

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity are conditions where there is an imbalance between energy intake and output over a long period of time. Obesity is one of the factors causing metabolic syndrome. Intermittent Fasting is one of the dietary interventions that can affect body composition such as body fat percentage and subcutaneous fat fold thickness.

Objective: To determine the effect of Intermittent Fasting type 5:2 on body fat percentage and subcutaneous fat fold thickness in individuals with overweight and obesity.

Methods: This study is an experimental study using a pretest and posttest group design. The number of samples was 50 people with a consecutive sampling method. All respondents underwent Intermittent Fasting for 6 weeks and body fat percentage and subcutaneous fat fold thickness were measured before and after the intervention. The statistical test used was the Paired T-Test.

Results: The results showed that intermittent fasting had a significant effect on the percentage of body fat ($p < 0.001$), the thickness of the subcutaneous fat fold in the biceps ($p = 0.009$), triceps ($p < 0.001$), while the thickness of the subcutaneous fat fold in the suprailiac and subscapular areas decreased but was not statistically significant ($p = 0.093$) and ($p = 0.217$)

Conclusion: There was a significant effect on the percentage of body fat and the thickness of the subcutaneous fat fold in the biceps and triceps, but there was no significant effect on the thickness of the subcutaneous fat fold in the suprailiac and subscapular areas after doing Intermittent Fasting 5:2 for 6 weeks.

Keywords: intermittent fasting, percentage of body fat, thickness of the subcutaneous fat fold, overweight, obesity.

ABSTRAK

Latar Belakang: *Overweight* dan obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi dalam waktu yang lama. Obesitas merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya sindrom metabolik. *Intermittent Fasting* merupakan salah satu intervensi diet yang dapat mempengaruhi komposisi tubuh seperti persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit pada individu dengan *overweight* dan obesitas.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan *pretest and posttest group design*. Jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan metode pengambilan sampel *consecutive sampling*. Semua responden menjalani *Intermittent Fasting* selama 6 minggu dan dilakukan pengukuran persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan yaitu Uji T-Berpasangan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa *intermittent* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap persentase lemak tubuh ($p < 0,001$), tebal lipatan lemak bawah kulit bagian bisep ($p = 0,009$), trisep ($p < 0,001$), sedangkan untuk tebal lipatan lemak bawah kulit bagian suprailiaka dan subskapula mengalami penurunan tetapi secara statistik tidak signifikan ($p = 0,093$) dan ($p = 0,217$)

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap persentase lemak tubuh dan tebal lipatan lemak bawah kulit bagian bisep dan trisep, tetapi tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tebal lipatan lemak bawah kulit bagian suprailiaka dan subskapula setelah melakukan *Intermittent Fasting* 5:2 selama 6 minggu.

Kata Kunci: *intermittent fasting*, persentase lemak tubuh, tebal lipatan lemak bawah kulit, *overweight*, *obesity*.