

Profil Komposisi Tubuh Berdasarkan Jenis Kebiasaan Puasa pada Santriwati di Pondok Pesantren

Fadhilah Nur Aini¹, Adriyan Pramono¹, Fillah Fithra Dieny¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹

ABSTRAK

Latar belakang: Puasa merupakan salah satu amalan untuk mengendalikan hawa nafsu dan telah menjadi kebiasaan di kalangan pondok pesantren. Jenis kebiasaan puasa dapat mengubah pola makan dan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi keseimbangan energi, sehingga berdampak pada perubahan komposisi tubuh.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan komposisi tubuh antara santriwati dengan tirakat puasa Daud, Ngrowot, Daud dan Ngrowot, serta tidak Daud maupun Ngrowot.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* di Pondok Pesantren API ASRI Tegalrejo, Magelang pada 128 santriwati berusia 16-18 tahun yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Subjek terbagi atas kelompok Daud (n=34), Ngrowot (n=30), Daud dan Ngrowot (n=33), serta tidak Daud maupun Ngrowot (n=31). Data jenis kebiasaan puasa diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner skrining. Komposisi tubuh diukur menggunakan BIA merk TANITA DC-360. Data dianalisis menggunakan uji *One-Way ANOVA*.

Hasil: Sebagian besar subjek sudah menjalankan kebiasaan puasa selama 3 tahun dan mayoritas subjek yang berpuasa Daud maupun Daud dan Ngrowot jarang melakukan sahur. Meskipun demikian, kebiasaan makan pada keempat kelompok tidak berbeda signifikan dimana mayoritas subjek makan 2 kali/hari dan jarang berolahraga. Sebagian besar subjek pada keempat kelompok memiliki persentase lemak tubuh di atas normal, massa otot tergolong baik, dan persentase air tubuh total tergolong normal. Tidak ada perbedaan persentase lemak tubuh ($p=0,393$), massa otot ($p=0,403$), dan air tubuh total ($p=0,346$) pada keempat kelompok.

Simpulan: Persentase lemak tubuh, massa otot, dan persentase air tubuh total tidak berbeda signifikan antara kelompok Daud, Ngrowot, Daud dan Ngrowot, serta tidak Daud maupun Ngrowot.

Kata kunci: puasa, santriwati, lemak tubuh, massa otot, air tubuh total

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang