

SKRIPSI

**PENGARUH INFUSED WATER TERHADAP PENURUNAN
BERAT BADAN PADA PENDERITA *OVERWEIGHT*
DENGAN USIA ≥ 18 TAHUN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIMPANG TIGA
KOTA PEKANBARU
2020**



NAMA : AWALIA RAMADHANIA

NIM : 1614201062

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2020**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

Laporan Penelitian, Juli 2020

**AWALIA RAMADHANIA
NIM 1614-201062**

**PENGARUH INFUSED WATER TERHADAP PENURUNAN BERAT
BADAN PADA PENDERITA OVERWEIGHT DENGAN USIA > 18
TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA
PEKANBARU TAHUN 2020**

ix+ 54 halaman + 7 tabel + 4 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Overweight adalah suatu kondisi dimana berat badan mengalami kelebihan apabila dibandingkan dengan berat badan ideal. Adapun salah satu upaya untuk menurunkan berat badan yaitu dengan terapi alternatif *infused water*. *Infused water* adalah air putih yang diberi campuran buah-buahan, sayuran atau herbal. *Infused water* diberikan 30 menit sebelum makan selama tujuh hari, supaya dapat menyeimbangkan asam basa dalam tubuh dan membuat perut merasa lebih cepat kenyang. *infused water* yang digunakan adalah buah-buahan yang mengandung vitamin C, agar dapat melakukan pembakaran lemak dalam tubuh 30% lebih banyak sehingga dapat menurunkan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight* dengan usia > 18 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 1.357 orang dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan berat badan dan lembar observasi. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji T-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), dengan rata-rata penurunan 0,5 gr. Diharapkan pada penderita *overweight* untuk menggunakan *infused water* sebagai salah satu terapi alternatif untuk menurunkan berat badan.

Kata Kunci : *Overweight*, Penurunan Berat Badan, *Infused Water*.

Daftar Pustaka : 30 (2010 – 2019).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Infused Water* Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Penderita *Overweight* Dengan Usia \geq 18 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian peneliti ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. DR. H. Amir Luthfi Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggraini Harahap, M.Keb selaku Dsekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, fikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
4. Ibu Ns. Nila Kusumawati,S.Kep, M.PH selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, fikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
5. Bapak Prof. DR. H. Amir Luthfi selaku narasumber I yang telah meluangkan waktu, fikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini dapat tepat pada waktunya.

6. Bapak Ns. Ridha Hidayat, M.kep selaku narasumber II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
7. Kepala Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru atas dukungan dan kerjasama dalam pengambilan data yang diteliti.
8. Kedua Orang tua yang telah bersusah payah memberikan penulis banyak dukungan baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
9. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penyusunan ini
10. Rekan-rekan seperjuangan dari Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah bermurah hati dalam membantu menyelesaikan proposal ini.
11. Terimakasih kepada kakak, abang, adik dan teman-teman diluar sana yang telah meluangkan waktu dan fikirannya dalam pembuatan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Pekanbaru, 3 Juli 2020
Peneliti

Awalia Ramadhania

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR SKEMA.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Konsep <i>Overweight</i>	10
a. Defenisi <i>Overweight</i>	10
b. Indeks Massa Tubuh.....	11
c. Dampak <i>Overweight</i>	12
d. Faktor yang mempengaruhi <i>Overweight</i>	14
e. Prosedur Pengukuran Berat Badan.....	17
f. Strategi Pelaksanaann Penurunan Berat BB....	17
2. Konsep <i>Infused Water</i>	19
a. Defenisi <i>Infused Water</i>	19
b. Manfaat <i>Infused Water</i>	21
c. Buah yang di gunakan untuk <i>Infused Water</i> ...	22
d. Cara Membuat <i>Infused Water</i>	24
B. Penelitian Terkait.....	25
C. Kerangka Teori.....	26
D. Kerangka Konsep.....	27
E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
1. Rancangan Penelitian.....	29
2. Alur Penelitian.....	30
3. Prosedur Penelitian.....	31
4. Variabel Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32

C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Pengumpul Data.....	32
F. Prosedur dan Pengumpulan Data.....	37
G. Defenisi Operasional.....	40
H. Rancangan Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat.....	44
B. Analisa Bivariat.....	46

BAB V PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
-------------------------------------	----

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Data overweight Kota Pekanbaru.....	3
Tabel 2.1 : Indeks Massa Tubuh.....	10
Tabel 3.1 : Defenisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 : Distribusi Responden.....	45
Tabel 4.2 : Rata-Rata Berat Badan Sebelum di Berikan Infused Water	45
Tabel 4.3 : Rata-Rata Berat Badan Setelah di Berikan Infused Water..	46
Tabel 4.4 : Perbandingan Berat Badan.....	47

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 : Kerangka Teori.....	24
Skema 2.2 : Kerangka Konsep.....	25
Skema 3.1 : Rancangan Penelitian.....	26
Skema 3.2 : Alur Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Observasi Penurunan Berat Badan
- Lampiran 2 : Lembar Wawancara Survey Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 5 : Standar Operasional Prosedur Pembuatan *Infused Water*
- Lampiran 6 : Master Tabel
- Lampiran 7 : Output Spss
- Lampiran 8 : Lembar Pengajuan Judul
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi Pembimbing
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup