

Pengaruh high-intensity interval training (focus t25 workout) terhadap penurunan persen lemak tubuh pada mahasiswa FKM, FIK dan FMIPA Universitas Indonesia tahun 2017 = Effect of hiit to body fat percentage loss on college student in FPH, FN, and FMNS University of Indonesia on 2017

Amalia Shabrina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20458116&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Komposisi tubuh yang tidak ideal memberikan masalah kesehatan pada manusia yakni terkait dengan obesitas maupun obesitas sentral. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh High-Intensity Interval Training Focus T25 Workout terhadap penurunan persen lemak tubuh. Penelitian ini menggunakan desain studi kuasi eksperimental pada 13 orang mahasiswa perempuan di FKM, FIK dan FMIPA UI pada bulan Mei 2017. Subjek diberikan intervensi berupa kegiatan HIIT dengan frekuensi 3 x perminggu untuk kelompok intervensi dan 2 x per minggu untuk kelompok kontrol. Data diperoleh dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, persen lemak tubuh dan pengisian formulir pencatatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan persen lemak tubuh setelah dilakukan intervensi pada kedua kelompok. Pada uji bivariat didapati perbedaan yang signifikan pada persen lemak sebelum dan sesudah intervensi. Namun tidak didapati perbedaan yang signifikan pada penurunan persen lemak tubuh jika dibandingkan pada kedua kelompok.

ABSTRACT

Unideal body composition can caused health problem such as obesity or viseral obesity. This study was conducted to assesseffect of HIIT Focus T25 Workout to body fat percentage loss. This study used quasi experimental design on 13 overfat ge 30 woman college students in FPH, FN and FMNS University of Indonesia in May 2017. HIIT was offered for 4 week,3 x per week for intervention group and 2 x week for control group 25 minute session . Body fat percentage of subject were compared before and after intervention. Data was collected weight, height, body fat percentage and macronutrient intake. Result of this study show that HIIT decreased body fat percentage on both of group. There is statistically significant on body fat percentage before and after intervention, but if it were compared both of grup were not statistically significant. There was correlation between carbohydrate and fat intake and body fat percentage loss. HIIT decreased body fat percentage loss effectively.