



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*