

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity are conditions where there is an imbalance between the energy intake that enters the body and the energy released by the body over a long period of time, which can cause weight gain. One of the things that influences the occurrence of this condition is poor eating patterns. Individuals who are overweight and obese tend to experience poor sleep quality due to an increase in body mass index.

Objective: The study aims to determine the effect of intermittent fasting type 5:2 on body mass index and sleep quality in overweight and obese individuals

Method: The research design used a Pre-Experimental research design, namely one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Jambi who had a body mass index ≥ 23 . The total sample was 50 respondents. The results of the data obtained after the study will be tested statistically using the Paired T Test, but after the Shapiro-Wilk normality test was carried out, it turned out that it was not normally distributed so that the Wilcoxon Signed-Rank Test was used.

Results: The results showed that intermittent fasting type 5:2 had a significant effect on body mass index ($p < 0.001$). And on sleep quality, there was also a significant effect ($p < 0.001$).

Conclusion: There is an effect between intermittent fasting type 5:2 on body mass index, and there is also an effect between intermittent fasting type 5:2 on sleep quality.

Keywords: Intermittent fasting, Body Mass Index, Sleep Quality

ABSTRAK

Latar Belakang : *overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadinya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk kedalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam kurun waktu yang lama, sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Adapun salah satu hal yang mempengaruhi terjadinya kondisi tersebut adalah pola makan yang buruk. Pada individu yang mengalami *overweight* dan obesitas ini cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan terjadinya peningkatan indeks massa tubuh.

Tujuan : Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh dan kualitas tidur pada individu *overweight* dan obesitas

Metode : Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental* yaitu *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang memiliki indeks massa tubuh ≥ 23 . Total sampel adalah sebanyak 50 responden. Hasil data yang diperoleh setelah penelitian nanti akan diuji secara statistik dengan menggunakan Uji T Berpasangan, namun setelah dilakukan uji normalitas *shapiro-wilk* ternyata tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

Hasil : Didapatkan hasil bahwa *intermittent fasting* tipe 5:2 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap indeks massa tubuh ($p < 0,001$). Dan pada kualitas tidur juga diperoleh adanya pengaruh yang signifikan ($p < 0,001$).

Kesimpulan : Terdapat adanya pengaruh antara *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap indeks massa tubuh, dan juga ditemukan adanya pengaruh antara *intermittent fasting* tipe 5:2 terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci : *Intermittent fasting*, Indeks Massa Tubuh, Kualitas Tidur