

# Pengaruh latihan senam aerobik intensitas sedang (low impact) terhadap berat badan pada siswa obesitas SMA Labschool Kebayoran tahun 2017 = The effect of low impact aerobic on weight of student with obesity in SMA Labschool Kebayoran in 2017

Erdani Harimurti Azhar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455286&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Nama : Erdani Harimurti Azhar  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Judul : Pengaruh Latihan Senam Aerobik Intensitas Sedang Low Impact Terhadap Berat Badan Pada Siswa Obesitas SMA

LabschoolKebayoran Tahun 2017  
Obesitas pada usia anak-anak dan remaja akan meningkatkan risiko obesitas padausia dewasa. Beberapa penyakit kronis di usia dewasa diketahui merupakanmanifestasi kondisi gemuk dan obesitas saat anak ndash; anak dan remaja. Penelitianini merupakan studi eksperimental yang bertujuan untuk menilai pengaruhpemberian latihan senam aerobik intensitas sedang terhadap penurunan beratbadan pada siswa obesitas SMA Labschool Kebayoran. Total subjek berjumlah 24orang yang dibagi kedalam tiga kelompok. Data yang dikumpulkan meliputikarakteristik subjek berdasarkan data demografi umur , data antropometri beratbadan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh , asupan makan dan aktivitas fisik.Intervensi yang dilakukan adalah pemberian latihan senam aerobik intensitasedang selama empat kali dalam seminggu untuk kelompok perlakuan, tiga kalidalam seminggu untuk kelompok kontrol 1, dan dua kali dalam seminggu untukkelompok kontrol 2. Latihan senam aerobik intensitas sedang diberikan selama 5minggu. Sebelum intervensi, akhir minggu ke 3 dan sesudah intervensi dilakukanpengukuran nilai estimasi berat badan. Hasil penelitian menunjukkan latihan senam aerobik intensitas sedang dapat menurunkan berat badan secara signifikanpada semua kelompok  $p = 0,001$  . Dengan rata ndash; rata penurunan berat badansebesar 1,17 kg pada kelompok perlakuan, 0,61 kg pada kelompok kontrol 1, dan0,45 pada kelompok kontrol 2. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunannilai berat badan terbesar terdapat pada kelompok perlakuan yang diberikanintervensi senam aerobik intensitas sedang selama empat kali dalam seminggu.Kata Kunci : Berat Badan, Remaja Obesitas, Senam Aerobik Intensitas Sedang

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Nama Erdani Harimurti Azhar  
Program Studi Public Health Sciences  
Judul The Effect Of Low Impact Aerobic On Weight Of Student WithObesity In SMA Labschool Kebayoran in 2017  
Obesity at the age of children and adolescents will increase the risk ofobesity in adulthood. Some chronic diseases in adulthood are known to bemanifestations of obese conditions as children and adolescents. This study was anexperimental study that aims to assess the effect of moderate aerobic exerciseaerobic exercise on weight loss in obese high school students LabschoolKebayoran. he total subject was 24 students divided into three groups. The datacollected included subject characteristics based on demographic data age ,anthropometric data weight, height, and body mass index , dietary intake andphysical activity. Interventions were a four week aerobic exercise intensity for thetreatment group, three times a week for control group 1, and twice weekly for thecontrol group 2. Moderate aerobic exercise intensity was given for 5 weeks.Before intervention, the end of week 3 and after the intervention measurement ofweight estimation value. The

results showed that low impact aerobic significantly reduce weight in all groups  $p < 0.001$ . With an average weight loss of 1.17 kg in the treatment group, 0.61 kg in the control group 1, and 0.45 in the control group 2. The conclusion of this study was the largest weight loss was found in the treatment group given low impact aerobic intervention for four times a week. Keyword weight, adolescent obesity, low impact aerobic