

ABSTRAK

**Judul** : **Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Peserta Olahraga di Pusat Kebugaran Duadua Studio Depok**

**Nama** : **Amelia Avissa**

**Program Studi** : **Gizi**

VI Bab, 73 Halaman, 10 Tabel, 8 Gambar, 9 Lampiran

**Latar Belakang:** Data prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014. Meningkatnya obesitas tak lepas dari gaya hidup, seperti menurunnya aktivitas fisik. Edukasi gizi baik melalui penyuluhan, konseling ataupun berbagai metode lainnya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah masalah gizi. Program latihan olahraga dan edukasi gizi adalah cara yang tepat untuk melihat seberapa besar pengaruh terhadap status gizi di pusat kebugaran khusus wanita seperti di Duadua Studio Depok.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkar perut dan lingkar panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *One Groups Pretest-Posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *longitudinal* dengan sampel berjumlah 34 orang. Analisis data menggunakan *Uji t-paired*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dari program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh dan lingkar perut ( $p < 0,05$ ). Namun, tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap lingkar panggul ( $p > 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh dan lingkar perut. Namun, tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap lingkar panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran di Duadua Studio Depok.

**Saran:** Pada peneliti selanjutnya perlu menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, hal tersebut dapat menjadikan kelompok pembanding saat penelitian.

**Kata Kunci:** Edukasi gizi, komposisi tubuh, lingkar panggul, lingkar perut, obesitas, program latihan