



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 (± 5.777) dan kelompok perlakuan II 55.5 (± 4.478). Diakhir penelitian rata – rata penurunan berat badan kelompok perlakuan I adalah 55.45 (± 6.215) dan kelompok perlakuan II 52.3 (± 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 ± 0.529) lebih kecil dibanding kelompok perlakuan II (3.2 ± 1.135), secara bermakna ($t= - 2.882$; $p < 0.05$). Merupakan salah satu cara untuk menurunkan berat badan pada kelompok usia 30 – 40 Tahun.