

ABSTRAK

Gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat merupakan faktor penyebab utama dari gangguan Kesehatan, meskipun ada penyebab lain seperti faktor genetik dan pencemaran lingkungan. Menurut data Riskesdas tahun 2013 dan 2018 terdapat peningkatan kasus obesitas pada perempuan. Diet digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan berat badan, salah satunya adalah diet ketogenik yang banyak dijalankan untuk menurunkan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan kualitas diet berdasarkan jenis dietnya pada wanita usia subur di catering diet ketogenik Jakarta. Uji statistik yang digunakan adalah *T-test independent*. Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok diet ketogenik memiliki nilai komponen variasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tidak diet, dan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p=0.890$) pada kedua kelompok. Kelompok diet ketogenik juga memiliki nilai komponen kecukupan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tidak diet dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok ($p=0.210$). Untuk komponen moderasi, kelompok diet ketogenik memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok tidak diet, dan terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0.001$) pada kedua kelompok. Nilai rerata komponen keseimbangan lebih tinggi pada kelompok tidak diet, dan ada perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok ($p=0.001$). Tidak ada perbedaan yang signifikan pada komponen variasi dan komponen kecukupan. Ada perbedaan pada komponen moderasi dan keseimbangan pada kedua kelompok.

Kata Kunci: diet ketogenik, *Diet Quality Index*, wanita usia subur.

ABSTRACT

An unhealthy lifestyle and diet are the main causes of health problems, although there are other causes such as genetic factors and environmental pollution. According to Riskesdas data in 2013 and 2018 there is an increase in obesity cases in women. Diet is used as an alternative to losing weight, the ketogenic diet is a diet known for losing weight. This study aims to analyze the quality of the diet based on the type of diet in ketogenic diet catering. The statistical test used was the independent T-test. The results showed that the ketogenic diet group had a higher variation component value compared to the non-diet group, and there was no significant difference ($p = 0.890$) in the two groups. The ketogenic diet group also had a higher adequacy component value than the no diet group and there was no significant difference between the two groups ($p = 0.210$). For the moderation component, the ketogenic diet group scored lower than the no diet group, and there was a significant difference ($p = 0.001$) in the two groups. The mean value of the balance component was higher in neither diet group, and there was a significant difference between the two groups ($p = 0.001$). There are no significant difference of variance component and adequacy component between ketogenic group and non ketogenic group. There are significant difference of moderation component and balance component between ketogenic group and non ketogenic group.

Keywords : ketogenic diet, Diet Quality Index, adult woman