

LITERATURE REVIEW : PENGARUH AEROBIC EXERCISE DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA CALON JAMAAH HAJI

Fajar Nur Alamsyah

Abstrak

Latar Belakang :Indonesia ialah menganut islam terbesar di dunia khususnya dalam penyelenggaraan ibadah Haji, ibadah haji di indonesia banyak dilakukan oleh orang dewasa dan lanjut usia, seiring bertambah nya umur terjadi proses penuaan dan kemunduran fungsi daya tahan seperti jantung paru, Kelenturan, otot, seimbangan, lalu indeks massa tubuh (imt), dan dapat berpengaruh pada aktifitas fisik yaitu mengangkat barang, diri, duduk, lari serta lompat oleh karena itu kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan *aerobic exercise* dan *weight training aerobic*. *Literature review* ini **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap indeks massa tubuh (imt) pada calon jamaah haji. **Metode :** *literature review* ini memakai pengumpulan data pustaka atau *literature review*, tinjauan *Google Scholar*, *Research Gat*, *Elsevier*, *PubMed*, *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci waktu 2012-2020, dengan *design tradisional literature review*, **Hasil :** Setelah dilakukan telah 13 *literature* yang diseleksi dan menganalisis hasil yang ditemukan dengan menggunakan kriteria inklusi dan penilaian kualitas metodologi dengan *Scimago Journal & Coutry Rank (SJR)*. **Kesimpulan :** setelah dilakukan telah *literature* dengan hasil bahwa *arobic exercise* dan *weight training aerobic* dapat berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada lansia dan calon jamaah haji baik pria maupun wanita tentunya dengan menggunakan prinsip latihan yang tepat.

Kata Kunci : *Aerobic Exercise*, *Weight Training Aerobic*, Lansia, Jamaah Haji, Indeks Massa Tubuh (IMT)

LITERATURE REVIEW : EFFECT OF AEROBIC EXERCISE AND AEROBIC WEIGHT TRAINING ON BODY MASS INDEX (IMT) TO OF Hajj Pilgrims

Fajar Nur Alamsyah

Abstract

Background : Indonesia is adhering to the largest Islam in the world, especially in the implementation of the Hajj, Hajj in Indonesia is mostly done by adults and the elderly, along with aging there is an aging process and deterioration of endurance functions such as pulmonary heart, flexibility, muscles, balance, then the index body mass (imt), and can affect physical activity that is lifting goods, self, sitting, running and jumping therefore physical fitness can be improved by aerobic training and weight training. **This study aims :** to investigate the effect of aerobic exercise and aerobic weight training on body mass index (IMT) on prospective pilgrims. **Method :** this research uses literature review or literature review, Google Scholar review, Research Gat, Elsevier, PubMed, Science Direct using 2012-2020 time keywords, with traditional rivie literature design, Results: After 13 literatures have been selected and analyze the results found by using inclusion criteria and quality assessment methodology with Scimago Journal & Coutry Rank (SJR). **Conclusion :** after the literature has been done with the results that arobic exercise and weight training can affect the Body Mass Index (BMI) in the elderly and prospective pilgrims both men and women of course by using the principles of proper training.

Keywords : Aerobic Exercise, Aerobic Weight Training, Elderly, Pilgrims, Body Mass Index (BMI).