

“EFEK PUASA INTERMITEN 5:2 TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN DENGAN OBESITAS”

ABSTRAK

Latar Belakang – Prevalensi obesitas pada orang dewasa meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Orang dengan obesitas berisiko tinggi mengalami penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperlipidemia, diabetes, dan gangguan muskuloskeletal. Puasa intermiten 5:2 merupakan salah satu metode menangani obesitas.

Tujuan – Mengetahui efek Puasa Intermiten 5:2 terhadap indeks massa tubuh serta perbedaan selisih indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan dengan kontrol pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan Obesitas.

Desain Penelitian – Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek berjumlah 34 orang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan melakukan puasa intermiten 5:2 dengan 2 hari puasa dan 5 hari makan dengan durasi 14 jam selama 4 minggu. Sementara kelompok kontrol mengkonsumsi kalori seperti biasa. 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 28,41 (26,46-39,08) kg/m² dan 28,63 (26,62-38,91) kg/m² dengan hasil uji *wilcoxon* $p=0,062$ ($p>0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol 29,40 (26,53-43,87) kg/m² dan 29,43 (26,87-43,68) kg/m² dengan hasil uji *wilcoxon* $p=0,795$ ($p>0,05$). Selisih indeks massa tubuh kelompok perlakuan memiliki rerata±SD $-0,23 \pm 0,46$ kg/m² sedangkan kelompok kontrol $0,02 \pm 0,29$ kg/m² dengan uji *t* tidak berpasangan menghasilkan $p=0,061$ ($p>0,05$).

Kesimpulan – Puasa intermiten 5:2 tidak memberikan efek yang bermakna terhadap indeks massa tubuh serta perbedaan selisih indeks massa tubuh antara kelompok perlakuan dan kontrol pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan obesitas.

Kata kunci: IMT, Obesitas, Puasa Intermiten 5:2

“EFFECT OF 5:2 INTERMITTENT FASTING ON BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY WITH OBESITY”

ABSTRACT

Background – The prevalence of obesity in adults increase from 14.8% in 2013 to 21.8% in 2018. People with obesity are at high risk of cardiovascular disease, hypertension, hyperlipidemia, diabetes, and musculoskeletal disorders. 5:2 Intermittent fasting is a method to treat obesity.

Objectives – Understood the effect of 5:2 Intermittent Fasting on body mass index and the differences in changes of BMI between the experimental and control group in Students of Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University with Obesity.

Research Designs – This study used a Quasi Experimental Pretest-Posttest Control Group Design. Subjects totaling 34 people were divided into experimental and control groups. The experimental group did 5:2 intermittent fasting with 2 days of fasting and 5 days of eating with a duration of 14 hours for 4 weeks While the control group consumed usual calories. Changes in body mass index before and after intervention were analyzed by Wilcoxon test. Differences in changes of BMI between the two groups were analyzed by unpaired t test.

Results – The median(min-max) value of BMI before and after intervention in the experimental group shows respectively 28,41(26,46-39,08) kg/m² and 28,63(26,62-38,91) kg/m² with the result of wilcoxon test $p=0,062(p>0,05)$. While control group shows 29,40(26,53-43,87) kg/m² and 29,43(26,87-43,68) kg/m² with $p=0,795(p>0,05)$. The difference in body mass index in the experimental group has mean±SD $-0,23 \pm 0,46$ kg/m² while in the control group $0,02 \pm 0,29$ kg/m² with unpair t test shows $p=0.061(p>0.05)$.

Conclusion – 5:2 intermittent fasting has no significant effect on BMI and difference in changes of BMI between the two groups in Students of the Faculty of Medicine Jenderal Soedirman University with obesity.

Keywords: 5:2 Intermittent Fasting, BMI, Obesity