Saat sedang melakukan diet mayo yang berlangsung selama 13 hari, maka garam dan air di dalam tubuh mengalami proses pengeluaran dari urin dan feses. Ketika hal ini terjadi dan tubuh tidak mendapatkan asupan garam dan makanan yang bisa meningkatkan volume air dalam tubuh (karena penyebab gemuk salah satunya yaitu air di tubuh) maka tubuh akan berkurang berat badannya (Safitri, dan Suprianto, 2015).

Hal tersebut berkaitan dengan indikator selanjutnya yaitu makanan diet mayo, hasil dari analisis data ini adalah setuju. Makanan diet mayo mempunyai ciri khas khusus yang berbeda dari metode diet yang lainnya yaitu tidak menggunakan garam dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam. Karena dalam diet mayo menganggap bahwa dengan mengurangi garam akan membantu proses penurunan berat badan lebih cepat. Dalam makanan diet mayo menu makanan selalu ada yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan. Konsumsi sayur dan buah telah direkomendasikan pada pencegahan maupun penanganan obesitas. Tetapi tidak hanya untuk obesitas, rekomendasi konsumsi sayur dan buah juga telah dikaitkan pada penanganan penyakit lainnya seperti hipertensi, diabetes

mellitus, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (*Ledoux TA et all, 2011* diacu dalam Farapti, 2015).

Pada hasil indikator pola konsumsi makanan diet mayo, dari analisis data menunjukkan bahwa responden setuju. Pola diet yang benar bukan hanya membantu keberhasilan sebuah program diet akan tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik tubuh pelaku diet. Melalui indikator ini dapat terlihat bahwa mayoritas responden setuju pola makan dalam sebuah program diet bukan hanya aspek bahan makanan, cara makan maupun jumlah makanan yang dikonsumsi tetapi juga berkaitan dengan pola hidup sehat seperti tidak makan malam melewati jam 7 malam atau tetap berolahraga meskipun sedang menjalani diet. Kegiatan olahraga yang teratur sangat dianjurkan pada pelaku program diet dalam menurunkan berat badan karena dengan olahraga seseorang akan mengalami pembakaran lemak yang tertimbun di dalam tubuhnya sehingga lemak berlebih yang tertimbun di dalam tubuh dapat dibakar secara perlahan dan akan mengurangi lemak yang tertimbun di dalam tubuh (Handayani Dan Rozi, 2011)

Dan pada indikator selanjutnya yaitu konsumsi makanan diet mayo melalui *food recall*, hasil analisis data yang didapatkan bahwa rata-rata jumlah kalori menu makanan dibawah yaitu 904,7 kalori dan itu menunjukkan bahwa hasilnya tidak sesuai. Hal ini disebabkan karena jumlah kalori yang didapatkan dari hasil perhitungan menu *food recall* dibawah standar jika dibandingkan dengan standar kalori menu diet mayo yang seharusnya yaitu 1200 kalori. Kebanyakan menu makanan yang dikonsumsi oleh penderita obesitas memang dibuat dengan jumlah kalori yang sedikit sehingga membantu penurunan berat badan lebih cepat. Melihat dari menu makanan yang dijabarkan dalam setiap lembar *food recall*,

kebanyakan menu makanan diet mayo hanya berupa sayur dan buah, jumlah porsi makanan yang sedikit dan tidak mengonsumsi makanan pada waktu selingan makan. Hal tersebut menyebabkan jumlah kalori diet mayo sangat rendah 703,59+73,98 kkal/hari dan setiap menu yang disajikan mengandung kalori hanya sekitar 200-300 kkal (Farapti, 2015).

4.4 Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil proses analisis data yang telah dideskripsikan dan diinterpretasikan, terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini :

1. Waktu pengambilan data dalam penelitian ini tidak bersamaan dengan waktu dengan waktu saat responden sedang menjalani diet mayo. Ada sebagian responden yang telah menyelesaikan program diet, sehingga proses pengambilan data menjadi kurang maksimal.
2. Menu makanan yang dicatat dalam lembar *food recall* umumnya tidak lengkap dikarenakan responden hanya mengonsumsi makanan yang sama berturut-turut selama 13-14 hari program diet mayo sehingga jumlah kalori menu makanan diet mayo menjadi kecil.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dibahas dan dideskripsikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi penderita obesitas pada pola konsumsi diet mayo menunjukkan hasil yang positif yaitu penderita obesitas memiliki persepsi yang setuju pada pola konsumsi diet mayo. Dari keempat indikator yang diteliti melalui kuesioner yaitu informasi tentang diet mayo hasil jawaban responden adalah persepsi setuju, motivasi penderita obesitas hasil jawaban responden adalah persepsi setuju, makanan diet mayo hasil persepsi responden setuju dan pola makan diet mayo hasil jawaban responden adalah persepsi setuju.

Dari jawaban-jawaban tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memahami tentang pola konsumsi diet mayo sehingga membentuk persepsi setuju pada semua aspek pernyataan dalam penelitian ini. Sedangkan dalam praktek konsumsi makanan diet mayo yang dilihat dari hasil data pendukung yaitu *food recall*, penderita obesitas masih mengonsumsi makanan diet yang jumlah kalornya masih dibawah standar jumlah kalori diet mayo yang seharusnya.

Dengan ini, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penderita obesitas pola pada konsumsi diet mayo adalah setuju. Sehingga hasil data ini dapat diolah menjadi tingkat pemahaman makanan diet mayo, data pola konsumsi diet mayo, data kalori menu makanan diet mayo. Hasil penelitian ini mungkin dapat berbeda jika penelitian dilakukan pada responden laki-laki maupun waktu penelitian yang berbeda.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran untuk penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penderita obesitas diharapkan dapat memperhatikan pola konsumsi makanan yang dikonsumsi saat menjalani diet agar tetap sesuai dengan aturan diet mayo yang dikeluarkan oleh *Mayo Clinic*, serta memperhatikan jumlah kalori yang diperlukan tubuh dan sesuai sehingga tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan kesehatan tubuh.
2. Pelaku diet membiasakan diri dalam kegiatan mencatat menu makanan diet dalam lembar *food recall* sehingga dapat mempermudah pelaku diet dalam menyusun menu makanan yang akan dikonsumsi selama menjalani diet
3. Dari hasil penelitian survei ini dapat dimanfaatkan sebagai penelitian lanjutan yaitu dengan melihat hubungan antara pengetahuan *food recall* dengan penerapan pola makan diet.

DAFTAR PUSTAKA

- [Anonim]. 2010. Women's Health; The Real *Mayo Clinic* Diet: Healthy Habits Spur Weight Loss. [Jurnal]. *NewsRx*. 1459.
- Afifah, Dewi. 2014. Persepsi Remaja Terhadap OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) (*Studi Kasus Di Jurusan IKK*). [Skripsi]. Jakarta. Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta
- Almatsier, Sunita. Maret 2013. *Penuntun Diet edisi baru*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Beck, Mary E. 2011. *ILMU GIZI DAN DIET Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medica.
- Farapti.2015. Analisis Komposisi Makronutrien Diet Mayo Pada Program Penurunan Berat Badan. [Jurnal]. *Jurnal Kesehatan FKM Universitas Airlangga*.
- Febry, Ayu, Bulan dan Firtiah, Habibah, Arsinah. 2016. *DIET MAYO Lose Weight in 13 Days with Healthy Life*. Jakarta : Penerbit Wahyu Media.
- Handayani, Luh Titi dan Rozi, Ilham Fatur. 2011. *Pengaruh Diet Menurunkan Berat Badan Terhadap Status Nutrisi Pada Remaja Atas Usia 18 – 22 Tahun Di Universitas Muhammadiyah JEMBER*. [Jurnal]. Jember. The Indonesian Journal Of Health Science.
- Irwanto. 2002. Psikologi Umum (*Buku Panduan Mahasiswa*). Jakarta. PT. Prehallindo
- Istiany, Ari dan Rusilanti. Februari 2014. *GIZI TERAPAN*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya Anggota Ikapi.
- Josephine. *Diet Anti Lapar*. Penerbit Cakrawala. Yogyakarta, 2010
- Mayo Clinic* Website. www.diet.mayoclinic.org

Moehyi, Sjahmien. 2012. *DIET PENCEGAH & PENYEMBUH 10 PENYAKIT BERBAHAYA Mitos dan Fakta..* Depok Timur : Penerbit Papas Sinar

Putra, Sitiatava Rizema. Oktober, 2013. *PENGANTAR ILMU GIZI DAN DIET.* Yogyakarta : Penerbit D-MEDIKA (Anggota IKAPI).

Riska, Nur. 2016. *Analisis Pengetahuan Diet Mayo dan Perilaku Sehat Mahasiswa Sebagai Pola Makan Penderita Obesitas.* [Penelitian Mandiri]. Jakarta: Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Riskesdas 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Diakses pada 10 Juni 2017 Pukul 13.00

Sinanti. Asokawati, Siska. 2012. *Diet Oke Makan Oke.* Yogyakarta : Penerbit BUKU PINTAR.

Soekidjo, Notoadmojo. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Yogyakarta. Penerbit RINEKA

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung. Penerbit Alfabeta.

Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan.* Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC Anggota IKAPI

Supariasa, I Dewa Nyoman dan Ibnu, Fajar dan Bakri, Bachyar. 2002. *PENILAIAN STATUS GIZI.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Walgito, Bimo. 2003. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar).* Yogyakarta. Penerbit C.V ANDI OFFEST.

Wirakusumah, Emma .S. 2000. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan.* Jakarta,: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

LAMPIRAN

Lampiran 1

KUISIONER PENELITIAN
PERSEPSI PENDERITA OBESITAS PADA POLA KONSUMSI DIET
MAYO



NAMA RESPONDEN :

PROGRAM STUDI TATA BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2017

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik pernyataan ini sebelum mengisi kuisioner.
2. Pilihlah jawaban yang paling tepat menurut Anda :
 - a. Untuk identitas responden, istilah titik-titik dengan sesuai dengan identitas asli Anda.
 - b. Untuk menjawab soal pertanyaan berilah tanda silang (✓) sesuai dengan jawaban Anda, pada kolom yang sudah disediakan.

II. Data Pribadi Responden :

Nama Responden :

Alamat :

Pekerjaan :

Tanggal Lahir /Usia ://.....th

Tinggi Badan : cm

Berat Badan : kg (*sebelum*)
 kg (*sesudah diet*)

IMT :(*diisi oleh petugas*)

III. Indikator Penelitian

Keterangan :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

AS : Agak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

Berilah tanda ceklist (✓) pada kolom disamping pertanyaan sesuai dengan jawaban Anda !

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	AS	TS	STS
1	Diet mayo merupakan diet sehat yang memperhatikan asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi selama 14 hari.					
2	Diet mayo tidak cocok diterapkan bagi penderita penyakit maag.					
3	Jika dilakukan dengan benar, diet mayo mampu menurunkan berat badan 5-8 kilogram dalam jangka waktu singkat.					
4	Makanan yang dikonsumsi dalam diet mayo harus dibuat sesuai piramida makanan diet mayo.					
5	Menu makanan diet mayo lebih banyak mengandung sayur-sayuran dan buah-buahan.					
6	Saat sedang menjalankan program diet sebaiknya mengonsumsi 4-5 porsi buah dan sayur sehari.					
7	Lemak dalam diet mayo tetap dibutuhkan sebagai cadangan energi dalam tubuh					
8	Kacang-kacangan merupakan sumber lemak yang baik untuk dikonsumsi saat sedang menjalani diet					
9	Proses pengolahan untuk makanan diet mayo sebaiknya dengan cara direbus atau dikukus.					
10	Dalam diet mayo, dilarang mengonsumsi garam dan makanan yang mengandung garam					
11	Selain garam, diet mayo juga melarang konsumsi minuman dingin atau air es					
12	Dalam diet mayo tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi minuman soda dan alkohol.					
13	Sarapan saat sedang menjalani diet sangat penting, karena merupakan sumber energi tubuh untuk beraktivitas sepanjang hari					

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	AS	TS	STS
14	Nasi merupakan sumber karbohidrat utama yang baik untuk dikonsumsi saat diet mayo.					
15	Waktu makan malam yang sesuai aturan diet tidak melebihi jam tujuh malam					
16	Diet mayo menyarankan untuk tetap melaksanakan aktivitas olahraga meski porsi makan dikurangi					
17	Saat sedang menjalankan diet mayo disarankan untuk memperbanyak konsumsi air mineral.					
18	Saat ini sudah tersedia katering makanan diet mayo yang mempermudah dalam menjalankan diet mayo.					
19	Makanan dalam katering sudah terjamin karena telah diporsikan berat makanan dan kandungan zat gizinya sesuai piramida makanan diet mayo.					
20	Biaya konsumsi makanan dari katering diet mayo memang lebih mahal dibandingkan mengolah makanan sendiri namun hasil diet yang didapat lebih signifikan.					

...../...../2017

(.....)

Food Recall Menu Makanan Diet Mayo (3x24 jam)

Waktu Makan	Hari:		Tanggal :	
	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (gr)*
Sarapan (Pukul 06.00-09.00)				
Snack/ Selingan (Pukul 10.00-11.00)				
Siang (Pukul 12.00-14.00)				
Snack/ Selingan (Pukul 15.00-17.00)				
Malam (Pukul 18.00-19.00)				

Keterangan (*) : diisi oleh enumerator/ pewawancara
centong = sendok nasi; 1 potongan kecil = sebesar 2 jari (25gram); 1 potongan sedang = sebesar 5 jari (75-100gram); 1 potongan besar = sebesar kepalan tangan (150-250gram)

Lampiran 2



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2771/UN39.12/KM/2017
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

31 Mei 2017

Yth. Manager HRD PT. Torota Tsusho Indonesia
Jl. Jend. Sudirman Kav.10-11 Karet Tengsin, Tanah Abang,
Jakarta Pusat 10220

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Ernita**
Nomor Registrasi : 5515134017
Program Studi : Pendidikan Tata Boga
Fakultas : Teknik Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 085693134600

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Persepsi Penderita Obesitas Pada Pola Konsumsi Diet Mayo"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Teknik
2. Koordinator Prodi Pendidikan Tata Boga

Lampiran 3

Tabel Data Diri Responden

No	Nama	Tanggal Lahir	Tinggi Badan	Berat Badan		IMT	Alamat	Domisili	Pekerjaan
				before	after				
1	Anet Tigris	29/9/1995	157	51	49	Normal	Jl. Angkasa I No.101 Halim PK	Jakarta Timur	Karyawan
2	Anggi Wulandari	2/7/1992	152	76	73	Obesitas II	Gg. Baru Jl. Anggrek No. 10	Jakarta Timur	Karyawan
3	Bunika Novi Puspasari	11/4/1993	156	70	66	Obesitas I	Rusun Dakota 4 A	Jakarta Pusat	Karyawan
4	Claudia	8/4/1994	162	83	77	Obesitas II	Rawamangun	Jakarta Timur	Karyawan
5	Debby	12/24/1995	160	68	65	Obesitas I	UNJ	Jakarta Timur	Karyawan
6	Devi Lasria	16/12/1995	160	75	65	Obesitas I	Jl. Gotong Royong 1 09/07 No.122	Jakarta Utara	Mahasiswa
7	Endah	1/1/1989	156	70	65	Obesitas I	Karet Gusuran, Setiabudi	Jakarta Pusat	Karyawan
8	Fani Dasmita	28/9/1995	154	62	57	Obesitas I	Jl. Rawamangun Muka Barat II No.C31	Jakarta Timur	Mahasiswa
9	Fany Sofianty	6/2/1991	160	62	60	Gemuk	Jl. Cipinang Bali 1	Jakarta Timur	Karyawan
10	Fiendra Widayatantie	3/1/1995	158	67	61	Obesitas I	Jl. Mitra Bhineka No.59 Tanah Tinggi	Jakarta Barat	Mahasiswa
11	Finka Nurfadillah	28/8/1995	155	59	55	Gemuk	Jl. Raden Fatah No.18 001/04	Jakarta Barat	Mahasiswa
12	Hilda H	4/9/1985	150	60	55	Obesitas I	Duren Jaya	Jakarta Timur	Karyawan
13	Indah Nawati	20/4/1995	158	99	81	Obesitas II	Jalan Utama Selatan Cengkareng	Jakarta Barat	Mahasiswa
14	Krismenty	10/12/1983	161	65	58	Obesitas I	Perum Citra Indah, Cluster Bukit Lavender Blok AC8 No.21	Jakarta Timur	Karyawan
15	Lia Dewi	13/9/1988	167	72	65	Obesitas I	Perum Tytyan Asri 42/7	Jakarta Timur	Karyawan
16	Maria Maulina	11/11/1995	160	55	52	Normal	Jalan An-nur RT001/RW010 No. 61B	Jakarta Timur	Karyawan
17	Narayu Putri	17/6/1995	152	65	60	Obesitas I	Jl. Tebet Timur Dalam 3K No.5	Jakarta Selatan	Mahasiswa
18	Nency	16/4/1989	156	73	68	Obesitas I	Jl. Buni RT 06/08 no. 04 Cipayung, T	Jakarta Timur	Karyawan
19	Nikky Aprilia	29/4/1995	153	77	74	Obesitas II	Jl. Rorotan IX No.57 017/07, Rorotan Cilincing	Jakarta Utara	Mahasiswa
20	Nindya Pertiwi	15/04/1990	160	62	56	Gemuk	Bekasi	Jakarta Timur	Karyawan
21	Nurul Fitri	2/14/1997	162	68	62	Obesitas I	Jalan Rambutan No.42	Jakarta Timur	Mahasiswa
22	Putry Karunia H	16/1/1995	155	51	49	Normal	Jl. Komador Udara Halim PK 009/08 No 32	Jakarta Timur	Karyawan
23	Qonita	11/22/1995	150	67	60	Obesitas I	Jl. Binamarga no 107	Jakarta Timur	Karyawan
24	Rachel Samantha	3/4/1995	167	55	50	Normal	Jalan Makmur 003/07 No.77A	Jakarta Timur	Karyawan
25	Rosi	13/12/1994	160	60	58	Gemuk	Cibubur	Jakarta Timur	Karyawan
26	Sri Wuryani	29/3/1981	164	62	59	Gemuk	Duren Sawit	Jakarta Timur	Karyawan
27	Syifa Syafawatun Nisa	1/11/1994	162	58	52	Normal	Jl. Rajawati Barat 1 No.2 Pancoran	Jakarta Selatan	Karyawan
28	Tyas Z	13/7/1990	155	53	50	Gemuk	Setiabudi	Jakarta Pusat	Karyawan
29	Viddy	3/26/1994	160	60	50	Gemuk	Jl. Daksinapati Timur 1	Jakarta Timur	Karyawan
30	Wulandari Ayuningtyas	31/08/1995	159	68	65	Obesitas I	Kp. Rawa Badung 03/013, Jatinegara Cakung	Jakarta Timur	Mahasiswa

Lampiran 5

Tabel Uji R Korelasi Product Moment (Validitas)

n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	10	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	12	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	15	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	17	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	20	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	30	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	40	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	50	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	60	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 6

Tabel Distribusi Uji T (Reliabilitas)

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,20	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,486	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,165
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,178	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,743	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,201	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 8

Tabel Tabulasi Food Recall Responden

No	Responden	Jumlah Kalori Menu			Total	Rata-rata
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3		
1	Anet	1634	986	1356	3976	1325.3
2	Anggi	680	669	549	1898	632.7
3	Bunika	765	550	791	2106	702.0
4	Claudia	252.6	579	504	1335.6	445.2
5	Debby	931	729.6	953.9	2614.5	871.5
6	Devi	765	550	791	2106	702.0
7	Endah	1358	1441	1454	4253	1417.7
8	Fani	841	536.5	932	2309.5	769.8
9	Fany	1137.7	913.8	1004.9	3056.4	1018.8
10	Fiendra	919.6	1010.5	550.1	2480.2	826.7
11	Finka	524	395.7	594.4	1514.1	504.7
12	Hilda	982	903	1000.4	2885.4	961.8
13	Indah	1013.5	1171.5	1251.4	3436.4	1145.5
14	Krismenty	1187	957.4	1152.9	3297.3	1099.1
15	Lia	630.1	765.5	1071.6	2467.2	822.4
16	Maria	1111.4	998.1	1334.6	3444.1	1148.0
17	Narayu	667.1	1070.1	550.3	2287.5	762.5
18	Nency	652.2	775.6	717.1	2144.9	715.0
19	Nikky	904.4	1221.3	819.9	2945.6	981.9
20	Nindya	1424.7	1149.2	902	3475.9	1158.6
21	Nurul	912.5	1157.6	933.3	3003.4	1001.1
22	Putry	715	874	1038.9	2627.9	876.0
23	Qonita	593.9	497.6	767	1858.5	619.5
24	Rachel	909.2	1581.2	974.8	3465.2	1155.1
25	Rosi	658.2	754.8	1161.6	2574.6	858.2
26	Sri	584.7	737.6	818.8	2141.1	713.7
27	Syifa	1071.2	957	739.2	2767.4	922.5
28	Tyas	886.9	649.9	1027.3	2564.1	854.7
29	Viddy	627.3	953.5	857.2	2438	812.7
30	Wulan	1314	1349.4	1287	3950.4	1316.8
Total		26653.2	26885.4	27885.6	81424.2	
Rata-rata kalori		888.4	896.2	929.5	2714.14	
Kalori tertinggi		1634	1581.2	1454		
Kalori terendah		252.6	395.7	504		

Lampiran 9

Foto Pengambilan Data (Kuesioner dan Food Recall)



RIWAYAT HIDUP

Nama : Ernita Sihotang
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/ 11 Juli 1995
Alamat : Jl. Haji Karim 004/05 No.33 Setu,
Cipayung Jakarta Timur
No. HP : 0813810681306
Email : sihotang.ernita@yahoo.com



Riwayat Pendidikan Formal

2001 – 2007 : SDN Setu 01 Pagi Jakarta Timur
2007 – 2010 : SMPN 157 Jakarta
2010 – 2013 : SMAN 62 Jakarta
2013 – 2014 : Universitas Negeri Jakarta

Riwayat Pendidikan Non Formal

- Klub Tari Tradisional Anjungan SUMUT, TMII
- Kursus Bahasa Inggris LPIA

Riwayat Magang

- Marketing Beranda Pastry and Café
- Pasrty staff Grand Sahid Hotel Jaya
- Guru PKM di SMKN 24 Jakarta

