

Penerapan Diet *Intermittent Fasting* (16:8) dan Aktivitas Fisik Dalam Proses Asuhan Gizi Terstandar (PAGT) Pada Individu Obesitas: Laporan Kasus

Aulia Putri Salsabila^{1*}, Ahmad Syauqy¹

*Korespondensi: auliaputrisalsabila25@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan yang ditandai oleh penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi. *Intermittent fasting* (16:8) dan peningkatan aktivitas fisik dapat digunakan dalam pengelolaan obesitas.

Kasus: Responden perempuan usia 24 tahun dengan obesitas tingkat I (IMT 29,2 kg/m²), *persentase* lemak tubuh 43,8%, dan lingkar pinggang 90 cm yang mengindikasikan obesitas sentral. Hasil biokimia dan fisik-klinis menunjukkan kadar GDS 95 mg/dL, kolesterol 197 mg/dL, asam urat 5,8 mg/dL, dan tekanan darah 96/64 mmHg yang masih dalam batas normal. Asesmen gizi menunjukkan pola makan kurang seimbang, aktivitas fisik rendah, serta keterbatasan pengetahuan gizi.

Hasil: Diagnosis gizi yang ditegakkan meliputi obesitas tingkat I, konsumsi lemak berlebih, dan kurangnya pengetahuan gizi. Intervensi berupa diet *intermittent fasting* (16:8), restriksi energi 700 kkal/hari, peningkatan aktivitas fisik, edukasi dan konseling gizi. Setelah 2 minggu, terjadi penurunan berat badan 1,3 kg, IMT 0,5 kg/m², lingkar pinggang 8 cm, massa lemak tubuh 2,4 kg, serta perbaikan kadar glukosa darah, kolesterol, dan asam urat.

Simpulan: Penerapan diet *intermittent fasting* (16:8), restriksi energi dan peningkatan aktivitas fisik melalui PAGT memberikan hasil positif terhadap perbaikan status gizi, komposisi tubuh, dan metabolik pada individu obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, *intermittent fasting*, aktivitas fisik, komposisi tubuh, laporan kasus