

ABSTRAK

Asupan serat yang rendah merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas dan kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pada asupan dan transportasi zat-zat gizi. Serat dan protein dapat memberi rasa kenyang lebih lama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pemberian diet tinggi protein, tinggi serat dan aktivitas fisik terhadap ukuran lingkaran pinggang. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental Design* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian dilakukan selama dua minggu dari Agustus 2021-September 2021 di Desa Ketanen, Kabupaten Gresik. Subjek dibagi secara acak kelompok diet tinggi serat dengan kombinasi aktivitas berjalan cepat (n=10) dan kelompok diet tinggi protein dengan kombinasi aktivitas berjalan cepat (n=10). Dosis asupan serat dan protein masing-masing adalah 40 gr dan 80 gr dengan kombinasi berjalan cepat selama 30 menit. Data dianalisis dengan Uji T berpasangan. Ada penurunan lingkaran pinggang yang signifikan baik pada kelompok diet tinggi serat maupun kelompok diet tinggi protein $P=0,004$ dan $P=0,000$ ($P<0,05$). Penurunan rata-rata lingkaran pinggang adalah pada kelompok serat $4.80\pm 0,63$ cm dan pada kelompok protein sebesar 3.90 ± 3.24 cm. Asupan serat yang lebih tinggi, bisa menjadi terapi alternatif untuk mencegah obesitas sentral dan menurunkan ukuran lingkaran pinggang menjadi ideal.

Kata Kunci : Diet tinggi serat, diet tinggi protein, aktivitas fisik, lingkaran pinggang