

PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP BERAT BADAN DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2020 DAN 2021

Wida Ayu Nurjanah

Abstrak

Latar belakang: Gizi lebih adalah keadaan kesehatan tubuh yang tidak seimbang yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebih dan dapat mengganggu kesehatan. Prevalensi gizi lebih tahun 2013 di Indonesia pada umur lebih dari 18 tahun yaitu 13,3%. Prevalensi tersebut meningkat di tahun 2018 menjadi 13,6%. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh puasa ramadhan terhadap berat badan dan persen lemak tubuh pada mahasiswa. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Subjek penelitian ini yaitu mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta berjumlah 137 orang. Pengambilan data dilakukan 3 kali yaitu sebelum puasa, minggu kedua puasa dan setelah satu bulan ramadhan berakhir. Instrumen yang digunakan yaitu BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*), food record 24 jam dan aktivitas fisik PAL (*Physical Activity Level*). Data berat badan, asupan makanan dan aktivitas fisik dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon, sedangkan data persen lemak tubuh dianalisis menggunakan Uji T berpasangan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada berat badan, IMT, asupan makanan dan aktivitas fisik. Terdapat perbedaan antara berat badan dan persen lemak tubuh sebelum puasa dengan berat badan dan persen lemak tubuh saat puasa ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan antara berat badan dan persen lemak tubuh sebelum puasa dengan berat badan dan persen lemak tubuh setelah puasa ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan berat badan antara saat puasa dengan berat badan setelah puasa ($p < 0,05$). Tidak terdapat perbedaan persen lemak tubuh saat puasa dengan persen lemak tubuh setelah puasa ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Puasa ramadhan dapat mempengaruhi berat badan dan persen lemak tubuh. **Saran:** Puasa berselang (*intermittent fasting*) dapat menjadi solusi alternatif untuk menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh dengan memperhatikan konsumsi makanan sesuai gizi seimbang serta aktivitas fisik yang rutin.

Kata Kunci: Berat Badan, Persen Lemak Tubuh, Puasa Ramadhan

**THE EFFECT OF RAMADHAN FASTING ON BODY WEIGHT
AND BODY FAT PERSENTAGE IN STUDENT STUDENTS OF THE UPN
“VETERAN” JAKARTA NUTRITION STUDY PROGRAM, CLASS OF
2020 AND 2021**

Wida Ayu Nurjanah

Abstract

Background: Overnutrition is a state of unbalanced body health caused by excess fat accumulation and can interfere with health. The prevalence of overnutrition in 2013 in Indonesia at the age of more than 18 years was 13.3%. The prevalence increased in 2018 to 13.6%. **Purpose:** This study aims to see the effect of Ramadan fasting on body weight and percent body fat in university students. **Methods:** The research design used was quasi-experimental research with a one group pretest and posttest design involving 137 UPN "Veteran" Jakarta nutrition study program students, a total of 137 people. Data collection was carried out 3 times, namely before fasting, the second week of fasting and after one month of Ramadan ends. The instruments used are the BIA (Bioelectrical Impedance Analysis), Food record 24 hours and the PAL (Physical Activity Level). Data on body weight, food intake and physical activity were analyzed using the Wilcoxon test, while data on percent body fat were analyzed using a paired T test. **Results:** The results showed that there was a significant decrease in body weight, BMI, food intake and physical activity. There was a difference between body weight and percent body fat before fasting and body weight and percent body fat during fasting ($p < 0.05$). There was a difference between body weight and percent body fat before fasting and body weight and percent body fat after fasting ($p < 0.05$). There is a difference in body weight between fasting and post-fasting body weight ($p < 0.05$). There was no difference in body fat percentage during fasting and body fat percentage after fasting ($p > 0.05$). **Conclusion:** Ramadan fasting can affect body weight and percent body fat. **Recommendation:** Intermittent fasting can be an alternative solution for losing weight and percent body fat by paying attention to consumption of food according to balanced nutrition and active physical activity.

Keywords: Body Weight, , Percent Body Fat, Ramadan Fasting