

PERAN LATIHAN FISIK TERHADAP NAFSU MAKAN PADA INDIVIDU
OVERWEIGHT ATAU OBESITAS YANG MENDAPATKAN KONSELING GIZI
TENTANG *LOW CALORIE DIET*

Ika Risky M¹, Harry Freitag LM², Dian Caturini S³

Latar belakang; *Overweight* dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas di seluruh dunia telah lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di usia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan. Beberapa strategi telah direkomendasikan untuk penatalaksanaan obesitas terutama intervensi gaya hidup meliputi pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan status kesehatan individu obesitas. Aktivitas fisik juga berhubungan dengan tingkat nafsu makan seseorang. Beberapa studi telah meneliti efek dari latihan terhadap hormon yang mengatur nafsu makan dan mayoritas penelitian tersebut telah berfokus pada ghrelin dan leptin. Meskipun bukti ilmiah telah mendukung peran dari penambahan aktivitas fisik terhadap nafsu makan, hingga saat ini belum jelas jenis diet dan aktivitas fisik yang sebaiknya diberikan. Selain itu, efek aktivitas fisik terhadap nafsu makan individu yang mendapatkan konseling *low calorie diet* dan aktivitas fisik tambahan juga belum jelas. Penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik dan konseling gizi terhadap nafsu makan masih sangat sedikit.

Tujuan: Mengetahui efek penambahan latihan fisik terhadap nafsu makan individu *overweight* atau obesitas yang mendapatkan konseling gizi tentang *low calorie diet*.

Metode: Desain penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *pre and post test with control group design*. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan adalah pemberian konseling gizi tentang *low calorie diet* dan tambahan latihan fisik. Kelompok intervensi mendapatkan konseling *low calorie diet* dan tambahan latihan fisik sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan konseling *low calorie diet*. Sebanyak 37 subyek dengan BMI>25 kg/m² mengikuti penelitian ini hingga akhir penelitian yaitu 21 subyek kelompok intervensi dan 16 subyek kelompok kontrol. Pengukuran nafsu makan dilakukan

dengan membandingkan nafsu makan sebelum dan setelah pada masing-masing kelompok serta membandingkan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Hasil: Perubahan nafsu makan (*hunger, satiety, fullness, dan desire to eat*) dianalisis menggunakan uji statistik t-test. Pada kelompok intervensi (konseling *low calorie diet* dan latihan fisik), tingkat *hunger* dan *desire to eat* menunjukkan penurunan meskipun tidak signifikan sedangkan *satiety* dan *fullness* menunjukkan tidak ada perubahan signifikan. Pada kelompok kontrol (konseling *low calorie diet* saja), tingkat *hunger* justru menunjukkan kecenderungan naik meskipun tidak signifikan sedangkan *satiety, fullness* dan *desire to eat* tidak menunjukkan perubahan signifikan.

Kesimpulan: Konseling *low calorie diet* dan latihan fisik selama 180 menit seminggu menunjukkan kecenderungan penurunan *hunger*. Perlu adanya penelitian lanjutan untuk menjelaskan pengaruh konseling *low calorie diet* dan latihan fisik terhadap nafsu makan pada individu *overweight* atau obesitas.

Kata kunci: *overweight*, obesitas, nafsu makan, konseling *low calorie diet*, aktivitas fisik

¹Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

²Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

³Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

THE ROLE OF EXERCISE IN APPETITE OF OVERWEIGHT OR OBESITY ADULTS WHO RECEIVED NUTRITION COUNSELING OF LOW CALORIE DIET

Ika Risky M¹, Harry Freitag LM², Dian Caturini S³

Background: Overweight and obesity are defined as accumulation of abnormal or excessive fat that could harm health. Worldwide obesity has increased more than doubled since 1980. In 2014, more than 1,9 billion adults over 18 years old were overweight. Several strategies have been recommended for the treatment of obesity, particularly for lifestyle interventions include the dietary adjustment and physical activity. Physical activity can improve health status of obese person. Physical activity is also related to the level of someone's appetite. Some studies have investigated the effects of exercise on hormones that regulate appetite and most of the studies focused on ghrelin and leptin. Although the scientific evidences supporting the role of physical activity on appetite, so far there was no explanation about what kind of diet and physical activity should be given. In addition, the effect of physical activity on the appetite of people who received counseling of low calorie diet and additional of physical activity was also unclear. Studies about the effect of physical activity and nutritional counseling on appetite were still lacking.

Purpose: Knowing the effect of adding physical exercise on appetite of someone with overweight or obesity who received nutritional counseling of low calorie diet.

Method: This study used quasi-experimental with pre and post-test with control group design. Treatments given in this study were giving nutritional counseling about low calorie diet and additional of physical exercise. Intervention group received counseling of low calorie diet and additional of physical exercise, while control group only received counseling of low calorie diet. There were 37 subjects in this research with BMI > 25 kg/m², 21 subjects were in intervention group and 16 subjects were in control group. Appetite measurement has been carried out with comparing appetite before and after intervention in each group, also comparing between intervention group and control group. Appetite was measured using questionnaire of Visual Analog Scale.

Result: Changes in appetite (*hunger, satiety, fullness, dan desire to eat*) were analyzed using t-test statistical test. In Intervention group (counseling of low calorie diet and physical exercise), the level of hunger and desire to eat decreased although not significant, while satiety and fullness showed there was not significant changes. In control group (counseling low calorie diet), the level of hunger actually showing tend to increase although not significant, and there was not significant changes in satiety, fullness, and desire to eat.

Conclusion: Counseling of low calorie diet and physical exercise for 180 minutes in one week show tendency to decrease hunger. Further research is needed to clarify the effect of counseling low calorie diet and physical exercise on appetite in person with overweight or obesity.

Keywords: *overweight, obesity, appetite, counseling of low calorie diet, physical activity*

¹Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

²Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

³Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Latihan Fisik terhadap Nafsu Makan pada Individu Overweight atau Obesitas yang Mendapatkan

Konseling Gizi tentang Low Calorie Diet

IKA RISKY MUHAROMIN, Harry Freitag LM, S.Gz, M.Sc; Dian Caturini S, B. Sc, M.Sc

Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>