

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini prevalensi obesitas dan penyakit metabolik, seperti kadar kolesterol tinggi, telah meningkat secara signifikan. Gaya hidup yang kurang aktif dan kebiasaan makan yang tidak sehat sering kali menjadi faktor kontributor utama. Menurut data World Health Organization (WHO) 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami *overweight*, termasuk lebih dari 890 juta orang yang menderita obesitas.¹ Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 23,4%.²

Di sisi lain, terjadi peningkatan perhatian terhadap *Intermittent Fasting* (IF) dalam literatur ilmiah untuk manajemen berat badan dan kesehatan metabolik di mana terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan IF sama efektifnya dengan diet pembatasan kalori dalam menurunkan berat badan.³⁻⁶ IF sendiri merupakan pengaturan pola makan dengan cara berpuasa. Terdapat beberapa jenis IF, salah satunya adalah metode 5:2 yang melibatkan diet sangat rendah kalori (500–600 kkal/hari) selama 2 hari dalam seminggu, baik berturut maupun tidak berturut.^{7,8}

Sementara itu, kolesterol berperan sebagai salah satu aspek penting dalam kesehatan metabolik tubuh. Bukan hanya merupakan komponen penting dari membran sel dan prekursor bagi sintesis hormon, kolesterol juga menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit, seperti sindrom metabolik, penyakit jantung, dan sebagainya.⁹

Di samping itu, aktivitas fisik turut memainkan peran penting dalam manajemen berat badan dan kesehatan metabolik. Aktivitas fisik sendiri merujuk pada segala bentuk gerakan yang melibatkan otot rangka yang membutuhkan penggunaan tenaga yang besar, di mana tenaga tersebut diperoleh dari cadangan lemak tubuh yang dikonversikan menjadi energi.^{10,11}

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayudia et al (2021), Harahap et al (2023), dan Harahap et al (2024), didapatkan bahwa IF dapat menurunkan berat badan secara signifikan.¹²⁻¹⁴ Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Patikorn et al (2021) mendapati adanya penurunan berat badan dan kadar kolesterol total pada pelaksana IF yang mengalami *overweight* dan obesitas.¹⁵ Tetapi, pada penelitian yang dilakukan oleh Varkaneh et al (2022) mendapati bahwa IF tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar kolesterol total.¹⁶

Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh IF 5:2 dan aktivitas fisik dalam penurunan kadar kolesterol total pada individu *overweight* dan obesitas di lingkungan Kedokteran Universitas Jambi dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Intermittent Fasting* 5:2 dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Individu *Overweight* dan Obesitas”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan secara rinci pada latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:
“Bagaimana pengaruh dari *intermittent fasting* 5:2 dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total pada individu *overweight* dan obesitas?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total pada individu *overweight* dan obesitas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisa pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total individu *overweight* dan obesitas.
2. Menganalisa pengaruh *Intermittent Fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terhadap *Body Mass Index* (BMI) individu *overweight* dan obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, diharapkan peneliti dapat mendalami pengetahuan mengenai *intermittent fasting* dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol terutama pada individu *overweight* dan obesitas.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat mengenai keuntungan dari *intermittent fasting* dan rutin beraktivitas fisik serta pengaruhnya terhadap kadar kolesterol.

1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan mengenai hubungan *intermittent fasting* tipe 5:2 dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol terutama pada orang-orang yang mengalami *overweight* dan obesitas, serta menjadi acuan dalam pelaksanaan penelitian serupa di masa mendatang dengan tempat dan waktu atau variabel yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menarik minat mahasiswa maupun peneliti untuk melengkapi atau menyempurnakan hasil penelitian ini.