

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Pengaruh Intermittent Fasting Methods Terhadap Penurunan Berat Badan dan Reaksi Insulin pada Orang Dewasa dengan Obesitas : Systematic Review

Annisa Sabila Haq

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74713&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang: Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang perlu dikhawatirkan dan diatasi dengan segera, mengingat obesitas merupakan salah satu faktor penyebab dari penyakit degeneratif seperti DM tipe II, PJK, dan hipertensi. Saat ini, penatalaksanaan untuk mengatasi obesitas semakin berkembang di beberapa tahun terakhir, salah satunya adalah metode Intermittent Fasting (IF).

Metode: Sistematis review ini akan membahas mengenai pengaruh dari pemberian metode intermittent fasting terhadap penurunan berat badan dan reaksi insulin.

Hasil: Terdapat kekurangan dan kelebihan dari setiap metode intermittent fasting. Ketiga metode yang dimiliki oleh IF (Alternate-day Fasting, Intermittent Energy Restriction, dan Time-restricted Feeding) memiliki manfaat untuk menurunkan berat badan dan perubahan pada reaksi insulin, namun derajat penurunan berat badan yang dihasilkan dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Peserta yang mengikuti metode ADF dan IER kurang patuh terhadap protokol yang diberikan, sehingga ADF dan IER kurang dapat ditoleransi untuk penggunaan jangka panjang. Sedangkan peserta yang mengikuti metode TRF dapat mengikuti protokol sampai akhir studi dengan baik, sehingga TRF dapat ditoleransi untuk penggunaan jangka panjang. Tingkat kesulitan juga terjadi pada metode IER. Manfaat lain dari pemberian metode intermittent fasting ini adalah dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular dengan metode TRF dan dapat menaikkan kadar sRAGE dalam tubuh dengan metode ADF.

Kesimpulan: Metode ADF dan IER lebih cenderung berpengaruh besar terhadap penurunan berat badan dibandingkan metode TRF. Namun, TRF lebih unggul dalam perubahan komposisi tubuh serta toleransi penggunaan jangka panjang jika dibandingkan dengan metode lainnya. Sedangkan, pengurangan resistensi insulin lebih dominan pada metode ADF dibanding metode lainnya.