

## Menurunkan indeks massa tubuh perempuan dewasa dengan kelebihan berat badan dan kegemukan melalui latihan fisik interval training / Irma Darmawati, Agus Setiawan, Henny Permatasari

Irma Darmawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20486573&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

**ABSTRAK**

Sebagian besar kematian di dunia berhubungan dengan penyakit akibat kelebihan berat badan dan kegemukan. Latihan fisik interval training menjadi alternatif untuk mengatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik interval training terhadap Indeks Massa Tubuh dengan menggunakan metode eksperimental semu dengan kelompok kontrol yang melibatkan 44 sampel perempuan dewasa dengan masalah kelebihan berat badan dan kegemukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik interval training dapat memberikan manfaat penurunan Indeks Massa Tubuh setelah 12 kali latihan ( $p=0,000$ ). Perawat komunitas diharapkan dapat mengimplementasikan latihan fisik interval training sebagai bagian dari program pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.