

Manuskrip Try ayu reza pramesti

by Try Ayu Reza Pramesti

Submission date: 08-Oct-2021 08:04AM (UTC+0700)

Submission ID: 1668252448

File name: 021_Try_ayu_reza_pramesti-dikonversi_-_Try_ayu_Reza_Pramesti.pdf (237.43K)

Word count: 4478

Character count: 25349

¹⁰
**PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM
AEROBIK TERHADAP OBESITAS PADA SISWA DI SMP**

ISLAM NURUL YAQIN

(Riset Di Desa Tlagah Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

⁶
Di ajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi

Sarjana Keperawatan



OLEH :
TRY AYU REZA PRAMESTI
NIM. 17142010088

⁶
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM¹⁰ KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM
AEROBIK TERHADAP OBESITAS PADA SISWA DI SMP**

ISLAM NURUL YAQIN

(Riset Di Desa Tlagah Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang)

NASKAH PUBLIKASI

Di susun Oleh :

OLEH :
TRY AYU REZA PRAMESTI
NIM. 17142010088

Telah di setujui pada tanggal :

09 Agustus 2021

6
Pembimbing

Dr. M. Hasinuddin, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0723058002

10

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI DAN SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS PADA SISWA DI SMP ISLAM NURUL YAQIN

(Riset Di Desa Tlagah Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang)

6
Try Ayu Reza Pramesti, Dr. M. Hasinuddin, S. Kep., Ns., M. Kep

ABSTRAK

Kegemukan merupakan sesuatu kondisi patologis sebab penumpukan lemak kelewatan dari pada yang di butuhkan buat guna badan. Pengidap kegemukan merupakan seorang yang timbunan lemak dasar kulit nya yang sangat banyak. Tujuan riset ini buat mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani serta senam aerobik terhadap kegemukan pada siswa di SMP Islam Nurul Yaqin

Riset ini memakai desain *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *pre – post test with control group*, Variabel independen senam kebugaran jasmani serta senam aerobik serta dependen kegemukan pada siswa. Populasi riset sebanyak 118 responden serta ilustrasi yaitu sebanyak 11 responden pada kelompok perlakuan serta 11 responden pada kelompok kontrol dengan memakai metode *purposive sampling*. Metode pengambilan data ini memakai timbangan berat tubuh. Riset ini di coba di SMP Islam Nurul Yaqin pada pada bulan Mei 2021. Riset ini telah di coba dengan uji kelayakan etik /KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2021 di KEPK STIKES Ngudia Husada Madura

Hasil riset menciptakan kalau responden yang hadapi kegemukan sehabis melaksanakan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik di miliki kegemukan sebanyak 12 responden. Bersumber pada hasil uji statistik dengan uji *paired t – test* di miliki hasil *p – value* $\alpha = 0,002$ yang maksud nya lebih kecil dari derajat kesalahan ialah 0,05 menampilkan terdapat nya perbandingan kegemukan pada kelompok yang di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik pada kelompok perlakuan, serta di miliki hasil *p – value* = 0,341, tidak terdapat perbandingan kegemukan pada kelompok yang tidak di bagikan senam aerobik pada kelompok kontrol. uji *independent t – test* menampilkan hasil *p – value* = 0,000, terdapat pengaruh senam kebugaran jasmani serta aerobik terhadap kegemukan pada siswa.

Bersumber pada riset senam kebugaran jasmani serta senam aerobik sanggup merendahkan kegemukan pada siswa. Di harapkan siswa sanggup menanggulangi kegemukan dengan pemberian senam kebugaran jasmani serta senam aerobik yang lebih efisien.

Kata Kunci : Siswa, Kegemukan, Senam Kebugaran Jasmani, serta Senam Aerobik.

Latar Belakang Masalah

Berat tubuh merupakan parameter antropometri yang sangat labil. Kebalikannya dalam kondisi yang abnormal, ada 2 mungkin pertumbuhan berat tubuh, ialah bisa tumbuh kilat atau pun lebih lelet dari kondisi wajar. Berat tubuh wajib senantiasa di evaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya ataupun juga status berat badan yang terakhir. Kegemukan ialah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% di atas berat badan sempurna ataupun juga jumlah presentase lemak tubuh melebihi 20% buat laki-laki dan 25% buat wanita. Kelebihan berat badan di atas 25% dari berat tubuh sempurna di ucap kegemukan (Dwi P K, 2017).

Di kala ini di perkirakan lebih dari 100 juta penduduk dunia menderita kegemukan, dan angka ini masih hendak terus meningkat dengan kilat. Di kala ini 1,6 miliar penduduk di segala dunia hadapi obesitas (*overweight*) serta dekat 400 juta antara lain hadapi kegemukan. Pada tahun 2015 di perkirakan 2,3 miliar orang

berusia hendak hadapi *overweight* dari 700 juta di antara lain hadapi kegemukan. Prevalensi nasional kegemukan universal pada penduduk berusia 15 tahun ialah 10,3% dengan prevalensi laki-laki 13,9 dan perempuan 23,8%. Bersumber pada informasi tersebut, bisa di simpulkan kalau *overweight* serta kegemukan di Indonesia sudah jadi permasalahan besar yang membutuhkan penindakan secara sungguh (Wiarso Giri, 2017). Bagi WHO (2018) Prevalensi kegemukan di dunia nyaris 3 kali lipat semenjak tahun 1975. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang berumur 18 tahun ke atas hadapi kelebihan berat badan. Dari jumlah ini lebih dari 650 juta hadapi obesitas sebagian besar populasi dunia tinggal di negeri-negeri di mana kelebihan berat tubuh serta kegemukan menewaskan lebih banyak orang dari pada kekurangan berat tubuh atau pun kegemukan pada tahun 2016. Lebih dari 340 juta kanak-kanak serta anak muda yang berumur 5 – 19 kelebihan berat

tubuh atau pun kegemukan pada tahun 2016.

Kegemukan pada anak muda berarti buat di cermati sebab anak muda yang hadapi kegemukan 80% berpeluang buat hadapi kegemukan pada di kala berusia. Anak muda yang hadapi kegemukan sejauh hidupnya hendak berbahaya lebih besar buat hadapi sebagian penyakit sungguh – sungguh semacam : kardiovaskuler, stroke, diabetes mellitus, asma, serta sebagian tipe kanker. Depkes RI menampilkan prevalensi kegemukan pada anak muda umur 13 – 15 tahun yang berjenis kelamin pria sebesar 2,9% serta wanita 2,0%, sebaliknya buat umur 16 – 18 tahun tiap – tiap sebesar 1,3% serta 1,5%. Bersumber pada informasi Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi gendut pada anak muda 16– 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gendut serta 1,6% kegemukan. Kegemukan banyak ada pada golongan wanita di banding dengan pria (Zulkifli, 2016). Bersumber pada hasil riset pendahuluan terhadap siswa

dengan memakai timbangan berat tubuh yang di coba di sekolah SMP Islam Nurul Yaqin, bertepatan pada 15 Februari 2021 di miliki hasil 11 dari 118 responden siswa yang hadapi obesitas. Sebaliknya 11 dari 118 responden siswa yang tidak hadapi obesitas.

Terdapat banyak aspek yang pengaruhi terhadap peristiwa kegemukan, bagi riset para pakar dari University of Virginia, Amerika Serikat, seseorang yang bermain gadget selama 1– 3 jam satu hari cenderung hadapi kenaikan efek kegemukan sampai 30%. Terus menjadi panjang durasi interaksi seseorang dengan pangkat elektronik, hingga terus menjadi parah kendala yang di alami nya. Sementara itu, di kenal kalau kegemukan pada anak atau pun anak muda tingkatan efek stroke serta penyakit jantung sehingga merendahkan angka harapan hidup. Sebagian riset menampilkan sangat kerap berhubungan dengan fitur elektronik merangsang otak membebaskan dopamin. Zat ini di lepaskan kala memandang suatu

yang menarik serta penghargaan, kesimpulan nya dia lebih memilah ¹ duduk dengan gadget di banding bermain dengan anak lain. Anak dan anak muda hendak cenderung pasif ataupun juga malas, malas bergerak, malas bermain, malas berolahraga, malas keluar rumah(bermain di luar) dan wujud-wujud pasif yang lain. Perihal ini hendak menjadikan seorang pemalas serta berpotensi kegemukan. Sikap semacam ini pula mengambil alih kegiatan berarti yang lain, paling utama kegiatan bergerak yang berarti buat kesehatan, atau pun kegiatan sosial (Zulkifli, 2016).

Kegemukan atau pun terjalin pada di kala tubuh jadi gendut yang di akibatkan penimbunan *adipose* (Jaringan lemak spesial yang di taruh badan) secara kelewatan. Jadi kegemukan merupakan kondisi di mana seorang mempunyai berat tubuh yang lebih berat di banding berat ideal nya yang di akibatkan terjalin nya penimbunan lemak di badan nya. Tidak sering pula mereka jadi frustrasi sebab walau pun telah melaksanakan diet ketat

serta konsumsi racikan atau pun obat – obatan penurun berat tubuh, nyata nya bobot badan tidak kunjung susut, apalagi bisa di katakan selaku faktor terbentuk nya *Anoreksia Nervosa* serta *Bulimia Nervosa*. Bagi para pakar di dasarkan pada hasil penelitian di antara nya merupakan aspek ¹⁶ genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebih, kurang gerak ataupun juga olahraga, emosi, aspek area, aspek sosial, serta aspek *style* hidup (Febrino, 2017).

Sebagian metode buat ² menanggulangi kelebihan berat badan antara lain dengan berolahraga, diet dan penyembuhan psikologis. Dari hasil studi, latihan raga jauh lebih baik merendahkan berat badan di banding dengan 2 intervensi lain. ²Keuntungan lain dari latihan raga selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Wiarso Giri, 2017). Latihan berolahraga, sebagaimana kita tahu bersama memiliki pengaruh yang jelas pada penyusutan kandungan

lemak di dalam darah buat kurangi efek hipertensi serta penyakit koroner dan buat tingkatkan kapasitas kerja raga. ⁷ *American College of sport Medicine*, 2013 merekomendasikan supaya seorang turut dan dalam aktivitas berolahraga senam minimum 3 kali seminggu sepanjang 30 menit.

Senam Kebugaran Jasmani senantiasa memiliki karakteristik gerakannya sederhana sehingga gampang di coba, di iringi dengan musik riang, apalagi sebagian irama musik memakai musik yang bercirikan khas wilayah tertentu di Indonesia, sebaliknya secara totalitas paket senam ini bercirikan modul gerakan yang komprehensif mulai dari gerakan kepala (atas) hingga bagian kaki (dasar) di lengkapi dengan opsi gerakan *low impact* bagian anak umur muda dengan durasi waktu yang sempurna sangat membuat keletihan pelakunya (Jasmani, 2017).

⁶ METODE PENELITIAN

Riset ini memakai desain riset *Quasi experiment (two group pre test – post test design)*, sebab riset ini ialah rancangan riset eksperimen yang sangat lemah dan tidak buat meyakinkan kasual, riset ini di coba dengan metode membagikan *pre test* (pengamatan dini) terlebih dulu saat sebelum di berikan intervensi, sehabis itu di berikan intervensi, setelah itu di coba *post test* (pengamatan akhir) (Hidayat, 2011).

²³ HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Deskripsi daerah penelitian

Riset ini di coba di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuwates Kabupaten Sampang.

4.1.2 Ciri ³⁴ Responden Berdasarkan Usia

Pada tabel 4.1 dapat di kenal kalau sebagian besar umur responden ialah 14 tahun terdapat sebanyak 5 responden dengan (45,5%) serta pada kelompok kontrol umur 14 tahun

terdapat sebanyak 5 responden dengan (45,5%).

Tabel 4.1 Usia

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
13 tahun	2	18,2	2	18,2
14 tahun	5	45,5	5	45,5
15 tahun	4	36,4	4	36,4
Jumlah	11	100	14	100

Sumber : Data Primer Bulan Mei, 2021

4.1.3 Ciri Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Pada tabel 4.2 bisa di kenal kalau sebagian besar tipe kelamin responden ialah yang berjenis kelamin laki – laki (L) terdapat sebanyak 6 responden

dengan (54,5%) pada kelompok perlakuan, serta pada kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan (P) terdapat sebanyak 6 orang dengan (54,5%).

Tabel 4.2 Tipe Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Laki – Laki	6	54,5	5	45,5
Perempuan	5	45,5	6	54,5
Jumlah	14	100	14	100

Sumber : Data Primer Bulan Mei, 2021

4.2 Data Khusus

Tabel 4.3 Obesitas *pre* serta *post* yang di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang.

Kode responden	PRE	POST
1	53	52
2	57	56
3	60	58
4	55	54
5	50	48
6	52	52
7	60	58
8	50	49
9	56	55
10	50	50
11	51	51
<i>Mean (Rata – Rata) Obesitas</i>	54,00	53,00

<i>Std. Deviation</i>	3,847	3,446
<i>P – Value</i>	0,002	

Sumber : Data Primer Bulan Mei, 2021

Bersumber sehabis di coba analisa data di miliki kalau dari 11 responden yang di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik di miliki kalau rata – rata obesitas *pre* 53,00 serta *post* 39,45 pada kelompok perlakuan.

Hasil Uji Normalitas data memakai uji *Shapiro – wilk* di miliki *p – value* > 0,05 dengan *Pre* sebesar (*p* = 0,109) serta *Post* sebesar (*p* = 0,589) artinya *p – value* > 0,05 sehingga data berdistribusi normal, sehingga buat ketahui perbandingan

senam kebugaran jasmani serta senam aerobik sebelum serta sesudah di coba tindakan memakai uji *paired t – test*.

Sehabis di coba uji statistik memakai uji *paired t – test* di miliki *p – value* = 0,002. Sehingga signifikansi nya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan periset ialah 5% (0,05), sehingga menampilkan terdapat nya perbandingan obesitas *pre* serta *post* yang di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik pada kelompok perlakuan.

Tabel 4.4 Obesitas *pre* serta *post* tanpa di bagikan senam aerobik di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang.

Kode responden	<i>PRE</i>	<i>POST</i>
1	40	40
2	45	44
3	39	38
4	35	35
5	39	39
6	40	40
7	40	40
8	42	42
9	35	35
10	35	34
11	45	45
<i>Mean (Rata – Rata) Obesitas</i>	39,55	39,45
<i>Std. Deviation</i>	3,588	3,446
<i>P – Value</i>	0,341	

Sumber : Data Primer Mei 2021

Bersumber pada tabel 4.4 di atas sehabis di coba analisa data di miliki kalau dari 11 responden yang tanpa di bagikan senam aerobik di miliki bahwa rata – rata obesitas *pre* 39,55 serta *post* 39,45 pada kelompok kontrol.

Hasil Uji Normalitas data memakai uji *Shapiro – wilk* di miliki *p – value* > 0,05 dengan *Pre* sebesar (*p* = 0,144) serta *Post* sebesar (*p* = 0,380) yang maksud nya *p – value* > 0,05 sehingga data berdistribusi normal sehingga buat mengetahui perbandingan

senam kebugaran jasmani serta senam aerobik saat sebelum serta setelah di coba tindakan memakai uji *paired t – test*.

Sehabis di coba uji statistik memakai uji *paired t – test* sebab kedua data berdistribusi normal di miliki *p – value* = 0,341 sehingga signifikasi nya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan oleh periset ialah 5% (0,05), sehingga menunjukkan kalau tidak terdapat perbandingan obesitas saat sebelum serta setelah tidak di bagikan senam aerobik pada kelompok kontrol.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi senam kebugaran jasmani antara kelompok yang di coba senam aerobik (kelompok perlakuan) serta kelompok yang tidak di coba senam aerobik (kelompok kontrol)

Kode Responden	Hasil Timbangan Perlakuan		Hasil Selisih Timbangan Kelompok Perlakuan	Hasil Timbangan Kontrol		Hasil Selisih Timbangan Kelompok Kontrol
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>		<i>Pre</i>	<i>Post</i>	
1.	53	52	1	40	40	0
2.	57	56	1	45	44	1
3.	60	58	2	39	38	1
4.	55	54	1	35	35	0
5.	50	48	2	39	39	0
6.	52	52	0	40	40	0
7.	60	58	2	40	40	0
8.	50	49	1	42	42	0
9.	56	55	1	35	35	0
10.	50	50	0	35	34	1
11.	51	51	0	45	45	0
<i>Mean</i>	54,00	53,00	0,92	39,00	39,36	0,35
<i>Std. dev</i>			3,847			3,749
<i>P – Value</i>			589			318
<i>Normalitas</i>						
<i>P – Value</i>	0,000					

Sumber: Data primer, Mei 2021

Bersumber pada tabel 4.5 dari 11 responden kelompok perlakuan (yang di coba senam aerobik) serta 11 kelompok kontrol (yang tidak di coba senam aerobik) di miliki kalau nilai *mean* obesitas *post* kelompok perlakuan 53,00 serta *post* kelompok kontrol 39,36.

Sehabis di coba analisa data di miliki kalau dari selisih 2 kelompok yang di bagikan senam aerobik serta yang tidak di bagikan senam aerobik di miliki kalau rata – rata hasil selisih timbangan yang di bagikan senam aerobik nilai nya 0,92 serta yang tidak di bagikan nilai senam aerobik nilai nya 0,35.

Hasil Uji Normalitas data memakai uji *Shapiro – wilk* di miliki *p – value* > 0,05 dengan kelompok perlakuan sebesar 3,847 serta kelompok kontrol sebesar ($p = 0,341$) artinya *p – value* > (0,05) sehingga data berdistribusi normal sehingga buat mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penyusutan obesitas memakai uji *Independent t – test*.

Sehabis di coba uji *Independent t – test* kelompok perlakuan serta kelompok kontrol di miliki *p – value* 0,000 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan periset ialah 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga bisa di simpulkan kalau terdapat perbandingan senam aerobik antara kelompok perlakuan serta kelompok kontrol setelah di coba senam aerobik

PEMBAHASAN

5.1 Perbandingan obesitas sebelum serta sesudah di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik pada kelompok perlakuan

Bersumber pada hasil riset di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang di miliki kalau terdapat perbandingan berat tubuh antara *pre* serta *post* yang di bagikan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik dengan memakai uji *paired t – test* di hasilkan *p – value* = 0,002 serta $\alpha = 0,05$ menampilkan kalau *p – value* < α sehingga H0 di tolak serta H1 di terima. Pada kelompok perlakuan

terdapat penyusutan berat tubuh pada orang dengan tingkatan obesitas. Perihal tersebut bisa di kenal dari rata – rata yang di miliki pada kelompok yang saat sebelum di bagikan perlakuan ialah 54,00, kebalikan nya rata – rata pada kelompok yang telah di bagikan perlakuan ialah 53,00 perihal tersebut menampilkan kalau rata – rata lebih tinggi *pre* di banding *post*. Ada 8 responden yang mengidap penyusutan berat tubuh. Dari hasil tersebut bisa di simpulkan kalau terdapat perbandingan obesitas pada responden yang di bagikan senam aerobik atau pun kelompok perlakuan.

Periset berkomentar terdapat nya perbandingan kegemukan pada kelompok perlakuan di sebabkan responden mendapatkan tindakan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik di mana di kalau melaksanakan tindakan senam tersebut membagikan dampak merendahkan persentase lemak di badan sehingga bisa di pertahankan berat tubuh yang ideal di sebelah itu bisa menjaga

berat badan dan menghindarkan dari macam-macam gangguan penyakit seperti menurunkan resiko serangan jantung, menurunkan resiko diabetes, menguatkan otot,tulang, dan persendian, meningkatkan stamina.

Senam kebugaran jasmani ialah salah satu fasilitas yang bisa dimanfaatkan buat bisa bertambah energi baik maupun kebugaran seseorang dapat membakar kalori dan lemak berlebihan pada tubuh dan mencegah penyakit. apabila diberikan dengan terprogram baik, tertib, serta terukur cocok dengan keahlian tiap orang, hendak berakibat positif terhadap badan serta pertumbuhan anak, dan bisa menggapai tujuan pembelajaran jasmani secara menyeluruh terutama terkait dengan tujuan dapat membakar kalori dan meningkatkan kebugaran jasmani pada anak (Jasmani, 2017).

Senam aerobik merupakan rangkaian aktivitas gerak yang dominan merangsang kemampuan metabolisme yaitu

kardiovaskuler. Latihan ketahanan raga ini hendak⁴ tingkatan detak jantung serta menjadikan lebih banyak darah yang terpompa, darah yang mengalir lewat pembuluh darah juga bertambah dalam⁴ membawakan oksigen kepada sel-sel di segala badan. Senam aerobik pula efektif buat merendahkan berat badan karena saat melakukan gerakan aerobik semua otot akan bergerak dan membakar lemak-lemak pada tubuh sehingga dapat menurunkan berat badan. (Utomo, 2017)

Obesitas adalah kondisi patologis sebab penumpukan lemak kelewatan daripada yang dibutuhkan buat guna badan. Pengidap⁵ kegemukan merupakan seorang yang timbunan lemak dasar kulitnya sangat banyak. Kegemukan dari segi kesehatan ialah salah satu penyakit salah gizi, selaku akibat mengkonsumsi santapan yang jauh melebihi kebutuhannya. Perbandingan wajar antara lemak badan dengan berat tubuh merupakan dekat 12- 35% pada

perempuan serta 18- 23% pada laki-laki. Kegemukan ialah salah satu aspek efek pemicu terjalin penyakit degeneratif semacam diabet, penyakit jantung koroner, serta hipertensi. (Rahmawati,2017)

Dari hasil penelitian ini dilakukan Admojo,M.B (2018)⁵ bahwa latihan senam kebugaran jasmani yang dilakukan selama 4 minggu, dapat menurunkan presentase lemak badan secara bermakna, dengan rerata presentase penurunan berat badan sebesar 17,36%. hasil penemuan diatas juga didukung oleh penelitian Murtiwi yang menyatakan bahwa senam kebugaran jasmani bermanfaat menghindari penumpukan lemak ditubuh.

5.2 Perbedaan obesitas sebelum dan sesudah yang tidak diberikan senam aerobik pada kelompok kontrol

Berdasarkan³⁰ hasil penelitian di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang didapatkan bahwa berdasarkan hasil

penelitian menggunakan uji *paired t test* didapatkan $p\text{-value} = 0,341 < 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak yang maksudnya tidak terdapat perbandingan kegemukan saat sebelum serta setelah tidak diberikan senam aerobik pada kelompok kontrol. Perihal tersebut bisa dilihat dari nilai rata-rata yang didapat pada kelompok kontrol pre yaitu 39,55 sedangkan nilai rata-rata post yaitu 39,36. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata post lebih rendah dibandingkan pre.

Peneliti berpendapat adanya tidak ada perbedaan obesitas pada kelompok kontrol dikarenakan responden hanya mendapatkan senam khusus yang dilakukan di SMP Islam Nurul Yaqin. Sebagian besar di antaranya responden tidak mengikuti senam dengan teratur dan mengakibatkan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan. Dari data diatas ditemukan kalau tidak terdapat perbandingan kegemukan saat sebelum serta setelah tidak

diberikan senam aerobik pada kelompok kontrol.

Dari hasil riset yang dicoba oleh (Utomo, 2017) Salah satu wujud latihan berolahraga merupakan senam. Senam merupakan latihan badan yang diciptakan dengan terencana, disusun secara sistematis, serta dicoba secara sadar dengan tujuan membentuk serta meningkatkan individu secara harmonis.

5.3 Pengaruh senam kebugaran jasmani dan senam aerobic pada siswa di SMP Islam Nurul Yaqin Kec. Banyuates Kab. Sampang

Setelah dilakukan uji *Independent t test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan $p\text{-value} 0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti menunjukkan adanya perbedaan setelah dilakukan senam kebugaran jasmani dan senam aerobik dan yang tidak dilakukan pemberian senam kebugaran jasmani dan senam aerobik. Bersumber pada informasi yang diperoleh dari hasil riset saat sebelum serta setelah pemberian senam kebugaran jasmani serta senam

aerobik sepanjang 2 pekan di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang kalau 11(100%) responden dari 11 responden pada kelompok perlakuan yang diberikan senam kebugaran jasmani dan senam aerobic mengalami penurunan obesitas, sedangkan pada kelompok kontrol 8 (0,35%) dari 11 responden tidak mengalami penurunan obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pemberian senam kebugaran jasmani dan senam aerobik terhadap obesitas.

Peneliti berpendapat adanya perbedaan obesitas pada kelompok perlakuan dikarenakan responden mendapatkan tindakan senam kebugaran jasmani dan senam aerobik dimana saat melakukan senam tersebut memungkinkan dapat meningkat stamina baik maupun kebugaran seseorang dapat membakar kalori dan lemak berlebihan pada tubuh dan mencegah penyakit.

Senam kebugaran jasmani mengemukakan, kalau senam kebugaran jasmani merupakan

latihan yang dicoba buat membakar lemak sembari membetulkan kekencangan otot yang dipandu oleh pelatih berpengalaman secara bersama-sama dengan diiringi musik yang cocok dengan irama ataupun gerakan buat anggota badan yang bergerak. Anggota senam power fit mengikuti latihan senam kebugaran jasmani untuk penurunan berat badan, lemak tubuh dan peningkatan massa otot (Indah D,2016).

Senam aerobik merupakan rangkaian aktivitas gerak yang dominan merangsang kemampuan metabolisme yaitu kardiovaskuler. Latihan ketahanan raga ini hendak tingkatkan detak jantung serta menjadikan lebih banyak darah yang terpompa, darah yang mengalir lewat pembuluh darah juga bertambah dalam membawakan oksigen kepada sel-sel di segala badan. Senam aerobik pula efektif buat merendahkan berat badan karena saat melakukan gerakan aerobik semua otot akan bergerak dan membakar lemak-lemak pada

tubuh sehingga dapat menurunkan berat badan.(Dinata,M,2017)

Dari hasil penelitian ini yang dilakukan Wilmore & Costill,(2016) Kalau senam aerobik keseriusan lagi dicoba sepanjang 4 pekan, frekuensi latihan sepanjang 3 kali seminggu dengan latihan durasi 30 menit telah bisa mempengaruhi terhadap penyusutan berat tubuh.

Dari hasil riset ini yang dicoba Setya Rahayu,(2017) senam aerobik yang dicoba secara tertib bisa menghindari obesitas, membentuk otot serta membetulkan tonus. Serta pula sudah teruji bisa memelihara elastisitas serta kesehatan kulit. Dalam kegemukan terdapat sebagian aspek yang bisa pengaruhi semacam aspek fisiologi serta aspek psikologi. ¹⁸ Dilihat dari faktor- faktor yang menimbulkan kegemukan, salah satunya merupakan pola makan ataupun tipe santapan yang disantap serta tipe aktivitas yang dicoba. Hingga dari itu dicoba

riset menganalisa serta metode menanggulangi kegemukan pada siswa dengan mengenali faktor-faktor pemicu siswa yang hadapi kegemukan serta berikutnya diberikan latihan ialah melaksanakan senam kebugaran jasmani serta senam aerobik durasi 60 menit dengan keseriusan pertemuan 3 kali seminggu sepanjang 1 bulan.(Effendi, Y. H, 2017).

Bagi Nuri Rahmawati,(2017) kegemukan ialah kondisi patologis sebab penumpukan lemak kelewatan daripada yang dibutuhkan buat guna badan. Kegemukan berhubungan dengan pola makan, paling utama apabila makan santapan yang memiliki besar kalori, besar garam, serta rendah serat. Tidak hanya itu ada aspek lain yang pengaruhi semacam aspek demografi, aspek sosiokultur, aspek hayati, serta aspek sikap. Kegemukan pula bisa diakibatkan oleh aspek genetik ataupun generasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- a. Ada perbedaan obesitas sebelum dan sesudah di berikan senam kebugaran jasmani dan senam aerobik pada siswa Di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang.
- b. Tidak ada perbedaan obesitas sebelum dan sesudah yang tidak di berikan senam aerobik pada siswa Di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang.
- c. Ada pengaruh antara yang di berikan senam aerobik dan yang tidak di berikan senam aerobik pada siswa Di SMP Islam Nurul Yaqin Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang.

6.2 Saran

6.2.1 Secara teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dijadikan Sebagai bahan pengkajian untuk menurunkan berat badan, mencegah

datangnya penyakit obesitas serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga terutama senam kebugaran jasmani dan senam aerobik bagi kesehatan untuk meningkatkan mutu hidup dan derajat kesehatan yang lebih tinggi.

6.2.2 Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan agar sekolah yang bersangkutan memperhatikan siswa-siswi nya yang bermasalah dengan berat badan dan memberikan motivasi, arahan dan bimbingan agar mereka dapat mengatasi masalah tersebut dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan memperbaiki penampilan fisiknya

35
b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan³ menurunkan obesitas dengan melakukan senam aerobik tipe low impact, minimum 3 kali perminggu. Sebab senam yang pas untuk pengidap kegemukan³ merupakan tipe low impact yang intensitasnya ringan dalam waktu 30- 60 menit. Sebab latihan dengan keseriusan tersebut bisa membakar lemak secara optimal. Tidak hanya melaksanakan senam aerobik, pola makan dan kegiatan tiap hari pula butuh diatur supaya berat tubuh bisa dipertahankan dalam kondisi sempurna.

c. Untuk Periset Selanjutnya

Hasil riset yang sudah dicoba bisa dijadikan selaku kajian literatur buat bisa melaksanakan riset yang lebih lanjut menimpa penyusutan serta menanggulangi terbentuknya kegemukan pada siswa. Riset ini masih mempunyai keterbatasan, untuk periset yang mau melaksanakan riset seragam supaya bisa menyempurnakan riset ini dengan mengendalikan status gizi, kalori serta kegiatan kesehariannya.

11

DAFTAR PUSTAKA

- Agutini Utari. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun. *Tesis*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Atmojo M.B, 2017. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. 2017. "Panduan Latihan Kebugaran" dalam *Jurnal Unniversity Yogyakarta*, Vol 1, Nomor 1 (halaman 201– 205). Yogyakarta: Lukman Offset.
- Febrino. 2017. "Tindakan Preventif Pengaruh Negatif Gadget Terhadap Anak" dalam *Jurnal Unniversity of Yogyakarta* Vol.1, Nomor 1 (halaman 30– 40). Yogyakarta: Unniversitas Yogyakarta.
- Galih Tri Utomo. 2017. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam*. Jakarta: Sanggar Jakarta.
- Hendra.C, Manampiring, A.E dan Budiarso, F. 2016. "Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja" dalam *Jurnal e-Biomedik*, Vol 4, Nomor 2 (halaman 2 - 6). Bitung.

36

- Indah, D. 2016. "Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Kadar lemak Anggota Senam Sanggar Kebugaran" dalam *Journal Muslimah Centre*, Vol 1, Nomor 2 (halaman 1 – 9). Padang: Unniversitas Padang.
- Irianto, D. P. 2017. *Bugar & Sehan dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Jasmani, P. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Kawan Pustaka.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nuri Rahmawati. 2017. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan obesitas pada siswa kelas 6 SDN 2 Tempelan Bloro*. Jakarta: Mandiri Abadi.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- P.K, Dewi, I.B, Akbar dan A.B, Yulianti. 2017. "Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Lemak Tubuh Pada Kelompok Senam Dan Kelompok Tidak Senam" dalam *Journal Unniversity of jember* Vol 5, Nomor 2 (halaman 231 – 235). Jember: Unniversitas Jember.
- Papalia, D.E dan Feldman, R.D. 2015. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wiarto, Giri. 2017. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Y.H, Effendi. 2017. “Tinjauan Sekilas Tentang Obesitas” dalam *Jurnal Jurusan Gizi dan Masyarakat Dan Sumber Daya Masyarakat* Vol 1, Nomor 1 (halaman 15 -18). Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Yohanes Sunardi, 2016. “Sehat dan Ramping Panduan Nutrisi dan

Latihan Fisik untuk Berat Badan Ideal Bagi Pria dan Wanita” dalam *Jurnal Unniversity of Yogyakarta*, Vol 2, Nomor 2 (halaman 250 – 255). Yogyakarta: Penerbit Rapha Publishing.

Zulkifli. 2016. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Manuskrip Try ayu reza pramesti

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

20 %
INTERNET SOURCES

7 %
PUBLICATIONS

6 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	lib.unnes.ac.id Internet Source	3 %
2	eprints.ums.ac.id Internet Source	2 %
3	docobook.com Internet Source	2 %
4	core.ac.uk Internet Source	2 %
5	media.neliti.com Internet Source	1 %
6	www.scribd.com Internet Source	1 %
7	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
8	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
9	Submitted to iGroup Student Paper	1 %

10	123dok.com Internet Source	1 %
11	Edo Prasetyo, Ari Sutisyana, Bogy Restu Ilahi. "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA", KINESTETIK, 2017 Publication	1 %
12	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
13	m.klikdokter.com Internet Source	<1 %
14	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.nutrisiajournal.com Internet Source	<1 %
16	erepo.unud.ac.id Internet Source	<1 %
17	es.scribd.com Internet Source	<1 %
18	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
19	Dainty Maternnity. "KOMPRES PANAS DINGIN DAPAT MENGURANGI NYERI KALA I PERSALINAN DI RUMAH SAKIT PERTAMINA	<1 %

BINTANG AMIN", Jurnal Kebidanan
Malahayati, 2019

Publication

20

Farida Farida. "PENGGUNAAN ALAT KONTRASEPSI SUNTIK DAN PIL TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA IBU PASANGAN USIA SUBUR", STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN, 2017

Publication

<1 %

21

Rizki Ramadhani. "PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN MIXED IMPACT TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MEMBER MUSLIMAH FITNESS CENTER", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2020

Publication

<1 %

22

Submitted to Universitas PGRI Palembang

Student Paper

<1 %

23

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

24

ijohm.rcipublisher.org

Internet Source

<1 %

25

ejournal.poltekkes-smg.ac.id

Internet Source

<1 %

26

ejournal.radenintan.ac.id

Internet Source

<1 %

27

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

<1 %

28

www.syekhnurjati.ac.id

Internet Source

<1 %

29

Dewi Susanti, Mohamad Hasinuddin.
"Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester
III yang Diberi Terapi Musik Mozart dan Terapi
Murrotal Al-Qur'an", SAKTI BIDADARI (Satuan
Bakti Bidan Untuk Negeri), 2021

Publication

<1 %

30

Tri Susilowati. "Senam Rematik Meningkatkan
Jarak Tempuh Berjalan Lansia dengan Nyeri
Sendi di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang
Surakarta", Jurnal Ners dan Kebidanan
(Journal of Ners and Midwifery), 2016

Publication

<1 %

31

repository.um-surabaya.ac.id

Internet Source

<1 %

32

Futri Bunayya, Delfi Eliza. "Hubungan
Kegiatan Literasi Orangtua dengan Anak
terhadap Perkembangan Literasi Anak Usia 6-
7 Tahun Selama Covid-19 di SDN 06 Pulai",
Aulad: Journal on Early Childhood, 2021

Publication

<1 %

33

conferences.unusa.ac.id

Internet Source

<1 %

34 ebook.library.perbanas.ac.id <1 %
Internet Source

35 repository.upnvj.ac.id <1 %
Internet Source

36 repository.unp.ac.id <1 %
Internet Source

37 jurnal.untan.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip Try ayu reza pramesti

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20