

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 GYMNASTIC 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. Reprad 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