

Pengaruh diet rendah kalori seimbang terhadap komposisi tubuh dan kadar leptin serum perempuan obes = The effects of balanced low calorie diet on body composition and serum leptin of obese women

Win Johannes, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=76242&lokasi=lokal>

Abstrak

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian diet rendah kalori seimbang selama 14 hari terhadap berat badan (BB), indeks massa tubuh (IMT), tebal lipatan kulit total. (TLK), massa lemak tubuh (ML), massa tubuh bebas lemak (MBL), rasio lingkaran pinggang-lingkaran panggul (R Lpi-Lpa) , dan kadar leptin serum.

Tempat : Rumah Sakit Sumba Waras, Grogol

Bahan dan cara: Penelitian ini merupakan studi eksperimental pra dan pasca pemberian diet rendah kalori seimbang 915,23 kkal dengan komposisi 55,81% karbohidrat, 19,46% protein dan 24,73% lemak selama 14 hari terhadap 39 subyek perempuan obes (19-55 tahun) yang telah memenuhi kriteria penerimaan dan penolakan. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik demografi, data asupan energi dan makronutrien, antropometri, komposisi tubuh, dan kadar leptin serum.

Hasil : Terjadi penurunan berat badan secara bermakna ($p < 0,05$) dari $70,99 \pm 8,62$ menjadi $68,81 \pm 8,36$ kg (3,07%); penurunan IMT secara bermakna ($p < 0,05$) dari $30,20 \pm 3,11$ kg/m² menjadi $29,36 \pm 2,94$ kg/m² (3,04%); penurunan TLK secara bermakna ($p < 0,05$) dari $99,32 \pm 12,07$ mm menjadi $91,29 \pm 10,85$ mm (8,08%); penurunan ML secara bermakna ($p < 0,05$) dari $35,41 \pm 2,75$ % menjadi $33,65 \pm 2,73$ % (1,76 %) peningkatan persentase MBL secara bermakna. ($p < 0,05$) dari $64,59 \pm 2,74$ menjadi $66,35 \pm 2,73$ % (2,72%); penurunan Lpi secara bermakna ($p < 0,05$) dari $85,87 \pm 7,31$ menjadi $83,35 \pm 7,09$ cm (2,93%); penurunan Lpa secara bermakna ($p < 0,05$) dari $107,59 \pm 6,67$ menjadi $106,49 \pm 6,37$ cm (1,02%); penurunan R Lpi-Lpa secara bermakna ($p < 0,05$) dari $0,80 \pm 0,05$ menjadi $0,78 \pm 0,04$ (2,24 %); penurunan kadar leptin serum secara bermakna ($p < 0,05$) dari $23,31$ (12,06-71,22) menjadi $18,18$ (7,90-65,11) pg/mL (22,01 %); ditemukan korelasi positif antara kadar leptin serum dengan ML secara bermakna ($p < 0,05$) sebelum perlakuan $r = 0,47$; $p = 0,003$ dan sesudah perlakuan ($r = 0,57$; $p = 0,001$).

Simpulan : Pemberian diet rendah kalori seimbang sebesar 915,23 kkal/h selama 14 hari dapat dengan efektif menurunkan berat badan, IMT, tebal lemak bawah kulit, persentase lemak, meningkatkan persentase massa bebas lemak, menurunkan rasio lingkaran pinggang-lingkaran panggul dan kadar leptin serum, serta ditemukan korelasi positif bermakna antara massa lemak tubuh dan leptin serum baik sebelum maupun sesudah perlakuan.

Objective : To identify the effect of balanced low-calorie diet for 14 days on body weight (BW), body mass index (BMI), total skin fold thickness (SFT), fat mass (FM), fat-free mass (FFM), waist to hip ratio (WHR) and serum leptin level.

Place : Sumber Waras Hospital, Grogol

Material and Method : This study is a pre- and post-experimental balanced low-calorie diet 915.23 kcal/day with the composition of 55.81 % carbohydrate, 19.46 % protein and 24.73 % fat for 14 days on 39 obese-women subjects (19-55 years old) who have met the inclusion and exclusion criteria. The collected data include demographic characteristics, macronutrient and energy intake, as well as anthropometry, FM, FFM, and serum leptin level.

Results : Body weight reduction occurs significantly ($p < 0.05$) from 70.99 ± 8.62 to 68.81 ± 8.36 kg (3.07%), BMI reduction is significant ($p < 0.05$) from 30.20 ± 3.11 kg/m² to 29.36 ± 2.94 kg/m² (3.04%); significantly reduced SFT ($p < 0.05$) from 99.32 ± 12.07 mm to 91.29 ± 10.85 mm (8.08%); significantly reduced FM ($p < 0.05$) from $35.41 \pm 2.75\%$ to $33.65 \pm 2.73\%$ (1.76%); significantly increased FFM percentage ($P < 0.05$) from 64.59 ± 2.74 to 66.35 ± 2.73 (2.72%); significantly reduced WC (waist circumference) ($p < 0.05$) from 85.87 ± 7.31 to 83.35 ± 7.09 (2.93%); significantly reduced HC (hip circumference) ($p < 0.05$) from 107.59 ± 6.67 to 106.49 ± 6.37 (1.02%); significantly reduced WHR ($p < 0.05$) from 0.80 ± 0.05 to 0.78 ± 0.04 (2.24%); significantly reduced serum leptin level ($p < 0.05$) from 23.31 (12.06 - 71.22) to 18.18 (7.90 - 65.11) (22.01%); positive correlation is observed between serum leptin level and FM significantly ($p < 0.05$) before treatment ($r = 0.47$; $p = 0.003$) and after treatment ($r = 0.57$;

Conclusions : Balanced low-calorie diet may effectively reduce body weight, BMI, skin fold thickness, percentage of fat mass, to increase percentage of fat free mass, to reduce waist to hip ratio and serum leptin level. There is a statistically significant positive correlation between serum leptin and body fat mass both before and after treatment.