

# 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 Johanes, 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 lingkar pinggang-lingkar 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/m<sup>2</sup> menjadi  $29,36 \pm 2,94$  kg/m<sup>2</sup> (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 2,74 menjadi 66,35 2,73% (2,72%); penurunan Lpi secara bermakna ( $p<0,05$ ) dari 85,87 7,31 menjadi 83,35 ± 7,09 cm (2,93%); penurunan Lpa secara bermakna ( $p<0,05$ ) dari 107,59 ± 6,67 menjadi 106,49 ± 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 lingkar pinggang lingkar panggul dan kadar leptin serum, serta ditemukan korelasi positif bermakna antara massa lemak tubuh dan leptin serum baik sebelum maupun sesudah perlakuan.

<hr><i>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 characteristic, macronutrient and energy intake, as well as of anthropometry, FM, FFM, and serum leptin level.

**Results :** Body weight reduction occurs significantly ( $p<0.05$ ) from  $70.99 \pm 8.62$  to  $68.81 \pm 8.36$  kg (3,07%), BMI reduction is significant ( $p<0.45$ ) from  $30,20 + 3,11\text{kg}\text{lm}^2$  to  $29,36 \pm 2,94\text{ kg}\text{hn}^2$  (3,04%); significantly reduced SFT ( $p<0.05$ ) from  $99,32 \pm 12,07$  mm to  $91,29 \pm 10,85$  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  $64.59 \pm 2.74$  to  $66.35 \pm 2.73$  (2.72%); significantly reduced WC (waist circumference) ( $p<0.05$ ) from  $85.87 \pm 7.31$  to  $83.35 \pm 7.09$  (2.93%); significantly reduced HC (hip circumference) ( $p<0.05$ ) from  $107.59 \pm 6.67$  to  $106.49 \pm 6.37$  (1.02%); significantly reduced WHR ( $p<0.05$ ) from  $0.80 \pm 0.05$  to  $0.78 \pm 0.04$  (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.</i>