

SUMMARY

PERBEDAAN PENURUNAN LINGKAR PERUT DENGAN PENAMBAHAN LATIHAN SIT-UP TERHADAP SENAM AEROBIK PADA WANITA OBESITAS TINGKAT RINGAN USIA 20-40 TAHUN

Created by LISTIA NURBAETI

Subject : PERUT, LATIHAN, SENAM, OBESITAS

Subject Alt : STOMACH, EXERCISE, GYMNASTICS, OBESITY

Keyword : lingkar perut;senam aerobik;latihan sit up

Description :

Latar Belakang : Obesitas adalah kondisi kesehatan yang diakibatkan oleh akumulasi lemak dan memberikan efek yang negatif bagi kesehatan. Kondisi ini membuat lingkar perut lebih tinggi dari batas normal akibat akumulasi lemak tubuh.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penurunan lingkar perut dengan penambahan latihan sit-up terhadap senam aerobik pada wanita obesitas tingkat ringan usia 20-40 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Celebrity Aerobic Club Kepandean, Serang-Banten pada bulan Maret hingga April 2015. Metode: Penelitian ini bersifat experimental dengan menggunakan pendekatan komparatif pre dan post group control design dengan jumlah sampel 20 orang, dimana pengambilan sampel dilakukan dengan random sampling. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok kontrol yang terdiri dari sepuluh orang dan diberikan senam aerobik dan kelompok perlakuan yang terdiri dari sepuluh orang dan diberikan kombinasi latihan sit-up dan senam aerobik. Hasil: Dari observasi didapatkan hasil perbedaan mean sebelum diberikan penanganan pada kelompok I $84,85 \pm 2,44$ dan setelah diberikan penanganan adalah $82 \pm 2,4$. Sebelum penanganan pada kelompok II didapatkan mean $86,1 \pm 4,02$ dan setelah diberikan penanganan $81,35 \pm 3,98$. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro wilk test menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai $\text{sig} < 0,05$. Hasil uji homogenitas dengan Levene's Test menunjukkan data bersifat homogen dengan $\text{sig} = 0,269$ ($\text{sig} > 0,05$). Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan $\text{sig} = 0,005$ yang berarti senam aerobik dapat menurunkan lingkar perut. Uji hipotesis pada kelompok II dengan Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan $\text{sig} = 0,005$ yang berarti ada penurunan lingkar perut dengan latihan sit-up terhadap senam aerobik. Pada uji hipotesis III dengan menggunakan Mann Whitney U Test didapatkan $\text{sig} = 0,000$ yang berarti ada perbedaan penurunan lingkar perut dengan latihan sit-up terhadap senam aerobik antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. Kesimpulan: Ada perbedaan penurunan lingkar perut dengan penambahan latihan sit-up terhadap senam aerobik pada wanita obesitas tingkat ringan usia 20-40 tahun.

Date Create : 18/11/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201366179

Collection : 201366179

Source : Undergraduate Theses of Physiotherapy

Relation Collection Fakultas Fisioterapi

COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : @Perpustakaan Universitas Esa Unggul

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor