

# **Terapi Totok Diet Untuk Mencapai Ukuran Berat Badan Ideal Perempuan di Kota Pare Kabupaten Kediri**

**FITRI ROHMAWATIK**  
**Lucy Dyah H. S.Sos., M.Kes**  
**KKB KK 2 Fis. Ant. 23/11 Roh t**

## **Abstrak**

Perempuan dan kecantikan merupakan hubungan yang tidak dapat terpisahkan. Cantik pada masa sekarang adalah memiliki tubuh yang langsing seperti fotomodel. Perempuan pun menggunakan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang langsing, salah satunya menggunakan terapi totok diet. Ukuran cantik menurut pasien terapi totok diet tentunya beragam dan belum tentu sesuai dengan ukuran ideal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Ukuran cantik ini menjadi permasalahan pada sekarang, karena perempuan ingin memiliki berat badan yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan terapi totok diet dengan penurunan berat badan pasien dan ukuran berat badan ideal perempuan di Kota Pare Kabupaten Kediri. Jumlah sampel yang digunakan adalah 15% dari subjek penelitian (130 pasien) yaitu 20. Pengambilan sampel dilakukan pada akhir Maret 2011 – awal Mei 2011. Hasil uji T berpasangan menunjukkan bahwa terapi totok diet berhubungan dengan penurunan berat badan pasien, dan penurunan yang signifikan pada lingkar pinggang. Hal ini menunjukkan bahwa pasien terapi yang 100% orang Jawa memiliki timbunan lemak pada bagian pinggang. Hasil uji manova tidak menunjukkan hubungan antara terapi totok diet dengan penurunan berat badan pasien, sehingga hipotesis yang terjawab adalah  $H_0$  (signifikan di atas 0.05). Faktor genetik dan aktivitas tidak mempengaruhi penurunan berat badan pasien, yang berpengaruh adalah kedisiplinan selama terapi totok diet. Pasien terapi totok diet akan mendapatkan berat yang diinginkan jika disiplin datang terapi, mematuhi peraturan yang disarankan penerapi dan yakin bahwa terapi totok diet dapat berhasil menurunkan berat badan dalam satu minggu.

Kata kunci : *Cantik, berat badan, terapi totok diet.*

### Abstract

Women and beauty is a relationship that can not be separated. Now the meaning of beauty is someone who has a slim body like models. Women also use a variety way to get an ideal body, one is *terapi totok diet*. Patients have a various meaning about beauty and sometimes it is not suitable with body mass index measuring. Today it is a problem for women who want to get an ideal weight. This research is purposed to know a relation between *terapi totok diet* with women's weight loss in Pare, Kediri. Sampling that used is 15% from research subject (130 patients) is 20 patients. Sampling was taken on last march until early may 2011. The result from T test showed the relation between *terapi totok diet* with women's weight loss and significant reductions in waist circumference. This indicates that the patient therapy who is 100% Java people have a lot of fat in their waist. The result of Manova test showed that *terapi totok diet* has not a relationship with women's weight loss, and the result of hypothesis is  $H_0$  (significantly above 0.05). Genetic and activity factors do not affect women's weight loss, the effect is discipline during *terapi totok diet*. Patients will lose their weight if they discipline come to the therapy, compliance physician recommended and trust to the therapy can be successful to lose weight in one week.

Keywords : beauty, weight, *terapi totok diet*.