Universitas Indonesia Library >> Artikel Jurnal

Menurunkan indeks massa tubuh perempuan dewasa dengan kelebihan berat badan dan kegemukan melalui latihan fisik interval training

Irma Darmawati, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=20486573&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 Indeks Massa Tubuh dengan menggunakan metode eksperimental semu dengan kelompok kontrol yang melibatkan 44 sampel perempuan dewasa dengan masalah kelebihan berat badan dan kegemukan. Hasil penelitian menunjukan bahwa latihan fisik interval training dapat memberikan manfaat penurunan Indeks Massa Tubuh setelah 12 kali latihan (p= 0,000). Perawat komunitas diharapkan dapat mengimplementasikan latihan fisik interval training sebagai bagian dari program pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

......Most of the deaths in the world are predominantly caused by diseases associated with overweight and obesity. Interval training exercise could be an alternative to overcome that problem. The aim of the study was to explain the effect of the interval training exercise on Body Mass Index. This research used a quasi-experimental design, pre-post with control group that involved 44 samples of female adult suffered from overweight and obesity. The results showed that Interval training could give the significant reduction of the body mass index after 12 times exercises (p= 0,000). Community nurses may consider to implement interval training exercise as a promising strategy for non-communicable disease prevention program.