

Pengaruh latihan senam aerobik intensitas sedang (low impact) terhadap berat badan pada siswa obesitas SMA Labschool Kebayoran tahun 2017 = The effect of low impact aerobic on weight of student with obesity in SMA Labschool Kebayoran in 2017

Erdani Harimurti Azhar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455286&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Nama : Erdani Harimurti Azhar
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul : Pengaruh Latihan Senam Aerobik Intensitas Sedang Low Impact Terhadap Berat Badan Pada Siswa Obesitas SMA
Labschool Kebayoran Tahun 2017
Obesitas pada usia anak-anak dan remaja akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa. Beberapa penyakit kronis di usia dewasa diketahui merupakan manifestasi kondisi gemuk dan obesitas saat anak –; anak dan remaja. Penelitian ini merupakan studi eksperimental yang bertujuan untuk menilai pengaruh pemberian latihan senam aerobik intensitas sedang terhadap penurunan berat badan pada siswa obesitas SMA Labschool Kebayoran. Total subjek berjumlah 24 orang yang dibagi kedalam tiga kelompok. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek berdasarkan data demografi umur , data antropometri beratbadan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh , asupan makan dan aktivitas fisik. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian latihan senam aerobik intensitas sedang selama empat kali dalam seminggu untuk kelompok perlakuan, tiga kali dalam seminggu untuk kelompok kontrol 1, dan dua kali dalam seminggu untuk kelompok kontrol 2. Latihan senam aerobik intensitas sedang diberikan selama 5 minggu. Sebelum intervensi, akhir minggu ke 3 dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran nilai estimasi berat badan. Hasil penelitian menunjukkan latihan senam aerobik intensitas sedang dapat menurunkan berat badan secara signifikan pada semua kelompok $p = 0,001$. Dengan rata –; rata penurunan berat badan sebesar 1,17 kg pada kelompok perlakuan, 0,61 kg pada kelompok kontrol 1, dan 0,45 pada kelompok kontrol 2. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan nilai berat badan terbesar terdapat pada kelompok perlakuan yang diberikan intervensi senam aerobik intensitas sedang selama empat kali dalam seminggu. Kata Kunci : Berat Badan, Remaja Obesitas, Senam Aerobik Intensitas Sedang

<hr>

ABSTRACT

Nama Erdani Harimurti Azhar
Program Studi Public Health Sciences
Judul The Effect Of Low Impact Aerobic On Weight Of Student With Obesity In SMA Labschool Kebayoran in 2017
Obesity at the age of children and adolescents will increase the risk of obesity in adulthood. Some chronic diseases in adulthood are known to be manifestations of obese conditions as children and adolescents. This study was an experimental study that aims to assess the effect of moderate aerobic exercise on weight loss in obese high school students Labschool Kebayoran. The total subject was 24 students divided into three groups. The data collected included subject characteristics based on demographic data age ,anthropometric data weight, height, and body mass index , dietary intake and physical activity. Interventions were a four week aerobic exercise intensity for the treatment group, three times a week for control group 1, and twice weekly for the control group 2. Moderate aerobic exercise intensity was given for 5 weeks. Before intervention, the end of week 3 and after the intervention measurement of weight estimation value. The

results showed that low impact aerobic significantly reduce weight in all groups p < 0.001 . With an average weight loss of 1.17 kg in the treatment group, 0.61 kg in the control group 1, and 0.45 in the control group2. The conclusion of this study was the largest weight loss was found in the treatment group given low impact aerobic intervention for four times a week.Keyword weight, adolescent obesity, low impact aerobic