

PENGARUH EDUKASI GIZI DAN FREKUENSI SENAM AEROBIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA PESERTA AEROBIK DI SANGGAR SENAM ELBINA JAYA

Winda Pratiwi¹, I Made Alit Gunawan², Almira Sitasari³
^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No.3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email: windapratiwip5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan gaya hidup (*life style*) sebagian masyarakat saat ini mengarah ke pola kehidupan modern, termasuk perubahan pola makan yang beralih makanan padat energi yang tinggi lemak, dan kurangnya aktifitas fisik sehingga menjadi faktor penyebab obesitas. Obesitas bisa ditangani dengan pengaturan diet melalui pendidikan gizi serta olahraga dalam bentuk senam aerobik.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh edukasi gizi dan frekuensi senam aerobik terhadap pengetahuan dan penurunan berat badan pada peserta aerobik dengan status gizi *overweight* dan obesitas di Sanggar Senam Elbina Jaya

Metode Penelitian: jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *pretest and posttest with control group design*. Penelitian di lakukan di Sanggar Senam Elbina Jaya, Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 30 pesenam aerobik wanita dengan status gizi *overweight* dan obesitas. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu edukasi gizi diet rendah kalori dan frekuensi senam, variabel antara yaitu pengetahuan tentang diet rendah kalori dan variabel terikat yaitu penurunan berat badan. Analisis untuk data berpasangan menggunakan uji *Paired T Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan untuk data tidak berpasangan menggunakan *Uji Independen T Test* dan *Mann Whitney U Test*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan ($SD\ 25.16 \pm 3.072$, $p: 0,000$), dan pada kelompok kontrol (1.00 ± 0.256 , $p: 0,194$). Penurunan berat badan secara signifikan pada kelompok perlakuan (1.267 ± 0.062 , $p: 0.000$) dan pada kelompok kontrol (0.847 ± 0.0187 $p: 0.000$). Hasil uji pengaruh delta skor pengetahuan terhadap delta berat badan didapatkan hasil signifikan dengan $p\text{-value } 0.001 < 0.01$ dan uji pengaruh frekuensi senam terhadap delta berat badan didapatkan hasil signifikan dengan $p\text{-value } 0.001 < 0.01$.

Kesimpulan: Ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan responden tentang diet rendah kalori, ada pengaruh pengetahuan terhadap berat badan, dan ada pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap berat badan.

Kata Kunci: Obesitas, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Senam Aerobik, Berat Badan

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION AND AEROBIC EXERCISE FREQUENCY TO KNOWLEDGE AND WEIGHT LOSS OF AEROBIC PARTICIPANTS IN SANGGAR SENAM ELBINA JAYA

Winda Pratiwi¹, I Made Alit Gunawan², Almira Sitasari³

^{1,2,3} Departement of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293

Email: windapratiwip5@gmail.com

ABSTRACT

Background: Changes in lifestyle of some people today are leading to modern life patterns, including changes in eating patterns that switch to high-energy-dense foods that are high in fat, and lack of physical activity so that it becomes a factor causing obesity. Obesity can be handled by regulating diet through nutrition education and exercise in the form of aerobic exercise.

Objectives: To determine the effect of nutrition education and aerobic exercise frequency on knowledge and weight loss in aerobic participants with overweight and obesity nutritional status in Sanggar Senam Elbina Jaya

Method: This type of research is a quasi-experimental research design with pretest and posttest with control group design. The research was conducted in Sanggar Senam Elbina Jaya, Yogyakarta. The research sample consisted of 30 female aerobic gymnasts with overweight and obesity nutritional status. The research variables consisted of independent variables, namely nutrition education on low calorie diets and frequency of gymnastics, intermediate variables, namely knowledge about low calorie diets and the dependent variable, namely weight loss. Analysis for paired data uses Paired T Test and Wilcoxon Signed Rank Test and for unpaired data uses Independent T Test and Mann Whitney U Test.

Results: The results showed an increase in knowledge in the treatment group (SD 25.16 ± 3.072 , $p: 0,000$), and in the control group (1.00 ± 0.256 , $p: 0.194$). Significant weight loss in the treatment group ($1,267 \pm 0.062$, $p: 0.000$) and in the control group (0.847 ± 0.0187 $p; 0.000$). The test results of the delta effect of knowledge scores on the delta body weight obtained significant results with p -value $0.001 < 0.01$ and the test of the effect of gymnastic frequencies on delta body weight obtained significant results with p -value $0.001 < 0.01$.

Conclusion: There is an effect of nutrition education on respondents' knowledge about low-calorie diets, there is an effect of knowledge on body weight, and there is an effect of aerobic exercise frequency on body weight.

Keywords: Obesity, Nutrition Education, Knowledge, Aerobics, Weight