

“EFEK *MODIFIED ALTERNATE DAY FASTING* TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA PRIA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN DENGAN OBESITAS”

ABSTRAK

Latar Belakang – Sebanyak 35,4% penduduk Indonesia diatas usia 15 tahun mengalami obesitas. Orang dengan obesitas berisiko tinggi mengalami penyakit kronik degeneratif sehingga obesitas perlu untuk ditangani. *Modified Alternate Day Fasting* merupakan metode yang dapat dilakukan untuk menangani obesitas.

Tujuan – Mengetahui efek *Modified Alternate Day Fasting* terhadap indeks massa tubuh serta perbedaan selisih indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan dengan kontrol pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.

Desain Penelitian – Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental Pre and Post Test with Control Group*. Kelompok perlakuan melakukan *Modified Alternate Day Fasting* 14 jam/hari selama 14 hari, sementara kelompok kontrol mengkonsumsi kalori seperti biasa. Indeks massa tubuh diukur sebelum dan setelah intervensi. Perubahan indeks massa tubuh sebelum dan setelah intervensi dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Perbedaan selisih indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan dengan kontrol dianalisis dengan uji t tidak berpasangan.

Hasil – Nilai median(min-max) indeks massa tubuh sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan berturut-turut 28,81(26,33-44,50) kg/m² dan 28,33(25,89-44,12) kg/m², sedangkan pada kelompok kontrol 29,46(25,43-43,15) kg/m² dan 29,34(25,54-42,49) kg/m². Uji *Wilcoxon* menghasilkan $p=0,074(p>0,05)$ pada kelompok perlakuan dan $p=0,285(p>0,05)$ pada kontrol. Selisih indeks massa tubuh kelompok perlakuan dan kontrol mengalami penurunan dalam rerata±SD berturut-turut 0,26±0,49 kg/m² dan 0,09±0,33 kg/m² dengan uji t tidak berpasangan menghasilkan $p=0,374(p>0,05)$.

Kesimpulan – *Modified Alternate Day Fasting* tidak memberikan efek yang bermakna terhadap indeks massa tubuh kelompok perlakuan dan kontrol serta tidak memberikan perbedaan selisih indeks massa tubuh yang bermakna antara kedua kelompok tersebut pada Mahasiswa Pria Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan obesitas.

Kata kunci: ADF, IMT, mADF, Obesitas, Puasa Intermiten

“EFFECT OF MODIFIED ALTERNATE DAY FASTING ON BODY MASS INDEX IN MALE STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY WITH OBESITY”

ABSTRACT

Background – As many as 35.4% of the Indonesian population over 15 years old are obese. People with obesity are at high risk of developing degenerative diseases, therefore obesity needs to be treated. Modified Alternative Day Fasting (mADF) is one method that can be used to treat obesity.

Objectives – Understood the effect of mADF on body mass index (BMI) and the differences in changes of BMI between the experimental and control group in Male Students of Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University with Obesity.

Research Designs – This study used Quasi Experimental Pre and Post Test with Control Group Design. The experimental group completed 14 hours/day mADF for 14 days, while the control group consumed usual calories. BMI was measured before and after the intervention. Changes in BMI before and after the intervention were analyzed by Wilcoxon test. Differences in changes of BMI between the experimental and control group were analyzed by t test.

Results – The median(min-max) value of BMI before and after intervention in the experimental group shows respectively 28.81(26.33-44.50) kg/m² and 28.33(25.89-44.12) kg/m², while control group shows 29.46(25.43-43.15) kg/m² and 29.34(25.54-42.49) kg/m². Wilcoxon test shows $p=0.074(p>0.05)$ in the experimental group and $p=0.285(p>0.05)$ in the control group. Changes of BMI in the experimental and control groups decrease in mean \pm SD respectively shows 0.26 ± 0.49 kg/m² and 0.09 ± 0.33 kg/m² with t test shows $p=0.374(p>0.05)$.

Conclusion – mADF has no significant effect on BMI of the experimental and control groups as well as on difference in changes of BMI between the two groups in Male Students of the Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University with obesity.

Keywords: ADF, BMI, mADF, Obesity, Intermittent Fasting