

**PENGARUH PUASA RAMADHAN TERHADAP ASUPAN ENERGI  
TOTAL DAN KADAR MALONDIALDEHIDA PLASMA PADA  
PEGAWAI NEGERI SIPIL DI LINGKUNGAN SEKRETARIAT DPRD  
PROVINSI JAWA BARAT**

Oleh

**NABILAH ABDURRAHMAN**

**130120110039**

**TESIS**

Untuk memenuhi salah satu syarat Guna memperoleh gelar Magister Kesehatan Program

Pendidikan Magister Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Bidang Peminatan

*Anti Aging dan Esthetic Medicine*



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PADJADJARAN**

**2015**

## ABSTRAK

Restriksi energi merupakan pembatasan asupan zat gizi tanpa menyebabkan malnutrisi. Puasa Ramadan sebagai bagian dari ibadah wajib umat Islam, merupakan model restriksi energi jangka pendek. Restriksi energi dapat menurunkan kadar radikal bebas yang disebabkan oleh penurunan metabolisme zat gizi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh puasa Ramadan terhadap asupan energi total dan kadar malondialdehida plasma dalam tubuh

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik komparatif (pre-post desain). Jumlah sampel keseluruhan yaitu 61 subjek, usia 30-50 tahun, berbadan sehat. Terhadap semua Subjek dilakukan pencatatan data dasar karakteristik fisik, asupan energi total, indeks aktifitas fisik dan pemeriksaan kadar malondialdehida plasma pada sebelum puasa Ramadan dan minggu keempat (hari ke 25) puasa Ramadan. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda t berpasangan, dan untuk menilai adanya korelasi digunakan uji korelasi bivariat Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara asupan energi total sebelum dan sesudah Puasa Ramadan ( $P < 0,001$ ), terdapat perbedaan bermakna antara kadar malondialdehida plasma sebelum dan sesudah Puasa Ramadan ( $P < 0,001$ ), terdapat korelasi yang bermakna antara kadar malondialdehida plasma dengan asupan energi total sebelum puasa Ramadan ( $r = 0,371$ ,  $p < 0,01$ ) dan sesudah puasa Ramadan ( $r = 0,269$ ,  $p < 0,05$ ).

Simpulan : Asupan energi total selama puasa Ramadan lebih rendah dibandingkan sebelum puasa Ramadan, kadar malondialdehida plasma selama puasa Ramadan lebih rendah dibandingkan sebelum puasa Ramadan, asupan energi total memiliki korelasi positif dengan kadar malondialdehida plasma sebelum dan selama puasa Ramadan.

**Kata Kunci** : Puasa Ramadan, Asupan energi total, kadar malondialdehida plasma.

## **ABSTRACT**

*Calorie restriction is a restriction of nutrient intake without causing malnutrition. Ramadan fasting as part of compulsory worship of Muslims, is a model of short-term energy restriction. Calorie restriction may reduce levels of free radicals caused by a decrease in the metabolism of nutrients in the body. This study aims to observe the effect of Ramadan fasting on total energy intake and malondialdehyde plasma level in the body.*

*This study uses comparative analytic observational study design (pre-post design). The amount of the total sample are 61 subjects, aged 30-50 years old, healthy. Against all done subject data recording basic physical characteristics, total energy intake, physical activity index and examination malondialdehyde plasma levels before Ramadan Fasting and the fourth week (day 25) Ramadan fasting. The statistical test used is paired t test, and to assess the correlation test was used Pearson's bivariate correlation.*

*The results showed that there were significant differences between total energy intake before and after Ramadan Fasting ( $P < 0.001$ ), there is a significant difference between the levels of malondialdehyde plasma before and after Ramadan Fasting ( $P < 0.001$ ), there is a significant correlation between malondialdehyde plasma level and total energy intake before Ramadan fasting ( $r = 0.371, p < 0,01$ ) and after Ramadan fasting ( $r = 0.269, p < 0,05$ ).*

*Conclusion : Total daily energy intake after Ramadan fasting is lower than total daily energy intake before Ramadan fasting, Malondialdehyde Plasma Level after Ramadan fasting is lower than malondialdehyde plasma level before Ramadan fasting, Total energy intake has positive correlation with malndialdehyde plasma level before and after Ramadan fasting.*

**Keywords :** *Ramadan fasting, Total energy intake, malondialdehyde plasma level*