

skirpisi_1772103907121.pdf

By turnitin -

**PENGARUH *INTERMITTEN FASTING* TERHADAP BERAT
BADAN MAHASISWA PEREMPUAN DI JURUSAN GIZI
POLTEKKES MAKASSAR**



DISUSUN

PUTRI ANASTYASA.T

PO.71.4.231.22.1.069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
MAKASSAR
2026**

**PENGARUH *INTERMITTEN FASTING* TERHADAP BERAT
BADAN MAHASISWA PEREMPUAN DI JURUSAN GIZI
POLTEKKES MAKASSAR**

DISUSUN

PUTRI ANASTYASA.T

PO.71.4.231.22.1.069

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Tahun Akademik 2026

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
MAKASSAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Intermittent Fasting* Terhadap Berat Badan Mahasiswa Perempuan Di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar”
disusun oleh:

Nama : Putri Anastyasa . T
NIM : PO714231221069
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan dewan penguji Seminar Hasil dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika (S.Tr.Gz.) pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar.

Pembimbing Utama

Makassar, 2 maret 2026
pembimbing pedamping

Dr. Ir. H. Agustian Ipa, M.Kes.

NIP. 19620817 198503 1 004

Manjilala, S.GZ, M.Gizi

NIP.19771009 200604 1 010

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Thresia Dewi Kartini B, SKM, MSi

NIP. 19720420 199603 2 001

RINGKASAN

PUTRI ANASTYASA T.” *Pengaruh Intermitten Fasting Terhadap Berat Badan Mahasiswa Perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar*”.(dibimbing oleh Dr.Ir.H Agustian Ipa, M.kes dan Manjilala,S.GZ, M.gizi)

Intermittent fasting merupakan metode diet yang mengatur waktu makan dan waktu puasa dalam periode tertentu dan saat ini banyak digunakan sebagai strategi penurunan berat badan. Mahasiswa perempuan termasuk kelompok yang rentan mengalami kelebihan berat badan akibat perubahan pola hidup, pola makan yang tidak teratur, serta aktivitas fisik yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intermittent fasting terhadap penurunan berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada 30 responden mahasiswa perempuan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, serta pengukuran berat badan. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berusia 19–22 tahun sebanyak 24 orang (94,6%), sedangkan usia 17–18 tahun sebanyak 18 responden. Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak berasal dari program D3 sebanyak 23 orang (76%), dan program D4 sebanyak 7 orang (23%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) yang menjalani intermittent fasting mengalami penurunan berat badan dan menyatakan metode ini efektif. Persentase penurunan berat badan berkisar antara 9,9%. Penurunan berat badan terjadi karena adanya pembatasan waktu makan yang menyebabkan defisit energi, sehingga tubuh memanfaatkan cadangan lemak sebagai sumber energi.

Kata Kunci : Intermitten Fasting, Penurunan berat badan

Daftar Pustaka :20 (2015 – 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Intermitten Fasting* Terhadap Berat Badan Mahasiswa Perempuan Berisiko Di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar ”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Drs. Rusli, Apt., Sp.FRS. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar.
2. Manjilala, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar dan juga selaku pembimbing pendamping yang telah memberi arahan.
3. Thresia Dewi Kartini B, SKM., M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan.
4. Dr. Ir. H. Agustian Ipa, M.Kes. selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Chaerunnimah, SKM, M.Kes selaku penguji yang telah memberi arahan dan bimbingan membantu penyelesaian skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staf administrasi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar yang telah memberikan bantuan bagi penulis, selama proses pendidikan maupun dalam penyusunan skripsi ini.

7. Teristimewa penulis haturkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Tahyuddin dan Ibu Indrawati.T serta adik- adik saya ini segala dukungannya, doa, motivasi dan pengorbanan yang diberikan baik moril maupun materil.
8. Saya ucapkan kepada Nur salsabila, Putri sela, yang telah menemani dalam suka maupun duka, yang memberiku cinta dan kebanggaan hidup yang tidak bisa penulis ungkapkan dalam kata-kata.
9. saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Nindya Putri Ananda, yang telah menemani saya dalam proses penyusunan skripsi ini, baik diskusi, bimbingan, maupun saat menghadapi berbagai tantangan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis tetap mengharapakan kritikan dan saran yang membangun untuk perbaikan proposal ini di masa yang akan datang.semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan khususnya bagi penulis

Makassar, 21 Maret 2025

Penulis

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Keterangan
WHO	World health organization
AKG	Angka kecukupan gizi
IMT	Indeks massa tubuh

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	I
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR SINGKATAN	v
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Diet <i>Intermitten Fasting</i>	7
B. Tinjauan Penurunan Berat Badan	12
C. Tinjauan Asupan	15
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Dasar Pemikiran Variabel.....	28
B. Kerangka Konsep.....	30
C. Definisi Operasional dan kriteria Objektif	31
D. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Cara Pengumpulan Data.....	34
E. Instrumen Penelitian.....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAAN.....	38
A. Hasil.....	38
B. Pembahasan.....	39

BAB VI PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks massa tubuh.....	17
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi makro.....	29
Tabel 3. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	33
Tabel 4. Distribusi frekuensi umur responden.....	38
Tabel 5. Distribusi frekuensi yang menjalankan intermitten fasting.....	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang berhadapan dengan isu gizi ganda, termasuk di dalamnya obesitas pada kalangan remaja. Menurut data Riskesdas yang dirilis pada tahun 2013, remaja yang berusia antara 13 hingga 15 tahun menunjukkan angka prevalen overweight dan obesitas masing-masing sebesar 8,3% dan 2,5% (Nugroho & Purwo, 2020).

Obesitas pada remaja akan meningkatkan resiko obesitas pada usia dewasa dan hal ini juga akan mengarah terhadap peningkatan resiko penyakit kardiovaskular dan sidrom metabolik. Pravelensi overweight dan obesitas meningkat sangat tajam dikawasan asia pasifik menunjukkkan peningkatan pandemi overweight dari 20% menjadi 40%. Berdasarkan indikator *IMT* secara nasional prevalensi overweight 11,5% dan menjadi 14,8% untuk orang dewasa di atas 18 tahun (Rifai, 2013).

Obesitas adalah sebuah isu gizi yang terus mengalami peningkatan prevalensi. Menurut informasi dari Riskesdas 2018, presentase kejadian obesitas di kalangan orang dewasa mencapai 21,8%. Mahasiswa berada pada tahap transisi dari akhir masa remaja ke awal dewasa, yang memerlukan penyesuaian terhadap

lingkungan akademik yang sering kali menghasilkan pola hidup yang buruk.

Prevalensi kejadian obesitas lebih tinggi pada perempuan (29,3%) dibandingkan pada laki-laki (14,5%). Situasi ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap obesitas dengan berbagai faktor risiko, termasuk pola makan, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan stres (Harahap et al., 2023).

Diet puasa *intermittent fasting* dapat mengurangi berat badan dan tidak menimbulkan resiko penyakit metabolisme, dan juga mengurangi resistensi insulin. Namun tidak ada penelitian tentang efek jangka panjang dari puasa *intermittent*. Beberapa penelitian ini telah membuktikan bahwa diet puasa *intermittent* dapat menurunkan berat badan 2,5% sampai 9,9%(Harahap, 2024).

Diet puasa *intermittent fasting* adalah jenis pola makan yang melibatkan jeda dari makanan selama periode tertentu. Pembatasan kalori ini diharapkan dapat membantu menurunkan berat badan serta mengurangi resiko penyakit metabolik. Puasa merupakan elemen penting dalam praktik keagamaan islam bagi orang dewasa muslim yang sehat , dan juga melarang asupan cairan,merokok, dan konsumsi obat-obatan(Katherine, Chyintia and Luigi, 2022).

Diet puasa *intermittent* telah meraih popularitas dalam bidang ini. Praktik berpuasa ini dikenal sebagai salah satu tradisi tradisional dan telah diterapkan di berbagai komunitas, baik karena alasan

budaya maupun keagamaan. Ketika membahas tentang pembatasan kalori dalam konteks diet intermitten fasting, sangat penting untuk memahami perbedaan antara pembatasan kalori dan diet *intermitten fasting* ini merujuk pada suatu pola makan yang memfokuskan pada periode tertentu, mulai dari 12 jam hingga beberapa hari dengan konsumsi yang minimal tanpa kalori. puasa *intermittan* ini sangat minati sebagai sebuah alternatif yang dapat memberikan manfaat bagi penurunan berat badan dan (Nurul, 2022).

Kelebihan berat badan atau obesitas diartikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang bisa berdampak negatif terhadap kesehatan. obesitas sendiri merupakan hasil dari akumulasi lemak yang berlebihan, disebabkan oleh ketidakcocokan antara jumlah kalori yang masuk dan yang dibakar dalam jangka waktu yang lama. Indeks massa tubuh atau IMT adalah ukuran sederhana yang mengaitkan berat badan dengan tinggi badan yang digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. IMT ini dihitung dengan cara membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2).

Diet puasa atau yang dikenal dengan *intermittent fasting* mencakup periode pembatasan makanan dalam waktu yang lama. Metode diet ini terdiri dari sesi makan sehari dengan batasan

waktu tertentu seperti puasa selama 16 hingga 24 jam atau menjalani puasa penuh selama 2 hingga 4 jam (Ratna, 2024).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko penyakit obesitas, salah satunya adalah dengan perubahan pola makan. Salah satu bentuk dari perubahan tersebut adalah lewat diet puasa bergantian. Penelitian menunjukkan bahwa puasa bergantian dapat menyebabkan penurunan berat badan serta penurunan kadar glukosa dan insulin dalam tubuh.

Saat ini, obesitas semakin banyak menyerang individu yang masih muda. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa perlu mengerti dan menyadari pentingnya pola makan yang sehat untuk meningkatkan pemahaman mereka. Pola makan yang diterapkan oleh mahasiswa berhubungan dengan berbagai aspek, termasuk jenis makanan yang dimakan, jumlah yang dikonsumsi, frekuensi makan, penataan makanan, serta cara memilih makanan (Harahap et al., 2021).

Kelebihan berat badan menjadi masalah serius terhadap Kesehatan global di dunia karena hal ini dapat menyebabkan sindrom metabolik hingga mengarah pada kematian. Kelebihan berat badan perlu diperhatikan karena mempunyai risiko *morbilitas* tinggi yang akan mempengaruhi peningkatan morbiditas. Kelebihan berat badan merujuk pada overweight dan obesitas (Yuliana, 2023).

Banyak pelajar juga menjalani program *detoksifikasi* makanan yang mencakup pengurangan kalori, puasa berselang, serta konsumsi jus dan air secara rutin setiap hari. Selama kurun waktu setahun, individu mengalami banyak transformasi baik dalam aspek fisik maupun mental. Perubahan yang cepat ini dapat memicu berbagai reaksi, termasuk kesadaran akan perubahan bentuk tubuh yang diinginkan, yang pada akhirnya menyebabkan usaha untuk mengelola berat badan terkait masalah obesitas (Harahap et al., 2023)

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *intermittan fasting* terhadap berat badan pada mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh diet *intermittan fasting* terhadap berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengaruh diet *intermittan fasting* terhadap berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Makassar.

- b. Mengetahui asupan makan dan kepatuhan mahasiswa dalam menjalani *Intermittent Fasting*.
- c. Menganalisis pengaruh *Intermittent Fasting* terhadap berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam menjalankan *intermittent fasting* dengan baik untuk penurunan berat badan pada mahasiswa perempuan

2. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk menjadikan dasar dalam mengembangkan variabel penelitiannya lainnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan *Intermitten Fasting*

1. Pengertian Diet *Intermitten Fasting*

Intermitten fasting merupakan bentuk intervensi diet yang menerapkan pembatasan kalori selama sejumlah jam dalam sehari, beberapa hari dalam seminggu, atau sepanjang tahun. Puasa *intermitten* dapat memengaruhi berbagai fungsi dalam tubuh, seperti tekanan darah, pengaturan glukosa, level lipid, denyut jantung, berat badan, dan lemak perut (Harahap, 2024).

Intermitten fasting mempengaruhi berat badan serta kinerja otak, dengan cara membatasi waktu yang diizinkan untuk makan. Proses molekuler yang terlibat dalam *intermitten fasting* dan dampaknya terhadap sistem saraf berhubungan dengan keton. Diet *intermitten* memiliki peranan penting dalam sumbu otak usus untuk kesehatan, di mana pembatasan kalori berlangsung antara 12 hingga 48 jam, diikuti dengan periode makan secara teratur. Dalam diet puasa *intermitten*, terjadi perubahan metabolik yang mirip dengan keadaan defisit energi, di mana beberapa simpanan glikogen digunakan dan asam lemak dilepaskan dalam 12 jam setelah makanan terakhir. Selain itu, *intermitten fasting* juga memiliki (Yuliana, 2023).

intermittent fasting adalah salah satu strategi penurunan berat badan yang saat ini banyak dianalisis dan dikenal luas karena kemampuannya dalam menurunkan berat badan, yang juga mengurangi risiko obesitas abdomen. Metode ini berpotensi meningkatkan sensitivitas insulin, menekan *stres oksidatif*, dan membantu dalam pencegahan penyakit jantung koroner. Salah satu varian dari *intermittent fasting* yang efektif dan aman dalam mengurangi lemak visceral, leptin, resistin, serta meningkatkan kadar adiponektin adalah *intermittent energy restriction* atau metode 5:2. Pendekatan ini dilakukan dua kali seminggu dengan asupan kalori maksimum saat berpuasa sebesar 500 kalori (Harahap et al., 2021).

Ada banyak jenis diet yang dapat dilakukan salah satunya adalah *intermittent fasting*. *Intermittent fasting* adalah jenis intervensi diet dengan cara melakukan pembatasan kalori selama beberapa jam sehari, bergantian hari atau beberapa hari seminggu. *Intermittent fasting* dapat mempengaruhi berbagai kerja tubuh seperti tekanan darah, regulasi glukosa, kadar lipid, detak jantung, berat badan serta lemak pada abdominal. *Intermittent Fasting* merupakan salah satu metode diet pembatasan kalori yang dapat mempengaruhi berbagai kerja tubuh termasuk berat badan dan kadar lipid (Harahap et al., 2023).

Untuk mengatasi ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan adalah melalui aktivitas fisik yang sangat penting untuk membakar kalori dalam tubuh. Dengan demikian, kita dapat mencegah terjadinya overweight dan obesitas. Jika melakukan aktivitas fisik secara teratur, baik itu aktivitas fisik ringan, sedang, atau berat, dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Aktivitas apapun yang membuat tetap bergerak dapat meningkatkan stamina dan membakar kalori.

Intermittent fasting adalah periode tidak makan dan minum, atau salah satu dari keduanya, yang aturannya berbeda-beda, bergantung pada metode puasanya.⁶ Intermittent fasting memiliki banyak metode dalam pelaksanaannya, salah satunya adalah penerapan intermittent fasting tipe 5:2. ⁷ Metode Intermittent fasting tipe 5:2 yaitu melakukan pembatasan asupan hingga 20-25% dari energi dasar yang dilakukan sebanyak 2 hari dalam seminggu.

2. Metode Diet *intermittent fasting*

Ada pun beberapa metode diet *intermittent fasting* yang dapat dilakukan :

1. Metode Diet 5:2

Merupakan diet paruh waktu, lima hari dalam seminggu mengonsumsi dengan normal, dua hari dalam seminggu hanya

mengonsumsi 500 kkal. Kelemahan juga itu saat 500 kkal hanya berorientasi pada defisit kalori energi. Pola yang ditawarkan yaitu $5\% \times 1500 \text{ kkal} = 75 \text{ kkal} = 18,8 \text{ g}$ karbohidrat (Ramayuli, 2020).

2. Diet 16 : 8

Metode 16: 8 merujuk pada pengaturan waktu antara fase puasa dan waktu makan. Dalam sistem ini, Anda menjalani puasa selama 16 jam setiap hari dan mengatur waktu untuk makan dalam rentang 8 jam. Sebagai contoh, Anda bisa memilih untuk berpuasa mulai dari pukul 20.00 malam hingga pukul 12.00 siang hari berikutnya, dan hanya mengonsumsi makanan antara pukul 12.00 siang dan pukul 20.00 malam.

3. Diet *eat-stop-eat*

Metode ini dapat Anda terapkan dengan melakukan puasa selama 24 jam satu atau dua kali setiap minggu. Misalnya, Anda dapat memilih hari Senin untuk tidak makan selama 24 jam, kemudian pada hari Selasa dan Rabu, Anda bisa mengonsumsi makanan seperti biasanya, dan pada hari Kamis, Anda bisa melanjutkan dengan puasa selama 24 jam lagi. Secara umum, dalam pola diet puasa, Anda masih diperbolehkan untuk mengonsumsi cairan yang nol kalori, seperti air mineral, kopi, atau teh (tanpa tambahan susu, krim,

atau gula) untuk membantu mengurangi rasa lapar yang mungkin muncul.

Diet puasa, atau yang dikenal sebagai *intermittent fasting*, melibatkan pengekangan konsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu. Metode ini mencakup pemberian makanan harian dengan batasan waktu, seperti berpuasa antara 16 hingga 24 jam, atau bahkan melakukan puasa total selama satu hari penuh 2 sampai 4 kali dalam seminggu atau lebih. Beberapa program ini memperbolehkan kalori yang sangat minim, sekitar 500 hingga 700 kalori setiap harinya, selama periode puasa. Setelah berpuasa selama 8 hingga 12 jam, organ hati mulai mengurai asam lemak untuk menghasilkan keton. Tubuh kita memanfaatkan keton sebagai alternatif bahan bakar untuk menjaga fungsi organ penting dan jaringan saat glukosa sebagai sumber energi utama tidak tersedia (Ratna, 2024).

Puasa intermiten ternyata mampu menginduksi penurunan lemak secara signifikan tanpa mengorbankan massa otot, selama pola makan yang diterapkan pada saat non-puasa tetap seimbang. Selain itu, puasa intermiten juga memengaruhi metabolisme energi, meningkatkan sensitivitas insulin dan mendukung pemanfaatan lemak sebagai sumber energi utama. Beberapa peserta melaporkan peningkatan

tingkat energi dan fokus kognitif, yang diduga berkaitan dengan penyesuaian metabolik selama fase puasa. Namun, efek jangka panjang dari metode ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut, khususnya dalam konteks populasi yang lebih luas dan dengan latar belakang kesehatan yang beragam. Studi ini menyimpulkan bahwa puasa intermiten berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam transformasi tubuh, dengan catatan penerapan yang cermat dan penyesuaian nutrisi yang tepat (Fransisca, 2024).

B. Tinjauan Penurunan Berat Badan

1. Penurunan Berat Badan

Kegemukan atau obesitas merupakan akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Salah satu indikator yang digunakan sebagai ukuran dalam masalah kegemukan dan obesitas yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT). WHO (2020) beberapa strategi pengendalian terhadap masalah kegemukan dan obesitas di antaranya membatasi asupan energi dari lemak dan karbohidrat serta meningkatkan asupan sayur, buah, kacang-kacangan dan biji-bijian dengan diimbangi aktivitas fisik secara rutin. Pada saat ini telah berkembang macam diet untuk mengatasi obesitas seperti diet

rendah karbohidrat, diet rendah kalori seimbang, diet rendah energi, diet rendah karbohidrat ketogenik serta diet rendah lemak.

Penurunan berat badan pada diet rendah energi lebih kecil dibanding dengan diet rendah karbohidrat. Perubahan persen lemak tubuh juga lebih sedikit terjadi pada diet rendah energi dibandingkan dengan diet rendah karbohidrat. Namun pada penelitian yang berbeda dikatakan bahwa pada kelompok diet rendah karbohidrat tidak ada perbedaan yang signifikan antara perlemakan hati, jaringan *adiposa visceral*, BMI, ALT, atau resistensi insulin selama 6 bulan (Dumaria et al., 2022)

Ada pola makan kalori rendah yang seimbang, rata-rata pengurangan berat badan yang tercatat adalah 0.65 kg setelah dua minggu menjalani diet, dan antara minggu kedua dan minggu keempat, terdapat penurunan rata-rata sebesar 0.60 kg, diikuti penurunan rata-rata 0.92 kg pada periode dari minggu keempat hingga minggu keenam. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa diet kalori rendah yang seimbang dapat menyebabkan penurunan berat badan total sebesar 2.17 kg dalam interval 8 minggu. Sementara itu, pada pola makan rendah karbohidrat, terjadi penurunan rata-rata berat badan sebesar 1.13 kg dalam dua minggu pertama setelah memulai diet, dan antara minggu kedua hingga minggu keempat setelah memulai diet, terjadi penurunan rata-rata 1.96 kg (Dumaria et al., 2022).

Kegemukan dan obesitas, serta penyakit tidak menular terkait, sebagian besar dapat dicegah. Lingkungan dan masyarakat yang mendukung sangat penting dalam membentuk pilihan masyarakat, dengan membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan aktivitas fisik yang teratur sebagai pilihan termudah (pilihan yang paling mudah diakses, tersedia dan terjangkau), untuk mencegah kelebihan berat badan dan obesitas (Ratna, 2024).

Dalam rangka menanggulangi berbagai masalah gizi dan kesehatan tersebut, kementerian kesehatan telah merencanakan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) dengan fokus pada 3 kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan deteksi dini penyakit. Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam masyarakat paradigma sehat. GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat dan mengurangi beban biaya.

Kelebihan berat badan menjadi masalah yang serius terhadap kesehatan global di dunia karena hal ini dapat menyebabkan sindrom metabolik hingga mengarah pada kematian. Kelebihan berat badan perlu diperhatikan karena

mempunyai risiko morbiditas tinggi yang akan mempengaruhi peningkatan mortalitas. Kelebihan berat badan merujuk pada overweight dan obesitas (Rahma, 2021).

Penurunan berat badan atau program diet dipengaruhi oleh keinginan remaja dalam mencapai tubuh yang diimpikan. Isu mengenai berat badan dan penampilan diri membuat remaja sangat tertarik untuk meraih berat badan yang diinginkan. Para remaja putri yang sedang menjalani diet perlu memantau asupan kalori, lemak jenuh, dan gula yang mereka konsumsi setiap hari, agar program diet yang dilakukan aman bagi kesehatan tubuh (Munawaroh, 2023)

C. Tinjauan Asupan

1. Pengertian Asupan Zat Gizi Makro

Makronutrien atau zat gizi besar adalah nutrisi utama yang memiliki peran vital bagi tubuh, yang harus dipenuhi secara maksimal sesuai dengan kebutuhan berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG). *Makronutrien* diperlukan dalam jumlah yang signifikan dan berfungsi penting dalam penyediaan energi, pembentukan molekul struktural, sintesis hormon, serta pengaturan proses metabolisme (Rahmah et al., 2024).

Nutrisi yang termasuk dalam kategori makronutrien adalah protein, karbohidrat, dan lemak. Konsumsi zat gizi makro yang

sesuai dapat menjaga status gizi pada tingkat optimal. Ketika kebutuhan gizi terpenuhi untuk mendukung fungsi tubuh dan metabolisme sehari-hari, maka individu tersebut dapat mencapai kondisi gizi yang optimal.

Konsumsi nutrisi makro merupakan elemen krusial yang berhubungan langsung dengan keadaan gizi. Hal ini disebabkan oleh semakin bervariasinya pilihan makanan yang kita nikmati, yang memudahkan pemenuhan kebutuhan berbagai nutrisi serta menjaga kondisi gizi. Di samping itu, jika asupan nutrisi yang diterima oleh tubuh tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang tepat, hal ini akan menyebabkan penumpukan nutrisi di dalam tubuh. Akibatnya, pembakaran kalori di dalam tubuh menjadi kurang efisien, yang dapat menyebabkan remaja menghadapi masalah terkait gizi (Khoerunisa, 2021).

Faktor-faktor yang menentukan status gizi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup asupan lemak, protein, karbohidrat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik, sedangkan faktor tidak langsung meliputi aspek individu, kondisi ekonomi, dan pola makan. Situasi gizi global saat ini mencerminkan dua kondisi yang sangat berbeda, mulai dari kelaparan hingga kebiasaan makan yang rendah serat dan tinggi kalori, yang berakibat pada kekurangan atau kelebihan gizi bagi individu. Fenomena ini terjadi

karena adanya ketidaksesuaian antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh serta dampak dari interaksi dengan penyakit, seperti infeksi (Punuh, 2015).

Nutrisi adalah salah satu komponen kunci yang memengaruhi kualitas kehidupan dan perkembangan sumber daya manusia. Menurut pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2020, asupan nutrisi yang seimbang mencakup; makanan pokok yang berfungsi sebagai sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, jagung, dan umbi-umbian. Sumber protein dan mineral dapat berasal dari lauk pauk, di mana lauk hewani termasuk daging, ikan, ayam, dan telur, sedangkan lauk nabati meliputi tahu, tempe, dan berbagai kacang-kacangan. Sayuran dan buah-buahan menjadi sumber vitamin, mineral, dan serat, yang terdiri dari aneka sayuran berwarna serta buah-buahan kaya akan antioksidan, seperti yang mengandung vitamin A, C, dan E. Dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, sistem kekebalan tubuh dapat diperkuat.

Mahasiswa membutuhkan asupan nutrisi yang proporsional, karena mereka menjalani aktivitas fisik yang intens, termasuk menghadiri kelas online maupun tatap muka, dan sering kali mereka juga terlibat dalam kuliah praktik. Masalah yang dihadapi mahasiswa saat ini terkait dengan konsumsi gizi adalah

kecenderungan mereka untuk mengabaikannya dengan berbagai alasan yang mendukung, seperti terburu-buru pergi ke kampus atau terlambat bangun dan tidak memiliki kebiasaan sarapan (Periselo & Anwar, 2024).

2. Fungsi Zat Gizi Makro

Gizi adalah salah satu elemen krusial yang mempengaruhi tingkat kesehatan serta keseimbangan antara kemajuan fisik dan mental. Kondisi gizi yang ideal akan tercapai ketika semua kebutuhan nutrisi terpenuhi dengan baik. Status gizi seseorang pada suatu periode tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi nutrisi di masa lalu, tetapi juga oleh keadaan jauh sebelum waktu tersebut (Nova & Yanti, 2018). Kebutuhan tubuh pada masa dewasa memerlukan zat gizi makro antara lain :

1. Protein

Protein adalah zat gizi makro yang berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun tubuh, dan zat pengatur didalam tubuh. Kekurangan protein bila berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal, kerusakan fisik dan mental, dan anemia.

Protein lengkap terdapat terutama pada bahan makanan yang berasal dari hewani, tidak dapat dibentuk dengan

sendirinya, sehingga perlu di masukkan kedalam tubuh sebagai bahan makanan yang berasal dari luar tubuh. Fungsinya membentuk sel-sel baru yang menggantikan sel tua.

Protein merupakan bahan pembangun tubuh yang utama. Protein tersusun atas senyawa organik yang mengandung unsur-unsur *karbon, hidrogen, oksigen* dan *nitrogen*. Unsur nitrogen adalah ciri protein yang membedakan dari karbohidrat dan lemak. Protein merupakan bahan baku sel dan jaringan karena merupakan komponen penting dari otot, kulit dan tulang. Enzim adalah golongan protein yang berfungsi sebagai biokatalisator pada reaksi kimia dalam tubuh manusia. Zat yang ditransformasikan oleh enzim.

Protein dapat mempengaruhi tumbuh kembang diakibatkan zat gizi ini memiliki fungsi khas yang tidak dapat digantikan dengan zat gizi lainnya yaitu sebagai membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Terpenuhi asupan protein dengan baik akan mempengaruhi status gizi dan proses tumbuh kembang pada dewasa agar lebih optimal

Protein diperlukan untuk sebagai besar proses metabolisme, terutama pertumbuhan, perkembangan dan merawat jaringan tubuh. Permenkes RI nomor 28 tahun 2019 menganjurkan kebutuhan protein diperlukan sebanyak 65%

hewani, 35% nabati, sebelum terbang sebesar 10-15% dari energi, kondisi dalam terbang sebesar 10-15% dari energi, sesudah terbang + 13% dari energi

2. Lemak

Lemak merupakan sumber energi paling padat, zat gizi ini menghasilkan 9 kalori untuk setiap gramnya yaitu 2,25 kali lebih besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Lemak merupakan cadangan energi tubuh terbesar. Simpanan lemak tersebut berasal dari konsumsi salah satu atau kombinasi beberapa zat energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Tubuh mempunyai kapasitas tak terhingga untuk menyimpan lemak. Kelebihan asupan lemak sehingga sekitar 96% lemak akan disimpan dalam jaringan lemak. Penumpukan lemak dalam tubuh dapat berakibat menambahnya berat badan.

Lemak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan, lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Setelah bahan makanan yang mengandung lemak dicerna dalam alat pencernaan, lemak diserap ke dalam tubuh, sesuai dengan kebutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan energi, sedangkan selebihnya disimpan sebagai lemak tubuh

Lemak merupakan salah satu penyumbang energi. Bila karbohidrat sebagai penyumbang energi utama mengandung empat kalori setiap gramnya, maka lemak mengandung sembilan kalori setiap gramnya. Sebagian besar lemak yang terdapat di otak berada dalam membran sel saraf, dan dalam pelindung myelin yang melapisnya. Tipe dan proporsi lemak dalam membran sel menentukan sel otak berkomunikasi, jika mahasiswa kekurangan lemak, maka akan menyebabkan :

- a. Persediaan lemak dalam tubuh berkurang dan tubuh menjadi kurus
- b. Kekurangan lemak atau terjadi ketidakseimbangan antara asam lemak, maka otak tidak akan berkembang atau berfungsi secara optimal.
- c. Kekurangan asam lemak omega 6 menyebabkan pertumbuhan menurun, kegagalan reproduksi, perubahan kulit dan rambut serta patologi hati
- d. Kekurangan asam lemak omega 3 menyebabkan penurunan kemampuan belajar dan menurunnya perkembangan kognitif

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kalori untuk tiap gram, yaitu 2 ½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.

Asupan lemak yang lebih di temukan lebih banyak pada kelompok tidak obesitas. Asupan lemak tinggi di sebagian besar terdapat pada dewasa yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan , tempe mondolan, lumpia tersebut makanan tinggi lemak. Makanan yang digoreng memiliki kontribusi yang besar dalam asupan lemak tiap harinya.

3. Karbohidrat

Karbohidrat adalah suatu senyawa kimia yang mengandung *atom karbon(C)*, *hidrogen(H)*, dan *oksigen (O)* rumus kimia $C_n (H_2O)_n$. Senyawa karbohidrat meliputi gula, pati, dan serat, karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Di negara-negara sedang berkembang kurang lebih 80% energi makanan berasal dari karbohidrat. Karbohidrat terdapat dalam tumbuhan seperti padi, jagung, gandum dan umbi-umbian. Karbohidrat terbentuk melalui proses asimilasi dalam tumbuhan hijau.

Berdasarkan susunan kimianya karbohidrat di sediakan menjadi tiga golongan, yaitu monosakarida, disakarida, dan polisakarida.

a. Monosakarida (Gula Sederhana)

Monosakarida adalah karbohidrat paling sederhana.

Monosakarida masuk kedalam tubuh langsung diserap

oleh dinding-dinding usus halus dan masuk kedalam peredaran darah. Monosakarida dikelompokkan menjadi tiga golongan berikut :

- 1) Glukosa : disebut juga desktrosa, terdapat dalam buah-buah dan sayuran
- 2) Fruktosa : disebut juga levulosa, zat ini bersama-sama glukosa terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran terutama dalam madu, yang menyebabkan rasa manis
- 3) Galaktosa : berasal dari pemecahan disakarida

b. Disakarida (Gula ganda)

Disakarida Adalah gabungan dari dua macam monosakarida. Disakarida disakarida di kelompokkan menjadi tiga kelompok beriku :

- 1) Sukrosa : terdapat dalam gula tebu dan gula aren.
Dalam proses pencernaan sukrosa di pecah menjadi glukosa dan fruktosa
- 2) Maltosa : hasil pecahan zat tepung pati yang selanjutnya di pecah menjadi dua molekul glukosa
- 3) Laktosa (gula susu) : terdapat banyak pada susu.
Dalam tubuh manusia laktosa agak sulit dicerna jika di bandingkan dengan sukrosa dan maltosa. Dalam proses pencernaan laktosa di pecah menjadi satu molekul glukosa.

c. Polisakarida (karbohirat kompleks)

Polisakarida merupakan gabungan beberapa molekul monosakarida. Disebut polisakarida jika tersusun atas 3-6 molekul monosakarida dan disebut polisakarida jika tersusun dari 6 molekul monosakarida. Polisakarida dikelompokkan menjadi tiga golongan sebagai berikut :

- 1) Pati : merupakan sumber kalori yang sangat penting, dibedakan menjadi dua yaitu amilosa dan amilpektin.
- 2) Serat : merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat cerna oleh sistem pencernaan manusia. Serat bermanfaat untuk merangsang alat cerna, menimbulkan rasa kenyang, dan membantu pembentukan feses. Serat dapat ditemukan dalam buah dan sayuran.
- 3) Glikogen : disebut juga pati binatang, merupakan jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot.

Tingkat kecukupan nutrisi merupakan jumlah rata-rata konsumsi nutrisi harian yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi individu yang sehat dalam kelompok usia, jenis kelamin, dan keadaan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan dalam tingkat kecukupan nutrisi dapat menyebabkan masalah terkait gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Rokhmah et al., 2017).

4. Sumber Zat Gizi Makro

Energi adalah substansi yang diperoleh dari proses metabolisme berbagai nutrisi, seperti protein, lemak, dan karbohidrat, yang digunakan oleh tubuh untuk melaksanakan berbagai aktivitas harian. Asumsi energi mengacu pada total jumlah *makronutrien* dalam bentuk protein, lemak, dan karbohidrat yang dikonsumsi seseorang melalui makanan dan minuman setiap hari, dibandingkan dengan rekomendasi yang ada. Kecukupan energi dan makronutrien yang ideal dapat mendukung perkembangan (Saniyah, 2022).

5. Zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh menurut (Maisar,2020)

Dikelompokkan menjadi tiga bagian , yaitu sebagai berikut :

a. Sumber energi

Zat gizi yang termasuk sebagai sumber energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat ini akan digunakan untuk aktivitas tubuh. Jumlah pun paling besar dalam pangan. Ketiga zat tersebut disebut sebagai zat pembakar.

b. Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Zat gizi yang termasuk dalamnya antara lain : protein, mineral, dan air merupakan bagian jaringan tubuh. Fungsi dari ketiganya adalah membentuk sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel buruk. Zat ini disebut sebagai zat pembangun.

c. Mengatur proses tubuh

Zat yang termasuk didalamnya antara lain protein, mineral, air dan vitamin untuk mengatur proses tubuh. Fungsi protein sebagai pengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebagai pemelihara netralitas tubuh dan membentuk antibody penangkal organisme infeksiif dan bahan-bahan asing yang dapat masuk dalam kedalam tubuh. Mineral dan vitamin sebagai pengatur proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta proses menua. Air di perlukkan untuk melarutkan bahan-bahan didalam tubuh seperti

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro

Menurut Golongan Umur

Golonganumur	Energi(kkal)	Protein(g)	Lemak(g)	KH (g)
10-12 tahun	1900	55	65	280
13-15 tahun	2050	65	70	300
16-18 tahun	2100	65	70	300
19-29 tahun	2250	60	65	360
30-49 tahun	2150	60	60	340
50-64 tahun	1800	60	50	380
65-80 tahun	1550	58	45	230
80+ tahun	1400	58	40	200

Sumber : (AKG 2019)

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel

Intermittent fasting merupakan bentuk intervensi diet yang menerapkan pembatasan kalori selama sejumlah jam dalam sehari, beberapa hari dalam seminggu, atau sepanjang tahun. Puasa intermitten dapat memengaruhi berbagai fungsi dalam tubuh, seperti tekanan darah, pengaturan glukosa, level lipid, denyut jantung, berat badan, dan lemak perut (Harahap et al., 2021).

Diet puasa *intermittent fasting* dapat mengurangi berat badan dan tidak menimbulkan resiko penyakit metabolisme, dan juga mengurangi resistensi insulin. Namun tidak ada penelitian tentang efek jangka panjang dari puasa intermitten. Beberapa penelitian ini telah membuktikan bahwa diet puasa *intermittent* dapat menurunkan berat badan 2,5% sampai 9,9% (Harahap, 2024).

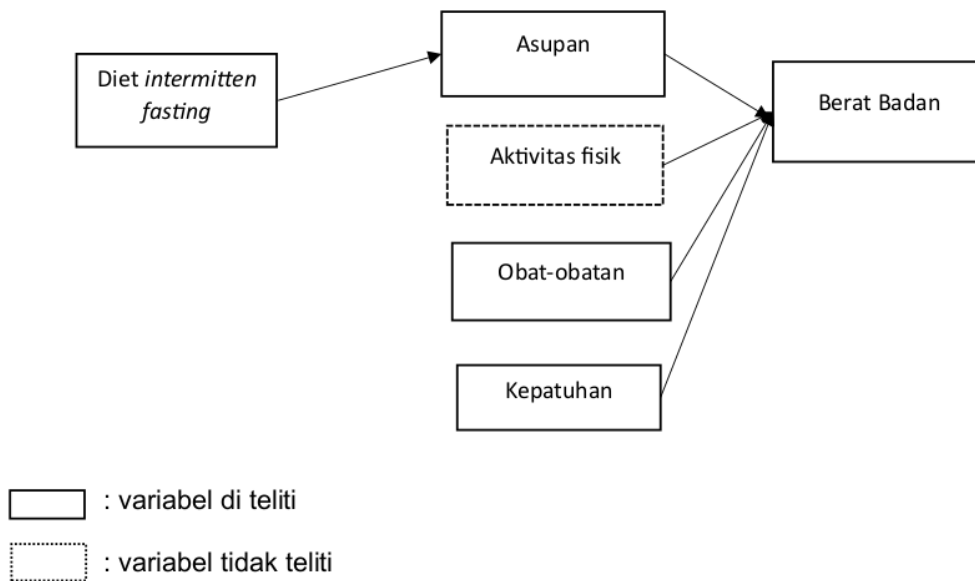
Obesitas adalah sebuah isu gizi yang terus mengalami peningkatan prevalensi. Menurut informasi dari Riskesdas 2018, presentase kejadian obesitas di kalangan orang dewasa mencapai 21,8%. Mahasiswa berada pada tahap transisi dari akhir masa remaja ke awal dewasa, yang memerlukan penyesuaian terhadap lingkungan akademik yang sering kali menghasilkan pola hidup yang buruk. Situasi ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap

obesitas dengan berbagai faktor risiko, termasuk pola makan, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan stres (Nurul, 2022).

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa variabel penelitiannya yang diantaranya ialah variabel independent dan variabel dependen. Variabel independent adalah variabel yang berpengaruh terhadap variabel lainnya. Sedangkan variabel dependen ialah variabel yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independent ialah diet *intermittent fasting* terhadap penurunan berat badan dan variabel dependen ialah mahasiswa yang beresiko obesitas.

Faktor berikutnya yang mungkin menjadi penyebab obesitas di kalangan mahasiswa adalah keadaan stres. bahwa tingkat stres yang tinggi mampu memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi, karena adanya hormon kortisol yang dihasilkan, yang dapat merangsang nafsu makan pada individu

B. Kerangka Konsep



C. Definisi Operasional dan kriteria Objektif

Tabel 1
Definisi operasional dan kriteria objektif

Definisi operasional	Kriteria objektif
Diet <i>intermitten fasting</i> adalah pembatasan makanan dalam waktu yang lama diet IF ini merujuk pada suatu pola (Harahap et al., 2021)	Metode yang di gunakan apa saja dalam menjalankan <i>intermitten fasting</i>
Skor penurunan <i>Intermitten fasting</i>	Skor penurunan berat badan Turun : jika Berat Badan mengalami penurunan >2,5%-9,9% Tidak turun : tidak turun jika Berat Badan tidak mengalami penurunan <2,5%
<i>Makronutrien</i> atau zat gizi besar adalah nutrisi utama yang memiliki peran vital bagi tubuh, yang harus dipenuhi secara maksimal sesuai dengan kebutuhan berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG).	Energi : 2250 kkal Protein : 60g Lemak : 65 g Kh : 360 g AKG

D.Hipotesis

a. Hepotesis Nol (H_0)

Tidak ada terjadi penurunan berat badan pada Mahasiswa perempuan saat Melakukan *Intermitten Fasting* .

b. Hepotesis alternatif (H_a)

Ada Terjadi penurunan berat badan pada Mahasiswa perempuan pada saat Melakukan *Intermitten Fasting* .

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif analitik untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan karakteristik atau prevalensi suatu fenomena pada satu titik waktu tertentu

B. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di Politeknik Kesehatan Makassar Di Jurusan Gizi

2. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan juni – juli 2025

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan Politeknik Kesehatan Makassar Di Jurusan Gizi

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan jurusan gizi yang pernah melakukan *intermitten fasting*.

3. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel 20 responden

D. Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Adapun jenis data pada penelitian yaitu data primer dan data sekunder meliputi :

a. Data primer

- 1) Identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin, tanggal lahir. Data ini dapat di gunakan sebagai data penunjang bagi data inti.
- 2) Data pengukuran berat badan di peroleh dengan cara: Penentuan data status gizi lebih dilakukan dengan cara antropometri dengan indeks massa tubuh (IMT).
- 3) Data yang sudah menjalani diet *Intermittent fasting* mahasiswa.
- 4) Data asupan zat gizi makro

b. Data sekunder

Data umum lokasi penelitian dan jumlah mahasiswa perempuan di politeknik kemenkes makassar jurusan gizi yang di peroleh dari pihak kampus.

2. Cara pengumpulan data

Data dikumpulkan dengan cara memberi kuesioner dan wawancara kepada responden yang terpilih sebagai sampel.

a. Data primer

1. Data identitas sampel (nama, kelas, tempat tanggal lahir, umur dan alamat) diperoleh dari hasil pengisian kuesioner.
2. Data cara melakukan *intermitten fasting* yang di peroleh dari pengisian kuesioner yang di berikan dan di isi oleh sampel.
3. Data asupan zat makro dan kepatuhan dalam menjalankan *intermitten fasting* dari hasil wawancara kepada sampel dan mencatat asupan apa saja yang di konsumsi pada saat melakukan *intermitten fasting* dan juga menanyakan apakah *intermitten fasting* ini efektif menurun atau tidak.

Pelaksanaan wawancara dapat berjalan lancar dan efektif jika menjalankan *intermitten fasting* di jalankan dengan benar.

b. Data sekunder

Data gambaran umum lokasi penelitian dan jumlah mahasiswa poltekkes makassar di jurusan gizi.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Kuesioner yang disusun secara terstruktur yang berisi pertanyaan-pertanyaan
- 2) Kuesioner identitas sampel untuk mengetahui data dasar karakteristik sampel
- 3) Asupan.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Poltekkes Kemenkes Makassar tepatnya di Jurusan gizi Pada Tanggal 28 – 29 desember 2025. Desain Penelitian yang di Gunakan Adalah penelitian kuantatif analitik untuk menjelaskan hubungan sebab akibat antara variabel dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menggambarkan karakteristik atau prevalensi suatu fenomena pada satu titik waktu tertentu.

Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang,yaitu d4 tingkat 1 berjumlah 7 orang, D3 tingkat 1 9 orang, d3 tingkat 2 14 orang perempuan. Data yang di kumpulkan mencakup umur, asupan, aktivitas fisik, obat-obatan dan kepatuhan dalam menjalani diet *Intermittent fasting*

Berikut ini peneliti akan menyajikan distribusi frekuensi umur, dan tingkat dan efektifan diet

1. Karakteristik Responden

a. Umur responden

Tabel 4

**Distribusi Frekuensi Umur Responden di poltekkes
kemenkes makassar jurusan gizi tahun 2026**

Umur responden	Frekuensi	%
17-18 tahun	18	5,4%
19- 22 tahun	24	94,6%%
total	30	100%

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan table 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang di teliti terdapat umur 17-18 tahun sebanyak 18 responden dengan presentase (50,7%), lebih sedikit dibandingkan yang berumur 19-22 tahun sebanyak 24 responden dengan presentase 94,6%.

b. Menjalani *Intermittent Fasting*

Tabel 5

**Distribusi frekuensi yang menjalankan intermitten
fasting di poltekkkes kemenkes Makassar Di
Jurusan Gizi**

Tingkat	frekuensi	Presentase %
D3	23	76%
D4	7	23%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang di teliti d3 tingkat 1 berjumlah 9 orang dan tingkat 2 berjumlah 14 responden (76%). Dan D4 tingkat 1 berjumlah 7 responden (23%) .

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intermitten fasting* terhadap berat badan Mahasiswa perempuan DiJurusan gizi Poltekkes kemenkes makassar. Penelitian dilakukan dengan desain kuantitatif analitik menggunakan cross-sectional, yang bertujuan untuk melihat gambaran serta hubungan variabel pada satu waktu tertentu. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa perempuan yang pernah menjalani diet *intermitten fasting*.

Intermitten fasting merupakan pola makan yang mengatur waktu makan dan waktu puasa dalam periode tertentu. Metode ini bekerja dengan cara membatasi waktu konsumsi makanan sehingga terjadi defisit energi. Ketika asupan energi berkurang, tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam bentuk lemak, yang pada akhirnya dapat menurunkan berat badan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang menjalani *intermitten fasting* mengalami perubahan berat badan, meskipun tingkat penurunannya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor,

seperti metode intermitten fasting yang digunakan, durasi puasa, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi saat waktu makan, serta kepatuhan responden dalam menjalankan diet tersebut.

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 19–22 tahun, yaitu sebanyak 24 responden (94,6%), sedangkan responden berusia 17–18 tahun berjumlah lebih sedikit. Rentang usia ini termasuk dalam kelompok dewasa muda, yang merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, individu umumnya mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan, seperti meningkatnya tuntutan akademik, perubahan pola makan, jam tidur yang tidak teratur, serta berkurangnya aktivitas fisik.

Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Nugroho dan Purwo (2020) yang menyatakan bahwa kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda memiliki risiko lebih tinggi mengalami overweight dan obesitas akibat perubahan pola hidup dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Mahasiswa sering kali melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan tinggi kalori, serta memiliki aktivitas fisik yang rendah, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berasal dari program D3 Jurusan Gizi, yaitu sebanyak 23 orang (76%), sedangkan responden dari program D4 berjumlah 7 orang (23%). Tingginya jumlah responden dari program D3 yang menjalani intermitten fasting menunjukkan bahwa metode diet ini cukup populer di kalangan mahasiswa gizi, khususnya pada jenjang D3.

Mahasiswa jurusan gizi umumnya memiliki pengetahuan dasar mengenai pengelolaan berat badan dan pentingnya pola makan sehat. Hal ini dapat memengaruhi minat mereka untuk mencoba metode diet tertentu, termasuk intermitten fasting, yang saat ini banyak dikenal sebagai metode penurunan berat badan yang praktis dan fleksibel. Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa juga dapat menjadi faktor pendukung dalam penerapan diet ini, meskipun dalam praktiknya kepatuhan dan pengaturan asupan tetap menjadi tantangan.

3. Pengaruh intermitten Fasting terhadap penurunan berat badan mahasiswa perempuan

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar, seluruh responden (100%) menyatakan bahwa diet intermitten fasting efektif dalam

menurunkan berat badan. Selain itu, seluruh responden juga melaporkan adanya penurunan berat badan setelah menjalani diet intermitten fasting, dengan variasi persentase penurunan berat badan yang dialami.

Hasil ini menunjukkan bahwa intermitten fasting memberikan pengaruh positif terhadap penurunan berat badan pada mahasiswa perempuan. Efektivitas intermitten fasting dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan mekanisme dasar diet tersebut, yaitu pembatasan waktu makan yang menyebabkan penurunan asupan energi harian. Ketika asupan energi lebih rendah dibandingkan kebutuhan tubuh, maka tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan dalam bentuk lemak, sehingga terjadi penurunan berat badan.

Seluruh responden dalam penelitian ini menjalani intermitten fasting dengan berbagai metode, seperti metode 16:8, 5:2, eat-stop-eat, maupun puasa Ramadhan. Meskipun metode yang digunakan berbeda, seluruh responden tetap merasakan manfaat berupa penurunan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa prinsip utama intermitten fasting, yaitu pembatasan waktu makan dan pengaturan pola konsumsi, berperan penting dalam proses penurunan berat badan, terlepas dari variasi metode yang diterapkan.

Selain itu, tingginya tingkat efektivitas yang dirasakan oleh responden juga dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan dalam menjalani diet. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan mematuhi waktu puasa sesuai metode yang dipilih dan jarang melanggar jadwal makan. Kepatuhan ini berkontribusi terhadap tercapainya defisit energi secara konsisten, sehingga penurunan berat badan dapat terjadi secara nyata dan dirasakan langsung oleh responden.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan intermitten fasting dalam penelitian ini adalah pola asupan selama periode makan. Meskipun tidak semua responden sepenuhnya menghindari makanan tinggi karbohidrat dan lemak, sebagian besar responden tetap mengonsumsi protein, sayur, dan buah dalam frekuensi yang cukup. Asupan protein yang adekuat berperan dalam menjaga massa otot selama proses penurunan berat badan, sementara konsumsi sayur dan buah membantu meningkatkan rasa kenyang dan memperbaiki kualitas diet secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harahap (2024) yang menyatakan bahwa intermitten fasting dapat menurunkan berat badan sebesar 2,5% hingga 9,9%, serta penelitian Ratna (2024) yang menyebutkan bahwa intermitten fasting efektif sebagai strategi penurunan berat badan apabila

dilakukan secara konsisten. Efektivitas yang dirasakan oleh seluruh responden dalam penelitian ini memperkuat temuan bahwa intermitten fasting dapat menjadi metode yang efektif dan dapat diterapkan pada kelompok mahasiswa perempuan yang berisiko mengalami kelebihan berat badan.

Namun demikian, meskipun seluruh responden menyatakan diet intermitten fasting efektif, perlu diperhatikan bahwa efektivitas tersebut bersifat subjektif berdasarkan pengalaman responden dan dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, penerapan intermitten fasting tetap perlu disertai dengan pengaturan asupan zat gizi yang seimbang dan gaya hidup sehat agar penurunan berat badan yang dicapai dapat dipertahankan dan tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intermitten fasting berpengaruh terhadap penurunan berat badan mahasiswa perempuan, terbukti dari seluruh responden yang mengalami penurunan berat badan dan menilai metode ini efektif. Dengan demikian, intermitten fasting dapat dijadikan salah satu alternatif pengelolaan berat badan pada mahasiswa perempuan, khususnya di lingkungan akademik yang rentan terhadap pola makan tidak teratur.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19–22 tahun dan sebagian besar berasal dari program D3. Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok usia dewasa muda yang rentan terhadap perubahan pola makan dan berat badan.

seluruh responden menjalankan metode intermitten fasting dengan pola pembatasan waktu makan yang teratur. Tingkat kepatuhan responden tergolong baik, sehingga terjadi pengurangan asupan energi harian.

hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan berat badan dengan persentase 2,5%–9,9% dan menyatakan metode ini efektif. Dengan demikian, intermitten fasting terbukti berpengaruh dan efektif dalam menurunkan berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai pengaruh intermitten fasting terhadap penurunan berat badan mahasiswa perempuan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes

Makassar, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa, Bagi mahasiswa perempuan, intermitten fasting dapat dijadikan alternatif metode penurunan berat badan, namun tetap perlu memperhatikan keseimbangan asupan gizi, kecukupan cairan, dan aktivitas fisik agar hasil lebih optimal dan aman.
2. Bagi Institusi pendidikan, disarankan untuk memberikan edukasi mengenai pola diet sehat dan pengendalian berat badan yang tepat melalui penyuluhan atau program promosi kesehatan.
3. Bagi Peneliti selanjutnya disarankan isarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi penelitian yang lebih lama, serta mempertimbangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, asupan zat gizi secara detail, dan perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dumaria, C. H., Efiyanna, R., & Chodijah, S. (2022). Pengaruh Jenis Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Kegemukan Dan Obesitas. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 152.
<https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.912>
- Fransisca, A. (2024). *Puasa Intermiten dan Transformasi Tubuh : Sains di Balik*. 1(4), 157–165.
- Harahap, H. (2024). *Alternate Day Fasting terhadap Berat Badan, dan Enzim Transaminase pada Tikus Putih Galur Sprague Dawley*.
<https://online-journal.unja.ac.id/e-sehad>
- Harahap, H., Herlambang, H., & Putra, I. P. (2023). Pengaruh Intermittent Fasting terhadap Berat Badan dan Kadar Hifile:///C:/Users/Hp14s/Downloads/Article+0201-159-171.pdfgh Density Lipoprotein pada Individu dengan Overweight. *Journal Of Medical Studies*, 3, 168–176.
- Harahap, H., Kusdiyah, E., Usni, M., Hasibuan, Z., Harahap, A. H., Yosephine, M., & Malau, R. (2021). Efek Intermittent Fasting Tipe 5:2 Terhadap Asam Urat dan Lingkar Pinggang Individu Dengan Overweight dan Obesitas. *Jambi Medical Journal Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* , 000, 409–417.
<https://www.researchgate.net/publication/363890119>
- Khoerunisa, D. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61.
<https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- Munawaroh, S. (2023). Pengaruh Perilaku Diet Dengan Kacang Merah dalam Penurunan Berat Badan Remaja Putri. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 13(1), 1–6.
<https://doi.org/10.52263/jfk.v13i1.152>
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MTs.S AN-NURKOTA PADANG. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 169–175.
<https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
- Nugroho, & Purwo, S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Nurul, A. (2022). Gambaran Konsumsi Minuman Manis, Makan Gorengan, Depresi Dan Aktivitas Fisik Pada Obesitas Usia Dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 173–180.
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1082>
- Periselo, H., & Anwar, S. (2024). *HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 GIZI STIKES BHAKTI PERTIWI LUWU RAYA PALOPO TAHUN 2024 Asupan gizi yang seimbang menurut pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) tahun 2020*

- diantaranya ; . 11(1).
- Punuh, M. I. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Pelajar Di Smp Negeri 13 Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi –*, 4(4), 303–308.
- Rahma, B. (2021). Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 117–123.
<https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Rahmah, S., Haryana, N. R., Sandy, Y. D., & Firmansyah, H. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja *Relationship between Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents*. 5(2), 72–79.
- Ramayuli, R. (2020). *Diet Populer Pada Milenial Dan Pengaruhnya Pada Imunitas Tubuh (Edisi Pandemi Covid-19)*.
- Ratna, A. (2024). Pengaruh Diet Puasa (Intermittent Fasting) Terhadap Penurunan Berat Badan, Perubahan Metabolik, Dan Massa Otot. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 40–47.
<https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.975>
- Rifai, A. (2013). Sosial ekonomi, konsumsi. *Unnes Journal of Public Health*, 2018, 123–132. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.123>
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.94-100>
- Saniyah, N. (2022). Hubungan Daya Terima dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Siswa Asrama MAN Temanggung. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 36–42.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Yuliana. (2023). Efek intermittent fasting pada otak. *Prosiding KONGRES XV & HUT KE – 52 PAAI 2023*, 369–374.

Lampiran 1. Dokumentasi pada saat penelitian



ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

EXCLUDE QUOTES	ON	EXCLUDE SOURCES	< 10%
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON	EXCLUDE MATCHES	OFF