

# 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

### **<b>ABSTRAK</b><br>**

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 per minggu 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.

<hr>

### **<b>ABSTRACT</b><br>**

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