

**PENGARUH INTERVENSI DIET DAN LATIHAN FISIK TERHADAP
PERSEN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS
USIA DEWASA**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh :

RIZQI ANNISA PERMATASARI

J310160099

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**PENGARUH INTERVENSI DIET DAN LATIHAN FISIK TERHADAP
PERSEN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS
USIA DEWASA**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi



Oleh :

RIZQI ANNISA PERMATASARI

J310160099

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

RIZQI ANNISA PERMATASARI, J310160099

PENGARUH INTERVENSI DIET DAN LATIHAN FISIK TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU OVERWEIGHT DAN OBESITAS USIA DEWASA

Latar Belakang : Usia dewasa cenderung mengalami overweight dan obesitas karena perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan tinggi energi dan aktivitas fisik yang kurang sehingga cenderung memiliki persen lemak tubuh tinggi, yang akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Tujuan : Mengetahui pengaruh intervensi diet dan latihan fisik terhadap persen lemak tubuh pada individu overweight dan obesitas usia dewasa.

Metode : Metode yang digunakan adalah systematic review. Artikel dicari menggunakan google scholar dengan ketentuan jurnal nasional terindeks Sinta S1-S4 dan jurnal internasional terindeks Schimagojr Q1-Q4. Kata kunci yang digunakan: "intervensi diet", "latihan fisik", "persen lemak tubuh", "overweight", "obesitas", "usia dewasa", "diet intervention", "hypocaloric diet", "exercise", "training", "body fat percentage", "body composition", "adult". Kriteria inklusi yaitu relevansi topik, subjek usia dewasa yang overweight dan obesitas, jenis penelitian yang digunakan eksperimental dan artikel yang digunakan kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2011 – 2020). Kriteria eksklusi artikel tidak full teks, berbahasa selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.

Hasil : Penurunan persen lemak tubuh dapat dilakukan dengan intervensi diet rendah energi dengan pengurangan energi 200 - 1.000 kkal protein 14%-30%, lemak 20%-35%, karbohidrat 40%-65% dan latihan fisik dengan jenis latihan fisik aerobic, strength training, resistance training, endurance training, dengan intensitas sedang hingga tinggi secara intermitten atau continuous dengan lama perlakuan 2 - 6 bulan.

Kesimpulan : Intervensi diet rendah energi dapat menurunkan persen lemak tubuh tetapi hasilnya akan lebih optimal saat intervensi diet disertai dengan latihan fisik.

Saran : Program penurunan persen lemak tubuh dapat dilakukan dengan menjalankan diet dengan penurunan total energi dan disertai dengan latihan fisik teratur.

Kata Kunci : Intervensi diet, latihan fisik, persen lemak tubuh, overweight, obesitas, usia dewasa

**DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESIS**

ABSTRACT

RIZQI ANNISA PERMATASARI, J310160099

THE EFFECTS OF DIET INTERVENTION AND EXERCISE ON BODY FAT PERCENTAGE IN OVERWEIGHT AND OBESE ADULTS

Background : Adults tend to be overweight and obese due to lifestyle changes associated with a high-energy diet and less physical activity so they tend to have high body fat percentages, which will increase the risk of non-communicable diseases

Objective: This study aimed to determine the effects of diet intervention and exercise on body fat percentage in overweight and obese adults

Methodology: The method used is systematic review. Articles were searched using google scholar with the provisions of national journals indexed by Sinta S1-S4 and international journals indexed by Schimagojr Q1-Q4. Key words used: "diet intervention", "physical exercise", "percent body fat", "overweight", "obesity", "adult age", "diet intervention", "hypocaloric diet", "exercise", "training "," Body fat percentage "," body composition "," adult ". The inclusion criteria were topic relevance, adult subjects who were overweight and obese, the type of research used experimentally and the articles used in the last ten years (2011 - 2020). The exclusion criteria for articles were not full text and languages were other than English and Indonesian.

Results: Decrease in body fat percent could be done with a low energy diet intervention with a reduction in energy from 200 to 1,000 kcal of 14% -30% protein, 20% -35% fat, 40% -65% carbohydrates and physical exercise with aerobic physical exercise, strength training, resistance training, endurance training, with moderate to high intensity intermittently or continuously with a treatment duration of 2-6 months.

Conclusion: Low-energy diet interventions could reduce body fat percent but the results will be more optimal when diet interventions were carried out with physical exercises.

Suggestion: Programs to reduce body fat percent can be done by running a diet with a decrease in total energy and accompanied by regular physical exercise.

Keywords: Diet intervention, excercise, body fat percentage, overweight, obesity, adults

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa data hasil penelitian dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 09 Januari 2021

Peneliti



Rizqi Annisa Permatasari

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Intervensi Diet Dan Latihan Fisik Terhadap
Persen Lemak Tubuh Pada Individu *Overweight* Dan
Obesitas Usia Dewasa

Nama Mahasiswa : Rizqi Annisa Permatasari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 160 099

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 09 Januari 2021

Menyetujui,
Pembimbing



Titik Susilowati, SKM., M.Gz., RD
NIP:19750331 200604 2 009

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Endang Nur Widianingsih, S.ST., M.Si.Med
NIK/NIDN: 717/06-2908-7401

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul :

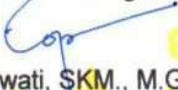
PENGARUH INTERVENSI DIET DAN LATIHAN FISIK TERHADAP PERSEN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS USIA DEWASA

Oleh :

**RIZQI ANNISA PERMATASARI
J310160099**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 9 Januari 2021**

Pembimbing


Titik Susilowati, SKM., M.Gz., RD

Penguji :

1. Titik Susilowati, SKM., M.Gz., RD ()
2. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()
3. Nur Lathifah Mardiyati, SGz., M.S ()

**Menyetujui,
Ketua Prodi Ilmu Gizi**


**Endang Nur Widiyaningsih, SST., M.Si., Med
NIK/NIDN : 717/06-2908-7410**

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**




**Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si., Med
NIK/NIDN: 753/06-1805-7001**

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Rizqi Annisa Permatasari

Tempat/Tanggal Lahir : Brebes, 26 Agustus 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Prima Mandiri Residence No. A3, Kabupaten
Karanganyar, Colomadu, Jawa Tengah 57176

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Handayani tahun 2004
2. Lulus SD Negeri 3 Brebes tahun 2010
3. Lulus SMP Negeri 1 Brebes tahun 2013
4. Lulus SMA Negeri 2 Brebes tahun 2016

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Intervensi Diet Dan Latihan Fisik Terhadap Persen Lemak Tubuh Pada Individu *Overweight* Dan Obesitas Usia Dewasa”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selesaiannya penulisan skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si. Med., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Titik Susilowati, SKM., M.Gz., RD, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis,.
4. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan material dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh studi.
6. Teman – teman yang memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 09 Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	3
BAB II METODE PENELITIAN.....	4
A. Jenis Penelitian.....	4
B. Sumber Data.....	4
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Jurnal.....	4
D. Kerangka Teori.....	6
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	7
A. Hasil.....	7
B. Pembahasan.....	12
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Pencarian Artikel.....	5
Gambar 2. Kerangka Teori.....	6

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data <i>Extraction</i> Jurnal	7
Tabel 2. Intervensi Diet.....	10
Tabel 3. Latihan Fisik.....	10