

Pengaruh diet kalori rendah-protein tinggi terhadap komposisi tubuh pada penyandang obesitas dengan weight cycling = The effect of low calorie high protein diet on body composition changes in obese with weight cycling

Joan Jutamulia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476962&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang : Prevalensi obesitas pada populasi dewasa di dunia pada tahun 2014 hampir mencapai 13, sementara di Indonesia telah mencapai 32,9 pada tahun yang sama. Obesitas merupakan faktor risiko berbagai penyakit tidak menular yaitu diabetes tipe 2 ataupun penyakit kardiovaskular. Sebagian besar orang yang berhasil menurunkan berat badan gagal mempertahankannya dan mengalami kenaikan berat badan berulang weight cycling. Berbagai penelitian tentang program diet memberikan hasil yang berbeda-beda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi perubahan komposisi tubuh dengan diet kalori rendah protein tinggi dibandingkan dengan protein standar pada penyandang obesitas dengan riwayat weight cycling.

Metode: Penelitian ini merupakan uji coba klinis acak terbuka pada penyandang obesitas dengan weight cycling. Sebanyak 61 penyandang obesitas mengikuti penelitian ini. Subjek diberikan diet kalori rendah dan secara acak didistribusikan ke dalam dua kelompok intervensi, yaitu kelompok protein tinggi 22 ndash;30 dari total asupan kalori dan kelompok protein seimbang 12 ndash;20 . Antropometri dan data komposisi tubuh diambil pada awal dan akhir penelitian. Subyek diikuti hingga 8 minggu, diberikan buku catatan makan harian dan konseling seminggu sekali.

Hasil: 54 peserta menyelesaikan penelitian. Terdapat penurunan yang signifikan dalam berat badan dan indeks massa tubuh IMT , massa lemak, persentase massa lemak, massa otot, dan kenaikan persentase massa otot terjadi pada kedua kelompok protein seimbang: p

Background: The world prevalence of obesity in the adult population in 2014 was nearly 13 while in Indonesia, it has reached 32.9 in the same year. Obesity is an established risk factor for cardiovascular diseases. A large proportion of people who had succeeded to reduce body weight failed to maintain it and underwent weight gain repeatedly weight cycling. Studies have been inconclusive about the best diet programme for such people. The purpose of this research was to evaluate the body composition changes resulting from low calorie high protein and standard protein diet programme in obese people with a history of weight cycling.

Methods: This is an open randomized clinical trial of a weight loss program in obese individuals with weight cycling. A total of 61 adult obese individuals with a history of weight cycling were recruited. Subjects were assigned to a low calorie diet and were randomly distributed into two intervention groups, namely high protein group 22 ndash 30 of total caloric intake and standard protein group 12 ndash 20. Anthropometry and body composition data were taken at baseline and at the end of the study. Subjects were followed up to 8 weeks, with daily reminders and weekly counselling.

Results: 54 participants completed the study. Significant reductions in body weight and body mass index BMI , fat mass, fat mass percentage, muscle mass, and gain in muscle mass percentage occurred in both groups Standard protein p</i>