

Pengaruh Empat Minggu 5:2 Intermittent Fasting terhadap Asupan Energi dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Obesitas Usia 18-25 Tahun = Effect of Four Week of 5:2 Intermittent Fasting on Energy Intake and Body Mass Index among Obese Male Students Aged 18-25

Hadiyati Fudla, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515337&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas merupakan konsekuensi morbiditas metabolik yang disebabkan oleh konsumsi yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik. Secara etiologis, obesitas seharusnya dapat dicegah. Namun tinjauan kepustakaan menunjukkan bahwa hingga saat ini belum ada negara di dunia yang dapat dengan sukses menurunkan angka obesitas, meskipun sudah melakukan berbagai upaya. Intermittent fasting (IF) dipandang sebagai sebuah cara yang efektif untuk mengurangi prevalensi obesitas, tetapi pendekatan ini memiliki banyak protokol; salah satunya adalah 5:2 Intermittent Fasting. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh puasa dua hari tidak berturut-turut per minggu terhadap asupan energi dan indeks masa tubuh (IMT) pada mahasiswa obesitas laki-laki usia 18-25 tahun di Universitas Indonesia. Studi randomized controlled trial dilakukan kepada empat puluh mahasiswa laki-laki obesitas di Universitas Indonesia. Kebiasaan asupan selama enam bulan sebelum penelitian diukur dengan semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ). Presentase IMT diukur menggunakan metode analisis bioelectrical impedance analysis (BIA) dan perkiraan dengan rumus konversi secara bersamaan. Kelompok intervensi melaksanakan puasa dua hari tidak berturut-turut dalam seminggu, dan asupan puasa mereka dicatat dengan buku diari makanan, sementara kelompok kontrol melaksanakan pola makan seperti sebelumnya, yang dicek dengan tiga hari 24 jam food recall. Setelah empat minggu intervensi, kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan ($P < 0,005$) dalam asupan energi dan IMT.

.....Obesity is a consequence of the metabolic morbidities caused by overconsumption and lack of physical activity. Etiologically, obesity should be preventable, but reviews show that no country has yet been successful in reducing obesity, even though many efforts have been taken around the globe. Intermittent fasting (IF) is seen as an effective way to reduce obesity prevalence, but it has diverse protocols; one of them is 5:2 Intermittent Fasting. This study aimed to assess effects of two non-consecutive days fasting per week on energy intake and body mass index (BMI) among obese male students aged 18-25 years at Universitas Indonesia. A randomized controlled trial study was conducted on forty obese male students at Universitas Indonesia. Their habitual intake six months before the study was measured through a semi-quantitative food frequency questionnaire. The BMI percentage was measured using a bioelectrical impedance analysis (BIA). Intervention group did two non-consecutive days fasting per week, and recorded their fasting intake by food record diary; while control group did their habitual eating as before, and being recorded by three days 24-hour recall. As the conclusion, after a four-week intervention, the intervention group saw a significant reduction ($P < 0.005$) in energy intake and BMI.