

Pengaruh puasa intermiten 5:2 terhadap lingkaran pinggang dan resistensi insulin pada karyawan dengan obesitas di Jakarta = The effect of intermittent fasting 5:2 on waist circumference and insulin resistance in obese employees in Jakarta.

Anni Rahmawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513860&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang: Prevalensi penduduk dewasa di Indonesia yang obesitas mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, demikian juga dengan angka obesitas pada karyawan. Puasa intermiten dapat menjadi alternatif solusi dalam tatalaksana obesitas, terutama terhadap ukuran lingkaran pinggang dan resistensi insulin yang diketahui melalui nilai HOMA-IR.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek puasa intermiten 5:2 terhadap lingkaran pinggang dan resistensi insulin pada karyawan obesitas di Jakarta.

Metode: Penelitian uji klinis acak terkontrol ini dilakukan pada 50 karyawan obesitas berusia 19-59 tahun, dan memiliki lingkaran pinggang 90 cm. Sampel dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diminta untuk berpuasa pada hari senin dan kamis selama 8 minggu, sementara kelompok kontrol melanjutkan pola makan seperti biasa. Tidak terdapat pembatasan kalori pada kedua kelompok. Data dikumpulkan melalui kuesioner, food recall 2x24 jam, pengukuran antropometri, dan pemeriksaan resistensi insulin yang diketahui melalui nilai HOMA-IR. Analisis menggunakan uji t tidak berpasangan atau uji Mann-Whitney, dan uji t berpasangan atau Wilcoxon.

Hasil: Setelah 8 minggu intervensi, perubahan lingkaran pinggang pada kelompok intervensi ialah 0,00 (-5,0-8,0) cm dan pada kelompok kontrol 1 (-4,0 - 4) cm. Sementara perubahan kadar HOMA-IR pada kelompok intervensi ialah 0,29 (-17,78 - 6,84) dan kelompok kontrol -0,46 (-18,94 - 10,55).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan bermakna perubahan lingkaran pinggang dan resistensi insulin pada kelompok yang berpuasa dibandingkan kelompok yang tidak melakukan puasa ($p>0,05$).

.....Introduction: The prevalence of the obese adult population in Indonesia has increased from year to year. So is the obesity rate in employees. Intermittent fasting could be an alternative solution in managing of obesity, especially for waist circumference and insulin resistance levels.

Objective: This study aims to determine the effects of intermittent fasting 5:2 on waist circumference and insulin resistance in obese employees in Jakarta.

Method: This randomized controlled clinical trial was conducted on 50 obese employees aged 19-59 years, and had a waist circumference 90 cm. The subjects were divided into intervention groups and control groups. The intervention group was asked to fast on Mondays and Thursdays for eight weeks, while the control group continued their usual diet. There were no calorie restrictions in either group. Data is collected through the interview, food recall 2x24 hours, anthropometry assessment and measurement of insulin resistance by HOMA-IR index. The data were analyzed using t-test or a Mann-Whitney test, and a paired t-test or Wilcoxon.

Results: After 8 weeks of intervention, the change in waist circumference in the intervention group was 0.00 (-5.0-8.0) cm and in the control group 1 (-4.0 - 4) cm. While the change in HOMA-IR levels in the

intervention group was 0.29 (-17.78 - 6.84) and the control group was -0.46 (-18.94 - 10.55).

Conclusion: There was no significant difference in waist circumference and insulin resistance in the fasting group compared to the control group ($p > 0.05$).