



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI  
SKRIPSI, OKTOBER 2020

SARI INDAH PERMATA, 20160302020

ANALISIS PERBEDAAN SKOR KUALITAS DIET (SKD) DAN INDEKS  
MASSA TUBUH (IMT) BERDASARKAN FASE DIET KETO-FASTOSIS  
PADA KOMUNITAS KETO-FASTOSIS

ABSTRAK

**LATAR BELAKANG :**

Diet ketogenik merupakan diet dengan ketentuan konsumsi lemak tinggi, protein sedang dan rendah karbohidrat. Mulanya, diet ketogenik merupakan terapi bagi pasien epilepsi anak, yang dapat mengurangi efek kejadian kejang pada pasien epilepsi. Namun, diet ini telah berkembang sebagai metode untuk menurunkan berat badan, serta dikombinasikan dengan melakukan puasa berkelanjutan atau *intermittent fasting*.

**TUJUAN :**

Menganalisis perbedaan skor kualitas diet dan indeks massa tubuh pada diet keto-fastosis berdasarkan fase diet keto-fastosis

**METODE :**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, observasional dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dari hasil perhitungan dibutuhkan minimal 42 orang responden. Data yang diambil meliputi riwayat makan 3 x 24 jam (*food record 3 x 24 hours*), data berat badan dan tinggi badan. Data riwayat makan untuk memperoleh skor kualitas diet yang dianalisis menggunakan formulir *Diet Quality Index-International* (DQI-I). Data berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Uji Bivariat menggunakan uji statistik *kruskal wallis*.

**HASIL :**

Untuk Skor kualitas diet (SKD) didapatkan nilai rata-rata SKD pada fase induksi adalah 28 poin, fase konsolidasi 33 poin dan fase *maintenance* 25 poin. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata pada fase induksi adalah 25,7 kg/m<sup>2</sup>, fase konsolidasi 23,2 kg/m<sup>2</sup> dan fase *maintenance* 23,5 kg/m<sup>2</sup>. Pada uji perbedaan skor kualitas diet berdasarkan fase diet didapatkan nilai *p value* sebesar 0,039 (*p value* < 0,05) dan untuk perbedaan IMT berdasarkan fase diet didapatkan nilai *p value* sebesar 0,438 (*p value* > 0,05).

**KESIMPULAN :**

Terdapat perbedaan skor kualitas diet berdasarkan fase diet keto-fastosis yaitu fase induksi, fase konsolidasi dan fase *maintenance*. Tidak terdapat perbedaan indeks massa tubuh berdasarkan fase diet keto-fastosis.

**KATA KUNCI :** Kualitas Diet, Indeks Massa Tubuh, Diet Keto-fastosis



SARI INDAH PERMATA, 20160302020

**DIET QUALITY SCORE (DQS) DIFFERENCE ANALYSIS AND BODY MASS INDEX (BMI) BASED ON DIET PHASE KETO-FASTOSIS IN KETO-FASTOSIS COMMUNITY**

**ABSTRACT**

**BACKGROUND :**

Ketogenic diet is a diet with consume high fat, moderate protein and low carbohydrate. Initially the ketogenic diet is a theurapeutic for epilepsy patients, who can reduce the seizure for epilepsy patients. But, the ketogenic diet has involved into a diet to lose weight and combines with intermitten fasting.

**PURPOSE:**

To analyze the difference of diet quality score and body mass index based on diet phase.

**METHOD :**

This research is a quantitative, observational study with a cross-sectional design. Sampling was done by purposive sampling technique, from the calculation results obtained at least 42 respondents. The data taken included a 3 x 24 hours food history (3 x 24 hours food record), weight and height data. Food history data to obtain a diet quality score were analyzed using the Diet Quality Index-International (DQI-I) form. Weight and height data to obtain the Body Mass Index (BMI) value. Bivariate test using statistical test Kruskal-Wallis test.

**RESULT :**

Diet quality score obtained the average value of the diet quality score in the induction phase was 28 points, the consolidation phase 33 points and the maintenance phase 25 points. The average Body Mass Index (BMI) value in the induction phase was 25,7 kg / m<sup>2</sup>, the consolidation phase was 23,2 kg / m<sup>2</sup> and the maintenance phase was 23,5 kg / m<sup>2</sup>. In the test for differences in diet quality scores based on the diet phase, the p value was 0,039 (p value <0.05) and for the difference in BMI based on the diet phase, the p value was 0,438 (p value > 0.05).

**CONCLUSION :**

There are difference of diet quality score based on diet phase that is induction phase, consolidation phase and maintenance phase. There is no difference of body mass index based on diet phase.

**KEYWORDS :** Diet Quality, Body Mass Index, Keto-fastosis diet