

**" THE EFFECT OF STREAM VIDEO (STRENGTH TRAINING
ENDURANCE AEROBIC MOVEMENT) ON INCREASING
MUSCLE MASS AND REDUCING TOTAL FAT MASS IN
OVERWEIGHT AND OBESE GROUPS "**

Nida Amalia Sholiha¹ , Weni Kurdanti² , Nur Hidayat³
^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: nidaamalia454@gmail.com

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity are health problems with increasing prevalence and are associated with a higher risk of non-communicable diseases. These conditions are often accompanied by increased body fat mass and decreased muscle mass. One approach to improving body composition is structured and easily accessible physical activity. The "STREAM" (Strength Training Endurance Aerobic Movement) video was developed as a digital-based exercise medium combining strength training and aerobic exercise.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of the "STREAM" video on increasing muscle mass and reducing total fat mass in overweight and obese groups.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest non-equivalent control group. The subjects were university students with overweight and obesity, divided into an intervention group and a control group. The intervention group performed exercises using the "STREAM" video for a specified intervention period, while the control group did not receive any intervention. Muscle mass and total fat mass were measured before and after the intervention using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Data were analyzed using the Paired Sample T-Test or the Wilcoxon test, depending on data distribution.

Keywords: Body composition changes, quasi-experimental.

PEMANFAATAN VIDEO “STREAM” (*STRENGTH TRAINING ENDURANCE AEROBIC MOVEMENT*) TERHADAP PENINGKATAN MASSA OTOT DAN PENURUNAN MASSA LEMAK TOTAL PADA KELOMPOK *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS

Nida Amalia Sholiha¹, Weni Kurdanti², Nur Hidayat³
^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: nidaamalia454@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Overweight* dan obesitas merupakan permasalahan kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan berkontribusi terhadap risiko berbagai penyakit tidak menular. Kondisi ini sering disertai dengan peningkatan massa lemak tubuh dan penurunan massa otot. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki komposisi tubuh adalah melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan mudah diakses. Video “STREAM” (*Strength Training Endurance Aerobic Movement*) dikembangkan sebagai media latihan berbasis digital yang mengombinasikan latihan kekuatan dan aerobik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas video “STREAM” terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak total pada kelompok *overweight* dan obesitas.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan *pretest–posttest non-equivalent control group*. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan status *overweight* dan obesitas yang dibagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan latihan menggunakan video “STREAM” selama periode intervensi tertentu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pengukuran massa otot dan massa lemak total dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon* sesuai dengan distribusi data.

Kata Kunci: Perubahan komposisi tubuh, kuasi-eksperimen

Hal yang Diharapkan: Adanya peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak total setelah diberikan intervensi dengan video STREAM.