



## ABSTRAK

### **BEDA PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN SENAM AEROBIK HIGH IMPACT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA IBU-IBU RUMAH TANGGA SAMSON FITNES DAN GYM USIA 30-40 TAHUN.**

Abdul Malik AA , Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul

SKRIPSI, MEI 2012

Terdiri dari VI Bab 102 Halaman, 10 gambar, 12 Tabel, 7 grafik dan 4 Skema

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik low impact dan senam aerobik high impact terhadap penurunan berat badan pada kelompok ibu – ibu rumah tangga Samson fitness dan Gym usia 30 – 40 Tahun. Penelitian dilakukan di Samson Fitnes dan Gym yang berlangsung dari tanggal 10 Februari – 7 Maret 2012, dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan assessment yang tersedia. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan dengan masing – masing 10 ibu rumah tangga kelompok perlakuan I dengan senam aerobik low impact dan kelompok perlakuan II masing – masing 10 ibu rumah tangga dengan senam aerobik high impact. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuasi eksperiment*. Analisis penelitian ini menggunakan uji *T-test related* dan *T independent*. Pengukuran berat badan dilakukan sebanyak 12 kali dengan cara menimbang berat badan. Pada awal penelitian, rata – rata penurunan berat badan kelompok perlakuan I 57.6 ( $\pm 5.777$ ) dan kelompok perlakuan II 55.5 ( $\pm 4.478$ ). Diakhir penelitian rata – rata penurunan berat badan kelompok perlakuan I adalah 55.45 ( $\pm 6.215$ ) dan kelompok perlakuan II 52.3 ( $\pm 4.448$ ). Hasil uji statistik menunjukkan penurunan berat badan yang sangat signifikan pada kelompok perlakuan I ( $t=15.05$ ;  $p < 0.05$ ), demikian juga pada kelompok perlakuan II ( $t=8.91$ ;  $p < 0.05$ ). Selisih penurunan berat badan pada kelompok perlakuan I ( $2.15 \pm 0.529$ ) lebih kecil dibanding kelompok perlakuan II ( $3.2 \pm 1.135$ ), secara bermakna ( $t= - 2.882$ ;  $p < 0.05$ ). Merupakan salah satu cara untuk menurunkan berat badan pada kelompok usia 30 – 40 Tahun.