

## ABSTRACT

Endri Wahyu Kartikaningrum

### CORRELATION BETWEEN PRACTICAL AEROBICS AND THE BODYWEIGHT REDUCTION FOR FEMALES WITH OVERWEIGHT ISSUES ( A CASE STUDY AT St. ANNA GYM, SEMARANG 2007 )

Many health risks often comes from overweight issue. Overweight issue on women health the risk of breast cancer and endometrial cancer. People use various ways to handle the issue, including a routine practical aerobics exercise. A routine exercise has proven to be an effective means to reduce bodyweight. The purpose of this research is to find out the correlation between practical aerobics and bodyweight reduction for females with overweight issue.

The research it self is an descriptive – analytical research with a koholt design. Exposed research samples are females who were exercising aerobics regularly. Unexposed research samples, thus, are females who were not rxercising aerobics in a regular basis. By inclusion – execlusion criterion and purposive random sampling methode, 25 females were stated as unezposed samples and 39 females were stated as exposed samples. Data analysis was carried out by programe software computer. The analysis are a univariant analysis ( distribution table ) and a bivariant nlysis using Chi Square Test

The result showed 75,9 % exposed samples had significant bodyweight decrease through aerobics. There was a correlation between practical aerobics and bodyweight decline with  $p$  value of 0,026, RR value of 2,015 and Confidence Interval value between 1,104 – 4,002.

Suggestion given to the samles was exercising aerobics as much as 2 – 5 times in a week with approximately 30 minutes duration per exercise help keep the bodyweight in an ideal level.

Keywords : Aerobics, bodyweight reduction, females with overweight issue.  
Binilography : 25 items, 1991 - 2006

## ABSTRAK

Endri Wahyu Kartikaningrum

HUBUNGAN PRAKTIK SENAM AEROBIK DENGAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA WANITA YANG MENGALAMI *OVERWEIGHT* .( STUDI DI SANGGAR SENAM St. ANNA SEMARANG 2007)

Kegemukan adalah penyebab utama suatu penyakit, kegemukan pada wanita akan meningkatkan risiko menderita kanker payudara dan kanker endometrium. Berbagai cara dilakukan masyarakat untuk mengatasi kegemukan, salah satunya dengan melakukan senam aerobik secara rutin. Latihan olahraga yang teratur terbukti sangat efektif untuk menurunkan berat badan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan praktik senam aerobik dengan penurunan berat badan pada wanita yang mengalami *overweight*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *kohort*. Sampel kelompok terpapar adalah wanita peserta senam aerobik yang melakukan senam secara rutin. Dan sampel kelompok tidak terpapar adalah wanita peserta senam aerobik yang melakukan senam secara tidak rutin. Dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta metode pengambilan sampel secara *purposive sampling* diperoleh 25 orang sebagai kelompok tidak terpapar dan 39 orang sebagai kelompok terpapar. Pengolahan data menggunakan komputer. Analisa data berupa analisis univariat ( tabel distribusi ) dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan 75,9 % praktik senam aerobik secara rutin mengalami penurunan berat badan. Ada hubungan antara senam aerobik dengan penurunan berat badan pada wanita yang mengalami *overweight*. Dengan  $p$  value : 0,026 dan RR : 2,015 serta *Confidence Interval* antara 1,014 – 4,002. Dengan demikian praktik senam aerobik secara rutin memiliki risiko untuk terjadinya penurunan berat badan 2,015 kali dibandingkan dengan senam aerobik secara tidak rutin.

Saran yang dapat diberikan kepada peserta senam yaitu dengan melakukan senam aerobik 2 – 5 kali dalam seminggu dengan waktu latihan rata – rata 30 menit setiap latihan dapat membantu menurunkan berat badan,

Kata kunci : senam aerobik, penurunan berat badan, wanita yang mengalami *overweight*.

Kepustakaan : 25 buah,1991 - 2006