



Waktu dan Intensitas: Strategi Ampuh Menurunkan Berat Badan

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)

 [Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS](#)

 [2024-10-28](#)

Di tengah tren gaya hidup yang menekankan pentingnya manajemen berat badan, banyak orang yang mencari cara efektif untuk mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan kesehatan metabolik. Namun, kesulitan dalam menjaga pola makan dan latihan sering kali menghalangi keberhasilan. Kombinasi makan terbatas waktu atau Time-Restricted Eating (TRE) dan latihan interval intensitas tinggi atau High-Intensity Interval Training (HIIT) menawarkan solusi yang lebih praktis namun efektif, terutama bagi perempuan dengan kelebihan berat badan.

Metode TRE yang mengatur jendela waktu makan dalam satu hari, dan HIIT yang menggabungkan latihan intensitas tinggi dengan periode pemulihan singkat, terbukti efektif dalam menurunkan kadar HbA1c serta lemak viseral. Meskipun keduanya memiliki manfaat masing-masing, penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan TRE dan HIIT memiliki efek yang lebih kuat pada komposisi tubuh dan kesehatan kardiometabolik dibandingkan menjalankan salah satu dari metode ini saja. Metode ini bisa menjadi pilihan ideal bagi mereka yang mencari solusi waktu-efisien untuk perbaikan kesehatan.

Mengapa Kombinasi TRE dan HIIT?

TRE telah dikenal sebagai strategi yang efektif dalam mengurangi asupan kalori secara spontan, sementara HIIT terbukti meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan sensitivitas insulin. Dalam studi terbaru, perempuan dengan kelebihan berat badan atau obesitas yang menjalani kombinasi TRE dan HIIT selama 7 minggu mengalami penurunan yang signifikan pada lemak viseral serta peningkatan kesehatan metabolik yang lebih baik daripada mereka yang hanya menjalankan salah satu metode. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi keduanya memberikan hasil yang lebih maksimal.

Dari Pembakaran Lemak Hingga Peningkatan Kesehatan Jantung

Metode TRE bekerja dengan mengurangi jendela waktu makan menjadi 8–10 jam per hari, sehingga tubuh lebih banyak waktu untuk membakar lemak. HIIT, di sisi lain, memicu pembakaran kalori bahkan setelah sesi latihan selesai berkat efek *afterburn* yang terjadi setelah latihan intensitas tinggi. Kombinasi dari kedua metode ini dapat mengurangi lemak tubuh secara keseluruhan serta menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin. Pendekatan ini ideal untuk meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme.

Tips Mudah Beradaptasi dengan TRE & HIIT

Meskipun TRE dan HIIT tampak menjanjikan, keduanya memiliki tantangan yang perlu diatasi. Salah satunya adalah adaptasi pola makan yang mungkin terasa sulit bagi beberapa orang, terutama yang terbiasa dengan jadwal makan tiga kali sehari. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan peserta merasa lebih mudah beradaptasi dengan pola TRE setelah minggu pertama, terutama jika dikombinasikan dengan sesi HIIT yang terjadwal. Latihan intensitas tinggi juga bisa menantang, terutama bagi pemula, sehingga disarankan untuk memulai dengan interval yang lebih pendek dan perlahan-lahan meningkat sesuai dengan kemampuan tubuh.

Lebih dari Sekadar Angka Timbangan: Manfaat TRE & HIIT untuk Kesehatan Anda

Dalam penelitian ini, kombinasi TRE dan HIIT tidak hanya menurunkan lemak visceral tetapi juga meningkatkan HbA1c, yang menunjukkan perbaikan dalam kontrol glukosa darah. TREHIIT terbukti menurunkan lemak visceral secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang menjalankan hanya TRE atau HIIT saja. Kombinasi ini juga meningkatkan VO₂max, yang menunjukkan peningkatan kapasitas aerobik yang lebih baik. Dengan mengurangi lemak tubuh, terutama lemak visceral yang berkaitan dengan risiko penyakit jantung, kombinasi TRE dan HIIT dapat memberikan manfaat jangka panjang yang lebih optimal dibandingkan dengan metode latihan lainnya.

TRE dan HIIT menawarkan strategi yang efektif dan praktis bagi mereka yang ingin memperbaiki komposisi tubuh dan kesehatan metabolik tanpa harus mengubah pola makan secara drastis atau berjam-jam di pusat kebugaran. Kombinasi metode ini telah terbukti efektif dalam menurunkan lemak visceral dan meningkatkan kontrol glukosa darah. Bagi mereka yang memiliki waktu terbatas, TREHIIT memberikan solusi jangka panjang yang efisien dan terbukti secara ilmiah untuk mencapai tujuan kesehatan. Jika Anda mencari cara untuk meningkatkan kesehatan metabolik dan mengoptimalkan waktu latihan, gabungan TRE dan HIIT mungkin adalah jawaban yang Anda cari. Segera konsultasikan dengan dokter olahraga. *Ingin berat badan ideal? Coba TREHIIT: Waktu makan terbatas, latihan intens, hasil nyata!*

Kepustakaan

1. Moholdt, T., & Hawley, J. A. (2020). The effects of time-restricted eating combined with exercise on cardiometabolic health: a systematic review. *Sports Medicine*, 50(8), 1233-1247.
2. Liu, Y., Zhao, W., Xiong, X., & Li, Q. (2022). Time-restricted eating and intermittent fasting as practical interventions for improving metabolic health: A systematic review. *Nutrients*, 14(5), 1021.
3. Savikj, M., & Zierath, J. R. (2019). The role of high-intensity interval training in metabolic health. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 317(5), E1011-E1016.
4. Haganes, K. L., Silva, C. P., Eyjólfsdóttir, S. K., Steen, S., Grindberg, M., Lydersen, S., ... & Moholdt, T. (2022). Time-restricted eating and exercise training improve HbA1c and body composition in women with overweight/obesity: A randomized controlled trial. *Cell Metabolism*, 34(10), 1457-1471.
5. Parr, E. B., Heilbronn, L. K., & Hawley, J. A. (2020). A time to eat and a time to exercise: The importance of the timing of both nutrition and physical activity in health and disease. *European Journal of Sport Science*, 20(2), 477-487.

Sumber Foto: iStock