

Pengaruh latihan fisik interval training terhadap indeks masa tubuh (IMT) dan rasio pinggang pinggul WHR perempuan dewasa dengan kelebihan berat badan dan kegemukan = Interval training influence on body mass index bmi and waist to hip ratio in overweight and obesity woman

Irma Darmawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20390060&lokasi=lokal>

Abstrak

Sebagian besar kematian di dunia berhubungan dengan penyakit akibat kelebihan berat badan dan kegemukan. Latihan fisik interval training menjadi alternatif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik interval training terhadap IMT dengan menggunakan quasi experiment dan desain pre dan post group design 1-vith control group melibatkan 44 sampel perempuan dewasa dengan kelebihan berat badan dan kegemukan.

Hasil penelitian menunjukan pengaruh signifikan dan mampu memberikan manfaat penurunan IMT setelah 12x latihan (p value=0,000). Hasil penelitian selanjutnya tidak menunjukan perubahan yang bermakna terhadap rasio pinggang pinggul IWHR(p value=0,257), namun memberikan perubahan bermakna pada masingmasing komponen nilai lingkaran pinggang dan lingkaran pinggul. Peran perawat komunitas diperlukan untuk mengimplementasikan latihan fisik interval training sebagai bagian dari program pencegahan penyakit tidak menular.

Most of the deaths in the world is due to diseases associated with overweight and obesity. Interval training exercise could be alternative to solve that problem. The aim of the study was to explain the effect of interval training exercise on BMI. This research used a quasi-experimental design, pre-post with control group involved 44 samples of adult women with overweight and obesity.

The results showed that interval training had a significant influence on reduction of BMI after 12x exercises (p value=0,000). The second results showed there was no significant change in waist to hip ratio (p value = 0.257), but it gave meaningful changes in each component waist circumference and hip circumference. Community nurses may consider to implement interval training exercise as part of non-communicable disease prevention program.