

Literature Study Relationship Of Lifestyle Modification Through Dietary Pattern and Physical Activity In Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Novinta Wahyu Ningrum,¹ Ani Margawati,¹ Ninik Rustanti,¹ Dewi Marfu'ah

Kurniawati¹

novinta99@gmail.com

ABSTRACT

Background: Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is often associated with increased body weight and insulin resistance. Therefore, lifestyle modifications are often used as interventions for PCOS. Lifestyle includes diet, rest time, health maintenance, physical activity and exercise.

Objective: Review the literature on the relationship between dietary pattern, physical activity and PCOS in women.

Methods: This research was conducted with a literature study in the form of a narrative review. Data was obtained through literature searches on Pubmed, Google Scholar, and Science Direct databases. The data obtained before reduction amounted to 9879 articles then reduced and obtained 17 articles for review.

Results: Showed that there is an influence of diet on weight loss and insulin resistance which is often associated with the occurrence of PCOS. Physical activity with PCOS does not have a definite relationship to insulin resistance, but there is a clear relationship to weight loss.

Conclusion: There is a relationship between weight loss and improvement of insulin resistance between diet and PCOS, but the relationship between PCOS and physical activity only clearly illustrates weight loss.

Keywords: PCOS, physical activity, dietary pattern.

¹ Nutrition Science Departement, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang

**Studi Literatur Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Melalui Pola Makan Dan
Aktivitas Fisik Pada *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS)**

**Novinta Wahyu Ningrum,¹ Ani Margawati,¹ Ninik Rustanti,¹ Dewi Marfu'ah
Kurniawati¹**

novinta99@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : *Polycystic Ovary Syndrome* (PCOS) sering dihubungkan dengan peningkatan berat badan dan resistensi insulin. Oleh karena itu modifikasi gaya hidup sering dijadikan intervensi untuk PCOS. Gaya hidup mencakup pola makan, waktu istirahat, menjaga kesehatan, aktivitas fisik dan olahraga.

Tujuan : Untuk mengkaji literatur tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik terhadap PCOS pada wanita

Metode : Penelitian ini dilakukan dengan studi literatur berbentuk *narrative review*. Data didapatkan melalui pencarian literatur pada database *Pubmed, Google Scholar, dan Science Direct*. Data yang didapatkan sebelum reduksi sebesar 9879 artikel kemudian direduksi dan didapatkan 17 artikel untuk dikaji.

Hasil : Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh diet pada penurunan berat badan dan resistensi insulin yang seringkali dihubungkan dengan kejadian PCOS. Aktivitas fisik dengan PCOS tidak memiliki hubungan yang pasti terhadap resistensi insulin, tetapi terlihat hubungan yang jelas terhadap penurunan berat badan.

Simpulan : Terdapat hubungan yang jelas penurunan berat badan dan perbaikan resistensi insulin ada diet dan PCOS, tetapi hubungan PCOS dan aktivitas fisik hanya menggambarkan secara jelas penurunan berat badan.

Kata kunci: PCOS, aktivitas fisik, pola makan.

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