

ABSTRAK

KEBERHASILAN DIET KETOGENIK DAN *INTERMITTENT FASTING* TERHADAP PENURUNAN IMT PENDERITA OBESITAS DI KOMUNITAS DIET KETOFASTOSIS DAN TINJAUANNYA DARI PANDANGAN ISLAM

Faradila Niaoctaviani¹, Prof. Dr. Abdul Salam M. Sofro, PhD², Amir Mahmud³
¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI; ²Staf pengajar Klinis Fakultas Kedokteran Universitas YARSI; ³Staf pengajar Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
Korespondensi: Faradila.nctvn@yahoo.com

Latar Belakang : Obesitas merupakan faktor risiko utama penyakit penyakit seperti kardiovaskular yang merupakan penyebab utama kematian pada tahun 2012, diabetes, gangguan musculoskeletal dan beberapa jenis kanker (WHO, 2017). Penurunan berat badan sering ditawarkan sebagai terapi dan ditujukan untuk memperbaiki beberapa komponen sindrom metabolik. Di antara berbagai diet, diet ketogenik, yang sangat rendah karbohidrat dan biasanya tinggi lemak dan/atau protein, semakin populer (Kosinski, 2017). Diet ketogenik kini sedikit dimodifikasi dengan menambahkan pola *intermittent fasting* yang dikenal masyarakat dengan diet “ketofastosis” yaitu puasa dalam keadaan ketosis. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan keberhasilan Diet Ketogenik dan *Intermittent Fasting* terhadap penurunan IMT pada penderita obesitas yang akan dilakukan pada komunitas diet “ketofastosis”.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif secara *cross sectional*. Populasi yang digunakan penderita obesitas pada komunitas diet “Ketofastosis”. Sampel dipilih dengan cara *quota sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan uji T berpasangan.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan IMT penderita obesitas yang menjalani diet ketogenik dan *intermittent fasting*. Dari 207 partisipan, terdapat 53 penderita obesitas tingkat I yang turun menjadi normal, dan 12 penderita obesitas tingkat II menjadi normal. Hasil uji statistik menggunakan Uji T berpasangan menunjukkan hasil nilai $p=0,000$ ($p>0,005$), yang berarti H1 diterima yaitu diet ketogenik dan *intermittent fasting* berhasil dalam penurunan IMT pada penderita obesitas di komunitas diet “ketofastosis”.

Kesimpulan : Pada penelitian yang telah dilakukan di Komunitas Diet “Ketofastosis” pada Tahun 2018 terjadi penurunan IMT yang signifikan pada penderita obesitas tingkat I dan tingkat II yang menjalani diet ketogenik dan *intermittent fasting*. Tidak terdapat penurunan IMT yang signifikan pada penderita obesitas yang menjalani diet ketogenik dan *intermittent fasting* beserta aktivitas fisik yang baik maupun buruk. Faktor yang mempengaruhi penurunan IMT yang signifikan pada penderita obesitas salah satunya adalah perilaku makan yang baik. Dalam menjalani diet ini terdapat pengaruh nutrisi yang tidak diharapkan pada setiap individu.

Kata Kunci : Diet Ketogenik, *Intermittent Fasting*, Obesitas.

ABSTRACT

THE SUCCESS OF KETOGENIC DIET AND INTERMITTENT FASTING ON DECREASING OBESITY PATIENT'S BMI IN THE KETOFASTOSIS DIET COMMUNITY AND ACCORDING TO ISLAMIC PRESPECTIVE

Faradila Niaoctaviani¹, Prof. Dr. Abdul Salam M. Sofro, PhD², Amir Mahmud³

¹Faculty of medicine students in YARSI University, ²Departement of Medicine, Faculty of Medicine, YARSI University, ³Departement of Islamic Study, Faculty of Medicine, YARSI University

Correspondence: Faradila.nctvn@yahoo.com

Background: Obesity is a major risk factor for cardiovascular diseases, which is a major cause of death in 2012, diabetes, musculoskeletal disorders and several cancer (WHO, 2017). Weight loss is often offered as therapy and is intended to improve some components of the metabolic syndrome. Among various diets, the ketogenic diet, which is very low in carbohydrates and usually high in fat and / or protein, is increasingly popular (Kosinski, 2017). The ketogenic diet is now slightly changed by adding an intermittent fasting pattern known to the public with a "ketofastosis" diet that is fasting in a ketosis state. The aim of this study is to prove the success of the ketogenic diet and Intermittent Fasting to decrease BMI on obese patients will be carried out in the "ketofastosis" diet community.

Method: This research is a cross sectional quantitative research. Population used by obese people in the "Ketofastosis" diet community. The sample was chosen by quota sampling. Data retrieval was done using questionnaires and interviews. Data analysis was carried out by paired T test.

Result: The results of this study indicate that there is a decrease in the BMI of obese people who underwent the ketogenic diet and intermittent fasting. From 207 participants, there are 53 patients level I obese who fell to normal, and 12 patients level II obese became normal. The results of statistical tests using the paired T Test showed the results of $p = 0,000$ ($p > 0,005$), which means that H_1 is accepted namely the ketogenic diet and intermittent fasting succeeded in decreasing BMI on obese patients in the "ketofastosis" diet community.

Conclusion: In this research conducted in the "Ketofastosis" Diet Community in 2018 there is a significant decrease in BMI on obese patients and level I and II who underwent the ketogenic diet and intermittent fasting. There is no significant reduction in BMI on obese patients undergoing the ketogenic diet and intermittent fasting along with good and bad physical activity. Factors that influence a significant reduction in BMI on obese patients are good dietary habit. In undergoing this diet there are effects of nutrients that are not expected in each individual.

Keywords: Ketogenic Diet, Intermittent Fasting, Obesity.