

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK SELAMA RAMADAN DENGAN BERAT BADAN DAN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS

Very Kusumawati¹, Harry Freitag LM², Dian Caturini S³

INTISARI

Latar Belakang: Puasa Ramadan mempengaruhi perubahan berat badan dan lemak tubuh. Jumlah kasus obesitas di Indonesia meningkat 2 kali lipat dari tahun 2010-2013. Puasa Ramadan menyebabkan perubahan kebiasaan seperti aktivitas fisik. Modifikasi aktivitas fisik selama Ramadan dimungkinkan mempengaruhi perubahan berat badan dan lemak tubuh selama puasa dengan perubahan *energy expenditure*

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik selama Ramadan dengan berat badan dan lemak tubuh pada individu *overweight* dan obesitas

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan kohort prospektif pada mahasiswa dan staf FKMK UGM. Terdapat 44 orang yang bersedia mengikuti penelitian

Hasil Penelitian: Penelitian menunjukkan adanya penurunan berat badan dan lemak tubuh yang signifikan sebesar $1,40 \pm 1,11$ kg (1,94%; $p = 0,0002$) dan $1,18 \pm 1,85\%$ (3,53%; $p = 0,0002$) selama puasa Ramadan. Tidak terdapat perubahan aktivitas fisik yang signifikan sebelum dan selama Ramadan ($p > 0,05$). Analisis *pearson correlation* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan dan aktivitas fisik dengan lemak tubuh ($p > 0,05$)

Kesimpulan: Terdapat penurunan berat badan dan lemak tubuh yang signifikan tetapi perubahan tersebut tidak berhubungan dengan aktivitas fisik selama Ramadan

Kata kunci : Ramadan, aktivitas fisik, berat badan, lemak tubuh

¹Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FKMK UGM

²Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FKMK UGM

³Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FKMK UGM

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY DURING RAMADAN WITH BODY WEIGHT AND BODY FAT IN OVERWEIGHT AND OBESE INDIVIDUAL

Very Kusumawati¹, Harry Freitag LM², Dian Caturini S³

ABSTRACT

Background : Ramadan fasting affects changes in body weight and body fat. The number of obesity cases in Indonesia has doubled from 2010-2013. Ramadan fasting causes changes in habits such as physical activity. Modification of physical activity during Ramadan is possible to influence changes in body weight and body fat during fasting, with changes in energy expenditure

Objective: To study the relationship of physical activity during Ramadan with body weight and body fat in overweight and obese individual

Method : This is an observational study with cohort prospective design in students and staffs of FKMK UGM. There are 44 people participated in this study

Result : The study showed a significant decrease in body weight and body fat by 1.40 ± 1.11 kg (1.94%; $p = 0.0002$) and $1.18 \pm 1.85\%$ (3.53%; $p = 0.0002$) during Ramadan fasting. There were no significant change in physical activity, before and during ($p > 0.05$). The Pearson correlation analysis shows that there is no correlation between physical activity and body weight and physical activity with body fat ($p > 0.05$)

Conclusion : There is a significant decrease in body weight and body fat but these changes are not related to physical activity during Ramadan

Keyword : Ramadan, physical activity, body weight, body fat
