

Case Report: Circuit Training Dengan Time Restricted Eating Dan Defisit Kalori Serta Kaitannya Dengan Massa Lemak Pada Individu Obesitas

Adani Ladiba Pandia^{1*}, Muti'ah Mustaqimatusy Syahadah¹

*Korespondensi : ladibaadani@students.undip.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berkaitan dengan risiko metabolik. Penurunan massa lemak menjadi fokus utama manajemen obesitas, dan strategi seperti defisit kalori, *time-restricted eating* (TRE), serta *circuit training* diketahui efektif memperbaiki komposisi tubuh.

Tujuan : Mengevaluasi efek kombinasi *circuit training*, TRE 14:10, dan defisit kalori terhadap perubahan massa lemak pada individu obesitas dewasa muda.

Metode : Klien mengikuti intervensi selama dua minggu berupa diet rendah energi 1500 kkal/hari, penerapan TRE dengan jendela makan 10 jam, dan latihan *circuit training* tiga kali per minggu. Pemantauan berkala mencakup asupan makan, komposisi tubuh, lingkaran pinggang, tekanan darah, dan glukosa darah.

Hasil : Terjadi penurunan berat badan 2,9 kg, massa lemak 2,5 kg, lingkaran pinggang 2 cm, serta penurunan BMI sebesar 1,2 kg/m² pada klien. Asupan energi dan zat gizi makro berada pada kondisi defisit, tekanan darah menunjukkan perbaikan, namun glukosa darah puasa terjadi sedikit peningkatan.

Simpulan : Intervensi kombinasi *circuit training*, TRE, dan defisit kalori efektif menurunkan massa lemak dan memperbaiki indikator risiko metabolik dalam waktu 2 minggu pada individu obesitas.

Kata Kunci : *circuit training*, defisit kalori, massa lemak, obesitas, *time restricted eating*

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