

# EFEK PUASA DAUD TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH DAN LINGKAR PERUT PADA KELOMPOK USIA $\geq 50$ TAHUN DI KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Aqmarina Firda Izzaturahmi<sup>1</sup>, Nur Aisyah Jamil<sup>2</sup>, Ika Fidiansih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

## INTISARI

**Latar Belakang:** Perubahan fisiologis yang terjadi pada penuaan menyebabkan para lansia rentan untuk terkena masalah gizi, salah satunya obesitas. Puasa telah banyak diteliti efektif untuk menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkar perut, namun puasa daud masih sangat jarang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek puasa daud terhadap IMT dan lingkar perut pada kelompok usia  $\geq 50$  tahun di Kabupaten Sleman, DIY.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian jenis quasi eksperimental dengan desain *pre test* dan *post test*. Subjek terdiri dari 48 orang yakni pria dan wanita berusia  $\geq 50$  tahun dan bertempat tinggal di Kabupaten Sleman, DIY, memiliki kadar gula darah sewaktu dan hemoglobin normal. Subjek yang sakit sehingga tidak bisa mengikuti puasa dan subjek *lost to follow up* akan dieksklusikan dari penelitian ini. Subjek terdiri dari 2 kelompok yakni kelompok puasa (24) dan kelompok kontrol (24). Puasa daud dilakukan selama 22 hari, Pengukuran IMT dan lingkar perut dilakukan sebelum puasa dan setelah puasa. Analisis statistik data menggunakan uji *independent t test*.

**Hasil :** Berdasarkan uji *independent t test* untuk Indeks Massa Tubuh dan lingkar perut, selisih Indeks Massa Tubuh antara kelompok puasa dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan ( $p=0,001$ ). Selisih Lingkar perut pada kedua kelompok juga berbeda secara signifikan ( $p=0,043$ ).

**Simpulan:** Terdapat perbedaan indeks massa tubuh dan lingkar perut yang signifikan antara kelompok puasa dan kelompok kontrol. Puasa daud dapat menjaga tubuh dari obesitas, terutama obesitas pada lansia.

**Kata kunci :** Puasa Daud, Lansia, Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut, Obesitas

**THE EFFECT OF DAUD FASTING ON BODY MASS INDEX AND WAIST CIRCUMFERENCE IN A GROUP OF AGE  $\geq 50$  YEARS AT SLEMAN REGENCY, SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

**Aqmarina Firda Izzaturahmi<sup>1</sup>, Nur Aisyah Jamil<sup>2</sup>, Ika Fidiansih<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Student of Medical Faculty Universitas Islam Indonesia*

<sup>2</sup>*Departement of Public Health Faculty of Medicine Universitas Islam Indonesia*

<sup>3</sup>*Departement of Histology Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia*

**ABSTRACT**

**Background:** *Physiological changes that occur in aging can cause elderly to become susceptible to have nutritional problems, such as obesity. There are various studies about fasting, but Daud fasting is extremely rare. Therefore, the aim of the study is to know the effect of Daud fasting on anthropometric index in a group of age  $\geq 50$  years at Sleman regency, Special Region of Yogyakarta.*

**Method:** *This study is a quasi-experimental study with pre-test and post-test designs. The subjects consists of 48 subjects who divided into 2 groups (24 fasting and 24 control), including fasting group and control group (those who did not do fasting). The subjects involved in this study were male and female adults aged  $\geq 50$  years who lived in Sleman Regency and had a normal blood glucose and hemoglobin. The subjects who were sick they could not do fasting and those who could not be followed up would be excluded from this stud.). The Daud fasting was done in 11 times or 22 days. Measurement of Body Mass Index (BMI) and waist circumference were performed twice, before and after the Daud Fasting.*

**Result:** *Not only the BMI within those 2 groups is significantly different ( $p=0,001$ ), but the waist circumference between both groups is also significantly different ( $p=0,043$ ).*

**Conclusion:** *There were significant differences between Body Mass Index and waist circumference among the fasting group and control groups. Through the study, it is proven that Daud fasting can keep the body from obesity, especially obesity in elderly.*

**Keywords:** *Daud fasting, Elderly, Body Mass Index, Waist Circumferenc*