

INTISARI

Latar Belakang: Kejadian *overweight* dan obesitas di Indonesia mengalami peningkatan tren. Kejadian tersebut lebih tinggi di kelompok perempuan dibandingkan laki-laki. Berbagai alternatif solusi dicari untuk mencegah peningkatan tren salah satunya modifikasi gaya hidup dan puasa menjadi salah satu alternatif pendukung gaya hidup sehat.

Tujuan: Penelitian ini mengetahui pengaruh puasa berselang dua kali seminggu terhadap penurunan berat tubuh dan penurunan persen massa lemak dengan pemantauan *WhatsApp*.

Metode: *Quasi eksperimental non-randomized pre-post control trial*. Responden penelitian merupakan perempuan berusia 20-46 tahun yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan puasa berselang dua kali setiap minggu selama delapan minggu. Penelitian dilakukan di Sleman, Yogyakarta.

Hasil: Terdapat rerata selisih berat tubuh sebesar $-0,07 \pm 1,3 \text{ kg}$ ($p=0,13$) pada kelompok kontrol dan $-1,74 \pm 1,5 \text{ kg}$ ($p=0,00$) pada kelompok perlakuan dan analisis perbedaan signifikan $p=0,00$. Selisih rerata persen massa lemak pada kelompok kontrol sebesar $0,02 \pm 1,03\%$ dan $0,05 \pm 1,42\%$ pada kelompok perlakuan dengan *p value* sebesar 0,93.

Kesimpulan: Puasa berselang dua kali seminggu dapat menjadi pendukung gaya hidup sehat untuk menurunkan berat tubuh.

Kata Kunci: Puasa berselang, obesitas, penurunan berat tubuh, penurunan massa lemak, *WhatsApp*.

ABSTRACT

Background: The trend of overweight and obesity in Indonesia rise gradually. It was higher in the female group than in men. Various alternatives trying to solve the problem, one of it is lifestyle modification and fasting is an alternative to support a healthy lifestyle.

Objective: To determine the effect of fasting intermittent twice a week on weight loss and percent fat mass loss by *WhatsApp* monitoring.

Method: Quasi experimental non-randomized pre-post control trial. The study sample was women aged 20-46 years who were divided into control group and treatment group. Treatment groups were given intermittent fasting twice a week for eight weeks. The research was conducted in Sleman, Yogyakarta

Result : There was a mean difference in body weight of $-0.07 \pm 1.3\text{kg}$ ($p= 0.13$) in the control group and $-1.74 \pm 1.5\text{kg}$ ($p= 0.00$) in the treatment group and an analysis of significant differences $p= 0.00$. The difference in mean mass fat percentage in the control group was $0.02 \pm 1.03\%$ and $0.05 \pm 1.42\%$ in the treatment group with a p-value of 0.93.

Conclusion: Intermittent fasting twice a week can be a support of healthy lifestyle towards lose weight.

Keyword: Intermittent fasting, overweight, obesity, weight loss, fat mass loss.