

ABSTRAK

SKRIPSI, JUNI, 2015

LISTIA NURBAETI

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul Jakarta

“PERBEDAAN PENURUNAN LINGKAR PERUT DENGAN PENAMBAHAN LATIHAN SIT-UP TERHADAP SENAM AEROBIK PADA WANITA OBESITAS TINGKAT RINGAN USIA 20-40 TAHUN”

Skripsi ini terdiri dari 6 BAB, 114 Halaman, 14 Tabel, 4 Gambar, 5 Grafik, 6 Skema, 14 Lampiran

Latar Belakang : Obesitas adalah kondisi kesehatan yang diakibatkan oleh akumulasi lemak dan memberikan efek yang negatif bagi kesehatan. Kondisi ini membuat lingkaran perut lebih tinggi dari batas normal akibat akumulasi lemak tubuh. **Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan penurunan lingkaran perut dengan penambahan latihan sit-up terhadap senam aerobik pada wanita obesitas tingkat ringan usia 20-40 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Celebrity Aerobic Club Kepandean, Serang-Banten pada bulan Maret hingga April 2015. **Metode:** Penelitian ini bersifat *experimental* dengan menggunakan pendekatan komparatif *pre* dan *post group control design* dengan jumlah sampel 20 orang, dimana pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling*. Sampel dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok kontrol yang terdiri dari sepuluh orang dan diberikan senam aerobik dan kelompok perlakuan yang terdiri dari sepuluh orang dan diberikan kombinasi latihan sit-up dan senam aerobik. **Hasil:** Dari observasi didapatkan hasil perbedaan mean sebelum diberikan penanganan pada kelompok I $84,85 \pm 2,44$ dan setelah diberikan penanganan adalah $82 \pm 2,4$. Sebelum penanganan pada kelompok II didapatkan mean $86,1 \pm 4,02$ dan setelah diberikan penanganan $81,35 \pm 3,98$. Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk test* menunjukkan data berdistribusi tidak normal dengan nilai $\text{sig} < 0,05$. Hasil uji homogenitas dengan *Levene's Test* menunjukkan data bersifat homogen dengan $\text{sig} = 0,269$ ($\text{sig} > 0,05$). Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan $\text{sig} = 0,005$ yang berarti senam aerobik dapat menurunkan lingkaran perut. Uji hipotesis pada kelompok II dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan $\text{sig} = 0,005$ yang berarti ada penurunan lingkaran perut dengan latihan sit-up terhadap senam aerobik. Pada uji hipotesis III dengan menggunakan *Mann Whitney U Test* didapatkan $\text{sig} = 0,000$ yang berarti ada perbedaan penurunan lingkaran perut dengan latihan sit-up terhadap senam aerobik antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II. **Kesimpulan:** Ada perbedaan penurunan lingkaran perut dengan penambahan latihan sit-up terhadap senam aerobik pada wanita obesitas tingkat ringan usia 20-40 tahun.

Kata Kunci : lingkaran perut, senam aerobik, latihan sit-up



ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESIS, FEBRUARY 2015

LISTIA NURBAETI

Faculty of Physiotherapy

University Of Esa Unggul

DIFFERENCE OF DECREASING ABDOMINAL CIRCUMFERENCE USED COMBINATION OF SIT-UP EXERCISE WITH AEROBIC EXERCISE FOR OBESE WOMEN IN GRADE I AT 20-40 YEARS OLD

Background: Obesity is a medical condition in which excess body fat has accumulated to the extent that it may have a negative effect on health. This condition makes your abdominal circumference is higher than normal because of accumulation of body fat. **Purpose :** The purpose of this study was to compare combination of aerobic exercise and sit-up exercise and aerobic exercise for decrease abdominal circumference in obesity. The experiment is held in Celebrity Aerobic Club, Kependean, Serang-Banten on March-April 2015. **Method:** This research used quasi experimental research design with pre and post test group design. With matching allocation method 20 samples were divided into two treatment groups each group contains with 10 samples. First group is given by aerobic exercise and second group is given by combination of sit-up and aerobic exercise. **Results:** From the observations obtained results mean difference before treatment the first group is $84,85 \pm 2,44$ and after $82 \pm 2,4$. Before treatment for the second group $86,1 \pm 4,02$ and after $81,35 \pm 3,98$. Result from normality test with Shapiro Wilk Test show the distribution of sample is abnormal with $\text{sig} < 0,05$. Result from homogeneity test with Levene's Test show the sample is homogeneity with $\text{sig} = 0,269$ ($\text{sig} > 0,05$). Hypothesis Test I with Wilcoxon Signed results with $\text{sig} = 0,005$ and hypothesis test II with Wilcoxon Signed Ranks Test has $\text{sig} = 0,005$. Hypothesis III with Mann Whitney U Test has $\text{sig} = 0,000$ **Conclusion:** It can be concluded that there is the differences decreasing abdominal circumference with combination sit-up exercise and aerobic exercise from aerobic exercise only to group I and group II.

Keywords: abdominal circumference, aerobic exercise, sit-up exercise.