

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengambilan data dari responden pada tanggal 1 Juni sampai tanggal 7 Juni 2020 dengan judul “Pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight* dengan usia ≥ 18 tahun di wilayah kerja puskesmas simpang tiga kota pekanbaru tahun 2020”, didapatkan hasil penelitian penurunan berat badan sebanyak 0,5 gr. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan berat badan pada penderita *overweight* dengan menggunakan terapi alternatif (*infused water*) supaya tidak ada efek samping dan kontra indikasi dalam masa penurunan berat badan. Dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 30 orang. Dalam pelaksanaannya *infused water* diberikan kepada subjek penelitian setiap jam tujuh pagi, sebanyak 1.500ml setiap hari selama tujuh hari. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan tentang distribusi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin), rata-rata berat badan sebelum dan sesudah diberikan *infused water*. Adapun hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel- tabel berikut ini:

1. Karakteristik Responden

Untuk distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 : Distribusi Responden Berdasarkan Penderita Overweight di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Usia		
	a. 18 - 25 Tahun	20	66,7%
	b. 26 - 35 Tahun	8	26,7%
	c. 36 - 45 Tahun	2	6,6%
Total		30	100,0%
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	9	30,0 %
	b. Perempuan	21	70,0 %
Total		30	100,0%

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada rentang usia 18 - 25 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Sebagian besar subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu 21 orang (70%).

2. Berat Badan Sebelum Diberikan *Infused Water*

Untuk melihat rata-rata skala penurunan berat badan sebelum diberikan *infused water* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2 : Rata-Rata Berat Sebelum Posttest Diberikan *Infused Water* di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Berat Badan <i>Pretest</i>	65,1	10,0228	53,0 – 87,3

(Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian diperoleh rata-rata berat badan pretest diberikan terapi *infused water* adalah mean 65,1 dengan standar deviasi 10,0228.

3. Berat Badan Setelah Diberikan *Infused Water*

Untuk melihat rata-rata berat badan setelah diberikan *infused water* dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3 : Rata-Rata Berat Setelah Diberikan *Infused Water* di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Berat Badan <i>Posttest</i>	64,6	10,1230	51,0 – 86,1

(Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari hasil analisis didapatkan rata-rata berat badan setelah diberikan *infused water* adalah 64,6 dengan standar deviasi 10,1230.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk membandingkan rata-rata berat badan pretest dengan berat badan *posttest* pemberian *infused water*. Adapun analisa bivariat dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4 : Perbandingan Rata-Rata Berat Badan Sebelum dan Sesudah diberikan *Infused Water* di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Berat Badan Pretest	65,1	10,0228	1,8299	0,000	30
Berat Badan Posttest	64,6	10,1230	1,8482		

(Sumber : Hasil Penelitian Uji T-test)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa rata-rata berat badan sebelum diberikan *infused water* adalah 65,1 dengan standar deviasi 10,0228. Rata-rata berat badan setelah diberikan *infused water* adalah 64,6 dengan standar deviasi 10,1230. Terlihat selisih nilai rata-rata berat badan antara sebelum dan sesudah diberikan *infused water* adalah 0,5 gr.

Hasil uji statistik T-test didapatkan nilai *P Value* adalah 0,000 ($P < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara berat badan sebelum dan sesudah diberikan *infused water*.

BAB V

PEMBAHASAN

Pembahasan mengenai hasil penelitian akan diuraikan dalam bab ini. Hasil penelitian akan dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya dan teori-teori yang mendukung atau berlawanan dengan hasil penelitian ini.

A. Pengaruh Infused Water Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Usia di Atas 18 Tahun

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan berat badan pada usia di atas 18 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Sebelum pemberian *infused water* rata-rata berat badan subjek penelitian adalah 65,1 kg dengan standar deviasi 10,0228. Setelah pemberian *infused water* rata-rata berat badan subjek penelitian turun menjadi 64,6 kg dengan standar deviasi 10,1230. Didapatkan selisih rata-rata penurunan berat badan sebanyak 0,5 gr dengan *P- Value* 0,000.

Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa *infused water* berpengaruh terhadap penurunan berat badan pada usia di atas 18 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga pada tahun 2020. Terlihat pada subjek penelitian yang berusia di atas 18 tahun (18 tahun sampai dengan 45 tahun) sebanyak 30 orang. Penurunan berat badan rata-rata terjadi pada usia remaja akhir (18 tahun - 25 tahun). Menurut Ellen dan Endah (2013) pada usia 18-25 tahun mereka masih memperhatikan bentuk tubuh dan sering tidak

percaya diri jika berat badan terus bertambah. Pada usia ini juga gampang dipengaruhi dengan dorongan-dorongan asupan makanan dan minuman untuk melakukan perubahan penurunan berat badan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian adalah perempuan yang berjumlah 21 orang atau sebanyak 70%, sedangkan laki-laki berjumlah 9 orang atau sebanyak 30%. Hal ini sesuai dengan teori Nurfatima (2014). Penurunan berat badan juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana perempuan dan laki-laki tentu saja memiliki kebutuhan kalori yang berbeda. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi seseorang.

Perempuan lebih banyak menyimpan lemak dan laki-laki lebih banyak penambahan jaringan tubuh dan masa otot sehingga remaja perempuan mempunyai persen lemak tubuh kira-kira dua kali lipat dibandingkan laki-laki yang menyebabkan remaja perempuan lebih berisiko untuk mengalami *overweight*. Laki-laki yang mempunyai masa otot lebih banyak memiliki risiko *overweight* lebih rendah, karena otot secara metabolik lebih aktif dari pada lemak sehingga kebutuhan energi lebih tinggi pada orang yang mempunyai massa otot lebih banyak.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada sebanyak 21 orang (70, 0%) setelah diberikan *infused water* mengalami penurunan berat badan yang signifikan, dengan rata-rata penurunan berat badan adalah 0,5 gr. Hal ini sesuai dengan teori Soraya (2014) yang menjelaskan bahwa *infused water*

merupakan tren dan gaya baru untuk hidup sehat bagi mereka yang tidak atau kurang suka buah dan tidak sempat untuk mengkonsumsi buah. Selain itu juga dapat mendorong seseorang untuk lebih banyak mengkonsumsi air putih. Buah-buahan yang dijadikan *infused water* adalah buah-buahan yang mengandung vitamin C yang dapat memetabolisme tubuh 30% lebih cepat, sehingga dapat menurunkan berat badan. Mengkonsumsi air putih yang cukup selama 30 menit sebelum makan juga dapat menurunkan berat badan (Indri, dkk 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui juga bahwa ada sebanyak 9 orang (30,0%) setelah diberikan *infused water* tidak mengalami penurunan berat badan. Terdapat 3 orang subjek penelitian tidak konsisten mengkonsumsi *infused water*, dan 6 orang lagi mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan. Menurut asumsi peneliti karena *infused water* tidak diminum secara teratur dan pada saat mengkonsumsi *infused water* subjek penelitian mengkonsumsi makanan secara berlebihan, maka hal ini akan membuat *infused water* tidak bekerja sehingga tidak dapat menurunkan badan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indri dan Fatima (2015) yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang sangat bermakna atau ada pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan pada usia di atas 18 tahun dengan sebelum diberikan *infused water*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Indri dan Fatima (2014) adalah pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimental* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sedangkan pada penelitian Indri dan Fatima (2014) menggunakan rancangan penelitian *pre-post test design without control* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random samplingsesuai* kriteria inklusi.

Keunggulan pada penelitian ini adalah jumlah sampel dalam penelitian ini lebih banyak sehingga lebih akurat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang sedangkan penelitian sebelumnya sebanyak 26 orang. Namun untuk waktu pemberian *infused water* dalam penelitian ini dan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama selama 7 hari.

Hasil uji T-test pada penelitian ini didapatkan hasil *P-Value* 0,000 dengan rata-rata penurunan berat badan 0,5 gr, sedangkan penelitian sebelumnya hasil *P-Value* 0,002 dengan rata-rata penurunan berat badan 0,5 gr. Hal ini sesuai dengan teori Rahmanisa (2016) yang menjelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil penurunan berat badan dalam jumlah banyak maka membutuhkan waktu yang lama juga. Untuk menurunkan berat badan minimal dilakukan selama satu minggu dengan jumlah penurunan berat badan tidak lebih dari 1 Kg.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan pada usia di atas 18 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga tahun 2020 dibuktikan dengan uji statistik hasil analisa nilai T- test menunjukkan bahwa probabilitas lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0,000 < 0,05$).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh *infused water* terhadap penurunan berat badan pada usia di atas 18 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Tahun 2020. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata berat badan pada usia ≥ 18 tahun yang menderita *Overweight* sebelum diberikan *infused water* adalah 65,2 Kg.
2. Rata-rata berat badan pada usia ≥ 18 tahun yang menderita *Overweight* setelah diberikan *infused water* adalah 64,6 Kg.
3. Rata-rata penurunan berat badan pada usia ≥ 18 tahun yang menderita *Overweight* sebelum dan sesudah diberikan *infused water* adalah 0,5 gr.

B. Saran

1. Aspek Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan baru bagi perawat dan mahasiswa keperawatan dalam meningkatkan ilmu keperawatan, sebagai sumber referensi dan bacaan terkait pemberian *infused water* sebagai pengobatan alternatif untuk penderita *Overweight*.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan pendalaman ilmu pengetahuan terkait *infused water* dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait *infused water* menggunakan kelompok kontrol, pembatasan asupan makanan dan aktivitas fisik dan menggunakan waktu yang lebih lama.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi kepustakaan di Perpustakaan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

c. Bagi Penderita dan Keluarga

Diharapkan bagi keluarga dan penderita *Overweight* untuk dapat memanfaatkan *infused water* ini untuk menurunkan berat badan.

d. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat yang ingin memulai bisnis dengan *infused water* untuk menurunkan berat badan diharapkan dapat mengikuti prosedur yang sudah dilakukan supaya tidak ada efek samping dan kontra indikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhatia Shivani, Shubhra Saraswat. (2019) *Effect Of Japan Water Therapy Infused With Cinnamon On Body Weight, Waist/Hip Ratio, And Body Mass Index Of Overweight And Obese Subjectsshivani.* "Asian Journal Of Pharmaceutical And Clinical Research (Vol 12, Issue 9, 2019)"
- Batubara, J. R. (2010), Juniarti, T. M., Damanik, H. A., & Lubis, S. M. *Hubungan Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Asupan Serat, Aktifitas Fisk Dan Kebugaran Jasmani Remaja Overweight (Studi Siswa/I Smp Negeri 1 Sanggau)* (Doctoral Dissertation).
- Soraya, N. (2014). *Infused Water: Minuman Alami Bervitamin & Super Sehat.* Penebar PLUS+.
- Indri, (2015)., Muaris, H. J. (2014). *Infused Water: Tren Gaya Hidup Minum Air Putih.* Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Omuzu, 2016. *Hubungan Obesitas dengan Konsep diri Remaja,* <http://respository.unad.ac.id/id/eprint/5686>, diakses 14 Maret 2020 9.25 pm
- Indri Mulyasari, S. Fatimah, & Muis, (2015) *Pengaruh Asupan Air Putih Terhadap Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, Dan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gizi Lebih* "Jurnal Gizi Indonesia (ISSN : 1858-4942)"
- Ellen Prima & Endah Puspita Sari (2013) *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri* "Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 1, No. 1, Juni 2013, Halaman 17 – 30"
- WHO, (2010) Obesity and overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> diakses 14 Maret 2020 9.25 pm
- Srivastava, P., & Malviya, R. (2011). *Sources of pectin, extraction and its applications in pharmaceutical industry– An overview.* "Indian Journal Of Natural Products And Resources Vol. 2 (1), March 2011, Pp. 10-18"

- Firliana. 2014. *Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Harga Diri Rendah*. Jakarta: Trans InvoMedia
- Faizah, Muniroh. 2018. *Aktifitas Fisik dan Diet pada Anak*, http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/12_6590-S-5633-Aktifitas%20fisik-HA.pdf, 3 Mei 2015, 8.45
- Rahmanisa, S., & Wulandari, R. (2016). Pengaruh ekstrak teh hijau terhadap penurunan berat badan pada remaja. *Jurnal Majority*, 5(2), 106-111.
- Kazemipoor, M. (2014). *The effect of Carum Carvi water extract intake as an alternative therapy for weight loss in overweight and obese women* (Doctoral dissertation, University of Malaya).
- Soraya, N. 2014. *Infused Water*. Penerbit Penebar Swadaya, Jakarta.
- Human Development Reports. Global 2016 Human Development Report. New York: United Nations Development Programme; 2016.
- Kementrian Kesehatan. Riskesdas Dalam Angka Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta: Bandung.
- Chandra, M. I., & Amilah, S. (2017). PENGARUH LAMA PENYIMPANAN INFUSED WATER LEMON (Citrus limon) dan MENTIMUN (Cucumissativus L) TERHADAP PERTUMBUHAN BAKTERI. *STIGMA: Jurnal Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Unipa*, 10(02).
- Weni Kurdanti. (2015). Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja 2015. *Jurnal Publikasi*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- WHO. (2014). *World health statistics 2014 Library Cataloguing-in-Publication Data*.
- Feri Sulianta. 2016. *Keajaiban Air dan Buah Jadi Satu: Infused Water*. Penerbit Andi. Yogyakarta
- Hindah Muaris. 2014. *Infused Water Tren gaya Hidup Minum Air Putih*. Penerbit PT GramediaPustaka Utama. Jakarta.
- Susanto, A., Rhona, D., Mardiyani, I. 2009. *Vitamin C sebagai Antioksidan*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.

USDA. 2016. *The USDA Food Search for Windows. Human Nutrition Research Center of Agricultural and Service*

Wahyu, 2011. Laporan Praktikum Biokimia Vitamin C, tersedia <http://wahyoe-analisiskimia.blogspot.com>. 22 November 2012.

Ogden, Cynthia dan Carroll, Margareth. 2010. Prevalence of obesity among children and adolescents: United States, trends 1963-1965 through 2007- 2008. CDC Nation Center For Health Statistics.

Wariyah, C., 2010. Vitamin C Retention and Acceptability of Orange (*Citrus nobilis* var. *microcarpa*) Juice During Storage in Refrigerator. *Jurnal AgriSains* Vol.1 No.1.

Fiona Amalia. (2017) Efektivitas Vitamin C dalam Menurunkan Berat Badan tersedia di :<https://www.klikdokter.com/me/fiona.amelia.klikdokter>

Harifah, I. Akhmad M. Nanik S. 2015. Aktivitas Antioksidan Infused Water Dengan Variasi Jenis Jeruk (Nipis, Lemon, dan Baby) dan Buah Tambahan (Stroberi, Anggur Hitam, dan Kiwi). *Jurnal Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi, Surakarta.*

Haitami, Annisa U., dan Akhmad M. 2017. Kadar Vitamin C Jeruk Sunkish Peras dan Infused Water. *Medical Laboratory Technology Journal* 3 (1), 98 – 102. Poltekkes Kemeskes Banjarmasin.

Stone, E. R. (2014). *Lose Weight with Infused Water: Easy Recipes for Optimum Health: How to Boost Energy, Immunity, and Weight Loss with Infused Water*. Speedy Publishing LLC.