



## ABSTRAK

Skripsi, September 2017  
**Ulmi Wahyu**  
Program Studi S-1 Fisioterapi  
Fakultas Fisioterapi  
Universitas Esa Unggul

### **EFEK PENAMBAHAN SQUAT EXERCISE PADA LASER DENGAN LOW INTENSITY UNTUK MENGURANGI GRADE SELULIT PADA WANITA USIA 19 SAMPAI 25 TAHUN**

Terdiri dari 59 Halaman dengan VI BAB, 1 Gambar, 2 Skema, 7 Tabel

**Tujuan :** Untuk mengetahui apakah ada efek penambahan intervensi *Squat Exesice* pada *Laser Dengan Low Intensity* Untuk Mengurangi *Grade* selulit pada wanita usia 19 sampai 25 tahun. **Sampel :** Sampel terdiri dari 10 orang dengan usia antara 19-25 tahun. Penelitian dilakukan di Klinik Esa Unggul, Jakarta Barat. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan diberikan intervensi penambahan *Squat exercise* pada *Laser* dengan *Low Intensity* sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi *Laser* dengan *Low Intensity*. **Metode :** Penelitian ini bersifat eksperimental dimana penurunan *grade* selulit diukur dan dievaluasi dengan menggunakan *Cellulite Scale*. Untuk uji normalitas menggunakan analisa statistik *Saphirowilk Test*, dan Uji Homogenitas sampel dengan *Levene's Test*. **Hasil :** Adapun hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok perlakuan dengan *P value*  $p=0,034$   $P<0,05$  berarti  $H_0$  ditolak sehingga Intervensi penambahan *Squat exercise* pada *Laser* dengan *Low Intensity* dapat menurunkan *grade* selulit pada wanita 19-25 tahun. Pada uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* kelompok kontrol dengan *P value* = 0,038  $P<0,05$  berarti  $H_0$  ditolak sehingga *Laser* dengan *Low Intensity* dapat menurunkan *grade* selulit pada wanita 19-25 tahun. hasil *Mann Whitney Test* didapatkan nilai  $p = 0.221$  dimana  $p >0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan Efek pada *Laser* dengan *Low Intensity* dapat menurunkan *grade* selulit pada wanita 19-25 tahun. **Kesimpulan:** tidak ada perbedaan efek penambahan *squat exercise* pada *laser* dengan *low intensity* berpengaruh terhadap penurunan *grade* selulit pada wanita 19 sampai 25 tahun.

**Kata Kunci:** *Squat Exercise, Laser, menurunkan grade selulit*