

**LAPORAN KASUS : TERAPI KOMBINASI DIET RESTRIKSI 500 KKal,
INTERMITTENT FASTING DENGAN PENGATURAN AKTIVITAS FISIK
PADA INDIVIDU OBESITAS**

Adlina Islamiyah¹, Ayu Rahadiyanti¹

islamiyahadlina90@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang:

Manajemen obesitas memerlukan intervensi khusus yang mencakup pengaturan pola makan, perilaku, dan aktivitas fisik. Studi kasus ini mengevaluasi dampak intervensi gizi dua minggu pada perempuan 24 tahun dengan gemuk ringan.

Kasus:

Seorang wanita (Nn.A) berusia 24 tahun memiliki indeks massa tubuh 27,9 kg/m², persen lemak tubuh 45,4%, lingkar pinggang 86,8 cm, lingkar panggul 97,5 cm, rasio lingkar pinggang panggul (RLPP) 0,89) dan lingkar lengan atas (LILA) terukur 31 cm. Rerata asupan diukur dengan *recall 24 hour* 2800 kkal dan SQ-FFQ 2700 kkal, cenderung suka makanan manis dan digoreng, tidak aktif berolahraga dan sudah memiliki motivasi untuk berubah.

Hasil:

Intervensi selama 2 minggu terdiri dari restriksi energi 500 kkal (asupan harian 1300 kkal/hari), *intermittent fasting* 14:10, aktivitas fisik berupa jalan kaki intensitas sedang (minggu 1) dan penambahan *resistance training* (minggu 2). Terjadi penurunan berat badan dari *baseline* ke *endline* sebesar -2,6 kg, lingkar pinggang -1,6 cm, IMT -1,1 kg/m², massa lemak -3,4 kg, persen lemak tubuh -3,8% serta penurunan lemak visceral sebesar -2 level.

Simpulan:

Intervensi dua minggu efektif menurunkan berat badan dan lemak tubuh yang signifikan pada minggu pertama, serta meningkatkan massa otot awal namun tidak stabil hingga akhir intervensi. Pendekatan jangka lebih panjang dengan volume *resistance training* lebih tinggi diperlukan untuk mempertahankan peningkatan massa otot.

Kata Kunci: Obesitas, *intermittent fasting*, restriksi kalori, massa lemak, massa otot

¹Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang