



**PENGARUH DIET ENERGI RENDAH DAN SENAM ZUMBA
DALAM MENURUNKAN BERAT BADAN MAHASISWA
FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

RAHMA ASSOBA WULANDARI

1110714055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
TAHUN 2015**



**PENGARUH DIET ENERGI RENDAH DAN SENAM ZUMBA
DALAM MENURUNKAN BERAT BADAN MAHASISWA
FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi

RAHMA ASSOBA WULANDARI

1110714055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : RAHMA ASSOBA WULANDARI

NRP : 111 0714 055

Tanggal : 31 JULI 2015

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Depok, 31 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(RAHMA ASSOBA WULANDARI)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rahma Assoba Wulandari
NRP : 111 0714 055
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Diet Energi Rendah Dan Senam Zumba Dalam Menurunkan Berat Badan Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta”

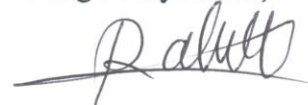
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Depok

Pada tanggal : 31 Juli 2015

Yang Menyatakan,



(Rahma Assoba Wulandari)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rahma Assoba Wulandari
NRP : 111 0714 055
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Diet Energi Rendah, Dan Senam Zumba Dalam Menurunkan Berat Badan Mahasiswa FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Eflita Meiyetriani, SKM, MKM
Penguji I

Apriningsih, SKM., MKM
Penguji II

Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd
Penguji III (Pembimbing)



Firlia Ayu Arini, SKM., MKM
Kepala ProgdI S1

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 31 Juli 2015

PENGARUH DIET ENERGI RENDAH DAN SENAM ZUMBA DALAM MENURUNKAN BERAT BADAN MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

Rahma Assoba Wulandari

Abstrak

Penurunan Berat Badan dipengaruhi oleh asupan makanan dan latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Subjek penelitian ini berjumlah 57 orang. Kelompok perlakuan diberikan penerapan diet energi rendah dan senam zumba dan kelompok perlakuan tidak diberikan diet energi rendah maupun Senam Zumba. Senam Zumba dilakukan selama 3 minggu dengan durasi 32 menit, frekuensi dua kali seminggu. Diet energi rendah yang dianjurkan dikurangi 500kcal dari total energi. Hasil uji *Repread Measures* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam zumba dengan penurunan berat badan ($p < 0,05$). Hasil paired t-test menunjukkan bahwa terdapat penurunan berat badan secara bermakna ($p < 0,05$). Rerata penurunan berat badan sebesar 2,32 kg. Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan berat badan secara bermakna ($p > 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan antara senam zumba dan penurunan berat badan serta penerapan diet energi rendah dan penurunan berat badan.

Kata kunci : Diet energi rendah, Senam Zumba dan Latihan Fisik

THE EFFECT OF LOW ENERGY DIET AND GYMNASIIC ZUMBA ON WEIGHT LOSS STUDENTS FACULTY OF SCIENCE UPN “VETERAN” JAKARTA

Rahma Assoba Wulandari

Abstract

Weight Loss affected by food intake and physical exercise . This research aims for find the effect of low energy diet and zumba for reduce the weight. The methods used in this reasearch is quasy experiment and used one case group and one control group. Subjects for this research are 57 persons. Group with implement of low energy and zumba, others group was not implement low energy and zumba. Exercises of zumba for 3 weeks with a duration of 32 minutes, the frequency of twice week. Low enegry diet of recommended minus 550 kkal from energy total. Reprerad Measures analysis result showed corelation significant between gymnastic zumba with weight loss affected. *Paired T-Test* results showed that there was a decrease in body weight wwas significantly ($p < 0,05$). The average weight loss of 2,32 kg. In the control group no weight loss was significantly ($p > 0,05$). The conclusion of this study have a significant effect of gymnastic zumba for weight loss affected and low energy diet gived weight loss affected.

Key words: low energy diet, Gymnastics Zumba and Physical exercise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penulisan ini adalah “Pengaruh Diet Energi Rendah Dan Senam Zumba Dalam Menurunkan Berat Badan Mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta.”

Terimakasih penulis ucapkan kepada :

1. Bapak Prof.Ir. Eddy Sumarno Siradj, M.Sc. Ph.D, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Ibu Desak Nyoman Sithi, S.Kp, Mars, selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Ibu Firlia Ayu Arini, SKM, MKM, selaku Kaprodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kedua Orang Tua penulis, Bapak dan Mamah serta Mas Hendra, Mba Yuni, Mba Intan dan Zahra atas kasih sayang, doa, dan support yang tiada henti selalu diberikan untuk penulis.
6. Sahabat penulis, Aldiki Septa, Fajar Suci, Adining Tika dan Wuwung Ramadhan, Aldy Zaidan. Terimakasih untuk semua suka dan duka selama masa perkuliahan. Terus berjuang untuk lembaran yang baru.
7. Amelia Rizqi, Astrid Sant, Devi Hermawati, Gadis Yudisianti, Dewi Arifahni, Maulana Fadillah dan Bambang Dipta. Terima kasih atas semangat, doa, dan dukungan yang telah diberikan hingga bisa menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya, dan selalu berguna dikemudian hari, baik untuk keperluan akademik maupun keperluan lainnya.

Jakarta, July 2015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Penurunan Berat Badan.....	13
II.3 Pengukuran Dengan Penilaian Status.....	15
II.4 Diet Energi Rendah.....	18
II.5 Latihan Fisik	29
II.6 Karakteristik Responden	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
III.1 Kerangka Konsep	36
III.2 Hipotesis	38
III.3 Definisi Operasional	39
III.4 Rencana Penelitian	43
III.5 Populasi dan Sampel	44
III.6 Waktu dan Tempat Penelitian	47
III.7 Instrumen Penelitian	47
III.8 Prosedur Pengumpulan Data	49
III.9 Pengolahan Data	49
III.10 Etika Penelitian	51
III.11 Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	60
IV.2 Analisa Univariat.....	62

IV.3	Analisa Bivariat.....	76
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB V PENUTUP.....		80
V.1	Kesimpulan.....	80
V.2	Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....		83
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi.....	11
Tabel 2	Klasifikasi Diabetes Melitus.	12
Tabel 3	Kategori IMT	17
Tabel 4	Bahan Makanan Untuk Diet Energi Rendah	22
Tabel 5	Kebutuhan Energi.....	24
Tabel 6	Kebutuhan Karbohidrat.....	25
Tabel 7	Kebutuhan Protein.....	26
Tabel 8	Kebutuhan Lemak.....	28
Tabel 9	Kebutuhan Serat.....	29
Tabel 10	Definisi Operasional	39
Tabel 11	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	47
Tabel 12	Skoring Tingkat Konsumsi	51
Tabel 13	Analisis Univariat	55
Tabel 14	Nilai Korelasi.....	58
Tabel 15	Analisis Bivariat.....	58
Tabel 16	Karakteristik Usia.....	62
Tabel 17	Karakteristik Jenis Kelamin	63
Tabel 18	Deskripsi Statistik Berat Badan.....	64
Tabel 19	Karakteristik Responden Berat Badan.....	64
Tabel 20	Deskripsi Statistik Tinggi Badan	65
Tabel 21	Karakteristik Responden Tinggi Badan.....	65
Tabel 22	Status Gizi.....	66
Tabel 23	Asupan Energi.....	67
Tabel 24	Asupan Protein.....	68
Tabel 25	Asupan Lemak.....	69
Tabel 26	Asupan Karbohidrat.....	70
Tabel 27	Asupan Serat.....	71
Tabel 28	Senam Zumba.....	72
Tabel 29	Penurunan BeratBadan.....	73
Tabel 30	Diet Energi Rendah.....	75
Tabel 31	Hubungan Asupan Energi dengan Penurunan Berat Badan.....	76
Tabel 32	Hubungan Senam Zumba dengan Penurunan Berat Badan.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan Senam Zumba	32
Gambar 2 Kerangka Teori	35
Gambar 3 Kerangka Konsep	37
Gambar 4 Kegiatan Penelitian	60
Gambar 5 Diagram Penurunan Berat Badan	76

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuisisioner
- Lampiran 2 Daftar Hadir
- Lampiran 3 Output SPSS
- Lampiran 4 Surat Izin FIKES
- Lampiran 5 Kode Etik