

LAPORAN KASUS : KOMBINASI DIET *INTERMITTENT FASTING* DENGAN LATIHAN FISIK TERHADAP MASSA LEMAK PADA WANITA DEWASA OBESITAS

Rismalina Arsyadewi Leksono¹, Ayu Rahadiyanti¹

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

ABSTRAK

Latar belakang : Obesitas merupakan kondisi medis berupa akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dan berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis. Kombinasi *intermittent fasting* dengan latihan fisik merupakan salah satu metode diet yang berpotensi menurunkan massa lemak. Namun, bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi tersebut dalam durasi dua minggu masih terbatas.

Kasus: Studi kasus dilaksanakan selama dua minggu menggunakan data primer yang diperoleh pada bulan September 2025 untuk mengetahui perubahan massa lemak setelah penerapan kombinasi diet *intermittent fasting* dan latihan fisik pada dewasa dengan obesitas. Seorang perempuan dengan obesitas tingkat I memiliki IMT 28,75 kg/m², lingkar pinggang 86 cm, massa lemak 29,8 kg, kadar glukosa darah 90 mg/dL, tekanan darah 97/79 mmHg, serta memiliki kebiasaan makan di malam hari dan kurang mampu mengontrol asupan lemak. Intervensi yang diberikan meliputi diet *intermittent fasting* 12:12 dan 16:8 serta kombinasi antara latihan kardio dan angkat beban empat kali per minggu.

Hasil : Intervensi yang diberikan berhasil menurunkan massa lemak tubuh sebanyak 1,4 kg, menurunkan berat badan sebanyak 1 kg dan menurunkan lingkar pinggang sebanyak 2 sentimeter, serta meningkatkan skor *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) sebanyak 520 MET-menit/minggu.

Simpulan : Penerapan kombinasi diet *intermittent fasting* dan latihan fisik selama dua minggu dapat menurunkan massa lemak tubuh.

Kata kunci: *intermittent fasting*, laporan kasus, latihan fisik, massa lemak, obesitas

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