

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, FEBRUARI 2018**

**FITRIANITA WULANDARI**

**PENGARUH PEMBERIAN KONSELING GIZI DAN PROGRAM LATIHAN TERHADAP  
KOMPOSISI TUBUH PADA MEMBER EVONUTRITION DI JAKARTA PUSAT**

**VI, VI Bab, 46 Halaman, 15 Tabel, 3 Gambar, 9 Lampiran**

**Latar Belakang** : Pemberian konseling gizi dan program latihan seperti olahraga dengan intensitas tinggi (HIIT) sangat penting dilakukan untuk memperbaiki komposisi tubuh dan menurunkan kasus obesitas. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan (HIIT) terhadap komposisi tubuh.

**Metode** : Desain penelitian ini adalah *quasy experiment* menggunakan metode *the one group pre test post test design*. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri, wawancara dan *food record* 2x24 jam. Sebanyak 12 orang member Evonutrition mengikuti konseling gizi melalui media sosial, sebanyak 1 kali seminggu dan HIIT sebanyak 4 kali seminggu selama 12 minggu.

**Hasil** : Pemberian konseling gizi dan program latihan (HIIT) efektif menurunkan komposisi tubuh sesudah intervensi, persen lemak tubuh ( $-1 \pm 0.36\%$ ) lemak visceral (-0.5) dan meningkatkan massa otot (+0,88 kg), tetapi tidak signifikan di setiap variabel ( $p > 0.05$ ).

**Kesimpulan** : Disimpulkan bahwa selama 12 minggu pemberian konseling gizi dan program latihan (HIIT) efektif dalam memperbaiki komposisi tubuh.

**Kata Kunci** : Komposisi Tubuh, Konseling Gizi, Program Latihan (HIIT),

**Daftar bacaan** : 68 (2000-2018)