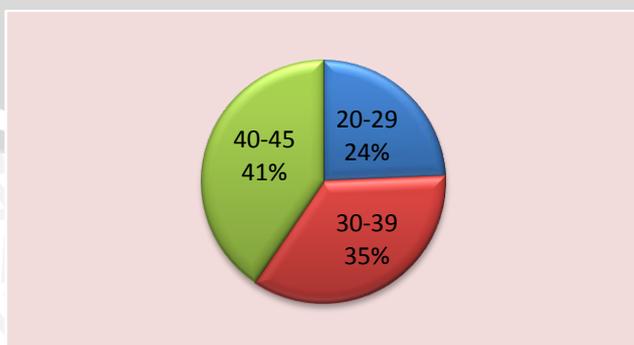


**BAB V****HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA****5.1 Hasil Penelitian****5.1.1. Gambaran Umum Divisi Infanteri 2 Kostrad**

Divisi infanteri 2 Kostrad adalah komando cadangan strategis dibawah komando utama kostrad, yang berfungsi sebagai markas pasukan strategis Tentara Nasional Indonesia Angkatan Darat (TNI-AD). Divif 2 Kostrad terletak di Jalan Raya Singosari kelurahan Ardimulyo Kecamatan Singosari. Selain Kantor dan area latihan didalam Divif 2 Kostrad terdapat rumah dinas khusus pasukan kostrad dan PNS militer kostrad Divif 2 yang masih aktif dan berdinas didalam Divif 2 kostrad. Terdapat  $\pm$  550 KK yang bertempat tinggal didalam Divif 2 Kostrad.

**5.1.2. Gambaran Umum Responden****5.1.2.1. Usia Responden**

Karakteristik usia yang diambil pada penelitian ini adalah berusia dari 20 hingga 45 tahun. Data mengenai distribusi usia responden akan disajikan dalam Gambar 5.1.

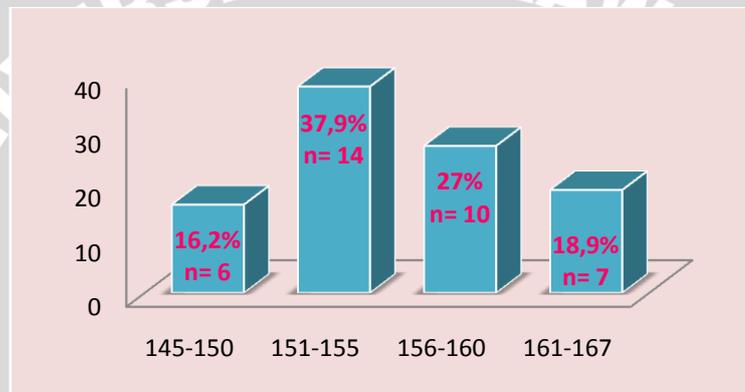


**Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

Berdasarkan Gambar 5.1, diketahui usia mayoritas responden dalam penelitian ini adalah 40 – 45 tahun (41 %).

#### 5.1.2.2. Tinggi Badan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tinggi badan responden berkisar 145 cm hingga 167 cm. Grafik tinggi badan responden dapat dilihat pada Gambar 5.2



**Gambar 5.2 Grafik Tinggi Badan Responden**

Berdasarkan gambar diatas, diketahui tinggi badan mayoritas responden dalam penelitian ini adalah 151 – 155 cm sebesar 37,9% (n= 14)

#### 5.1.2.3. Berat Badan Sebelum Diet

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berat badan responden sebelum diet berkisar 53 kg hingga 95 kg. Distribusi berat badan dapat sebelum diet dapat dilihat pada Tabel 5.1.

Tabel 5.1 Distribusi Berat Badan Sebelum Diet

Berat Badan (Kg)	n	%	Rata-Rata±SD (Kg)
51-60	10	27	69,16±11,43
61-70	12	32,4	
71-80	9	24,3	
81-90	4	10,8	
>90	2	5,4	
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui rata-rata berat badan responden sebelum diet adalah 69,16 kg dengan standar deviasi 11,43.

#### 5.1.2.4 Berat Badan Sesudah Diet

Berdasarkan hasil penelitian distribusi berat bada responden sesudah diet dapat dilihat pada Tabel 5.2.

Tabel 5.2 Distribusi Berat Badan Responden Sesudah Diet

Berat Badan (Kg)	n	%	Rata-Rata±SD (Kg)
50 – 59	7	18,9	68,51±11,25
60 - 69	14	37,9	
70 - 79	9	24,3	
80 - 89	4	10,8	
≥ 90	3	8,1	
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan rata-rata berat badan sesudah diet sebesar 68,51 dan mayoritas berat badan responden sesudah diet adalah 60 – 69 kg sebesar 37,9% (n= 14).

### 5.1.2.5 Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan IMT responden berkisar 24 kg/m<sup>2</sup> hingga 40 kg/m<sup>2</sup>. Distribusi Indeks Massa Tubuh Responden dapat dilihat pada Tabel 5.3.

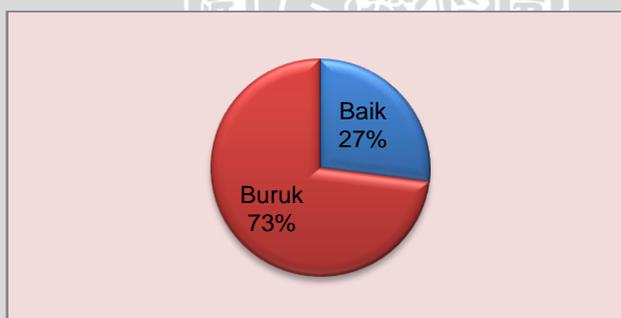
**Tabel 5.3 Distribusi Indeks Massa Tubuh Responden**

IMT	n	%	Rata-Rata±SD
24 – 28	24	64,9	27,8±3,675
29 – 33	9	24,3	
34 – 40	4	10,8	
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui IMT mayoritas responden 24 - 28 Kg/m<sup>2</sup> sebesar 64,9% dan rata-rata IMT responden 27,8 Kg/m<sup>2</sup>.

### 5.1.3. Diet Rendah Kalori

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden terhadap penerapan diet rendah kalori dapat dilihat pada Gambar 5.3.



**Gambar 5.3 Distribusi Responden Terhadap Penerapan Diet Rendah Kalori**

Berdasarkan gambar diatas, dapat disimpulkan bahwa 73% responden termasuk kedalam diet rendah kalori katagori buruk dan 27% lainnya termasuk kedalam kategori baik.

#### 5.1.4. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden terhadap aktivitas fisik dapat dilihat pada Gambar 5.4.



**Gambar 5.4 Distribusi Responden Terhadap Aktivitas Fisik**

Berdasarkan gambar diatas, dapat disimpulkan bahwa 83,8% responden memiliki aktifitas yang ringan dan 16% lainnya memiliki aktivitas sedang.

#### 5.1.5. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden terhadap pola makan dapat dilihat pada Gambar 5.5.

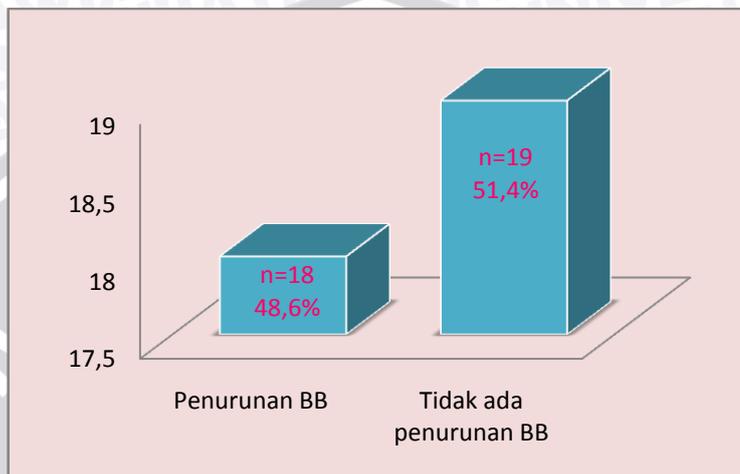


**Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pola makan**

Berdasarkan gambar diatas, dapat disimpulkan bahwa 57% responden memiliki pola makan baik dan 43% memiliki pola makan tidak baik.

**5.1.6. Penurunan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden terhadap penurunan berat badan dapat dilihat pada Gambar 5.6.



**Gambar 5.6 Grafik Distribusi Responden Terhadap Penurunan Berat Badan**

Berdasarkan gambar 5.6 dapat disimpulkan bahwa 48,6% responden mengalami penurunan berat badan dan 51,4% tidak ada penurunan berat badan.

**5.1.7. Tabulasi Silang Antara Diet Rendah Kalori Dengan Penurunan Berat Badan**

Berikut adalah Tabel 5.4 mengenai tabel tabulasi silang antara diet rendah kalori dengan penurunan berat badan.

**Tabel 5.4 Tabulasi Silang Antara Diet Rendah Kalori Dengan Penurunan Berat Badan**

Diet Rendah Kalori	Penurunan Berat Badan				Jumlah	
	Penurunan BB		Tidak Ada Penurunan BB			
	n	%	n	%	n	%
Baik	9	24,3	1	2,7	10	27,0
Buruk	9	24,3	18	48,7	27	73,0
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>48,6</b>	<b>19</b>	<b>51,4</b>	<b>37</b>	<b>100</b>



Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 10 responden yang termasuk penerapan diet rendah kalori baik 24,3% mengalami penurunan berat badan, sedangkan dari 27 responden yang termasuk penerapan diet rendah kalori buruk 48,7% tidak mengalami penurunan berat badan.

#### 5.1.8. Tabulasi Silang Antara Aktifitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan

Berikut Tabel 5.5 mengenai tabel tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan penurunan berat badan.

**Tabel 5.5 Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik Dengan Penurunan Berat Badan**

Aktivitas Fisik	Penurunan Berat Badan				Jumlah	
	Penurunan BB		Tidak Ada Penurunan BB			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	18	48,7	13	35,1	31	83,8
Sedang	0	0	6	16,2	26	16,2
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>48,7</b>	<b>19</b>	<b>51,3</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 31 responden yang termasuk aktivitas ringan 48,7% mengalami penurunan berat badan, sedangkan dari 6 responden yang termasuk aktivitas fisik sedang 16,2% tidak mengalami penurunan berat badan sebesar.

#### 5.1.9. Tabulasi Silang Antara Pola Makan Dengan Penurunan Berat Badan

Berikut Tabel 5.6 mengenai tabel tabulasi silang antara pola makan dengan penurunan berat badan.

**Tabel 5.6 Tabulasi Silang Antara Pola Makan Dengan Penurunan Berat Badan**

Pola Makan	Penurunan Berat Badan				Jumlah	
	Penurunan BB		Tidak Ada Penurunan BB			
	n	%	n	%	n	%
Baik	14	37,9	7	18,9	21	56,8
Tidak baik	4	10,8	12	32,4	16	43,2
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>48,7</b>	<b>19</b>	<b>51,3</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 21 responden yang termasuk pola makan baik 37,9% mengalami penurunan berat badan sedangkan dari 16 responden yang termasuk pola makan tidak baik 32,4% tidak mengalami penurunan berat badan.

## 5.2 Analisis Hasil Penelitian

### 5.2.1 Hubungan Antara Diet Rendah Kalori, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Penurunan Berat Badan

Berikut adalah tabel 5.7 mengenai tabel analisis statistik hubungan beberapa variabel (diet rendah kalori, aktivitas fisik, pola makan) dengan penurunan berat badan pada responden dalam penelitian ini.

**Tabel 5.7 Hubungan Antara Diet Rendah Kalori, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Penurunan Berat Badan**

Variabel	Rs	Nilai p
Diet Rendah Kalori dengan Penurunan Berat Badan	0,503	0,001
Aktivitas Fisik dengan Penurunan Berat Badan	0,428	0,008
Pola Makan dengan Penurunan Berat Badan	0,413	0,011

Keterangan :

rs : Kekuatan Korelasi *Spearman*

p : Nilai Signifikan,

Jika  $p < 0,05$  maka ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang dihubungkan.

Jika  $p > 0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang dihubungkan.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Korelasi *Spearman* untuk hubungan antara diet rendah kalori dengan penurunan berat badan pada responden di Persit Ranting 2 Denma Divisi Infanteri 2 Kostrad Singosari didapatkan nilai korelasi *spearman* sebesar 0,503 dan tingkat signifikansi  $p = 0,001 < \alpha 0,05$  maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah kalori dengan penurunan berat badan namun keeratan hubungan sedang. Untuk hubungan antara aktivitas fisik dengan penurunan berat badan pada responden didapatkan nilai korelasi *spearman* sebesar 0,428 dan tingkat signifikansi  $p = 0,008 < \alpha 0,05$  sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan penurunan berat badan pada responden. Sedangkan hubungan antara pola makan dengan penurunan berat badan pada responden didapatkan nilai korelasi *spearman* sebesar 0,413 dan tingkat signifikansi  $p = 0,011 < \alpha 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan penurunan berat badan.