

DAFTAR PUSTAKA

1. Wilborn C, Beckham J, Campbell B, Harvey T, Galbreath M, La Bounty P, et al. Obesity: prevalence, theories, medical consequences, management, and research directions. *J Int Soc Sports Nutr.* 2005;2(2):4–31.
2. National Institutes of Health. Weight Management Techniques. Pract Guid Identification, Eval Treat Overweight Obes Adults [Internet]. 2000;26–7. Available from: http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary_rec_conclusion.pdf
3. Palar CM. Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. 2015;3(April).
4. Susy N. Pilates terhadap peningkatan stabilitas lumbopelvic exercise with neurac method more effective than pilates to increase of lumbopelvic. Universitas Kristen Jakarta; 2012.
5. Cristina D, Masquio L, Ganen ADP, Munhoz R, Sanches PDL, Corgosinho FC, et al. Cut-off values of waist circumference to predict metabolic syndrome in obese adolescents. *Nutr Hosp.* 2015;31(4):1540–50.
6. Alizadeh Z, Kordi R, Rostami M, Mansournia MA. Comparison Between the Effects of Continuous and Intermittent Aerobic Exercise on Weight Loss and Body Fat Percentage in Overweight and Obese Women : A Randomized Controlled Trial. 2013;4(8).
7. Faridah E. Perbedaan pengaruh senam dan fleksibilitas terhadap penurunan kadar lemak di pinggang. *Eva Faridah 1 Abstrak.*, 2012;502–18.
8. Labib M. The investigation and management of obesity. 2003;(168).
9. Wijayanti DN. Analisis Faktor Penyebab Obesitas dan Cara Mengatasi Obesitas pada Remaja Putri. *Skripsi.* 2013;13.
10. Pandelaki K. Hubungan Obesitas Dengan Faal Paru Pada Mahasiswa. 2015;3(April):113–7.
11. Penelitian B, Pengembangan dan riset kesehatan dasar. 2013.
12. Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simandubrata KM, Setiyohadi B SA, editor. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 6.* Jakarta: InternalPublising; 2014.

- p.2564.
13. Widiyanti W, Tafal Z, Data P, Jenderal S, Kesehatan K, Indonesia R, et al. Aktivitas fisik , stres , dan obesitas pada pegawai negeri. 2013;(4).
 14. Budiyati. Analisis faktor penyebab obesitas pada anak usia sekolah di SD Islam al-azhar 14 kota semarang. Universitas Indonesia; 2011.
 15. Inandia K. Kejadian obesitas berdasarkan persen lemak tubuh dan rasio lingkaran pinggang pinggul serta faktor-faktor lain yang berhubungan pada prelansia dan lansia kelurahan Depok Jaya, Depok. Universitas Indonesia; 2012.
 16. Humayrah. Faktor gaya hidup dalam hubungannya dengan risiko kegemukan orang dewasa. 2009.
 17. Indika K. Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas skripsi. 2010.
 18. Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simadibrata KM, Setiyohadi B SA, editor. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. edisi 6. Jakarta: InternalPublising; 2014. p.2565-2566.
 19. Widiyanto. Metode pengaturan berat badan. 2005;105–17.
 20. Princeton University. Lumbar / Core Strength and Stability Exercises. 2012;1–8.
 21. dr. Mohamad I. Diet & Workout Panduan Lengkap Hidup Sehat dan Membentuk Tubuh Yang Ideal. Caesr Media Pustaka; 2015. p.88-89 .
 22. Sulistyono W. Pengaruh Latihan Half Squat dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai. 2007;337–48.
 23. Asmarani D. Yoga untuk semua panduan berlatih yoga yang lengkap dan aman. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2011. p.51 .
 24. Lentera JN. Correlation between waist circumference and diabetes Mellitus risk factors (Blood Pressure, Blood Sugar Level and Body Mass Index) in Early Adulthood at Gerih Sub-district, Ngawi Regency). 2015;3(1).
 25. Sientia F. Kebugaran studi kasus di klub kebugaran susan , Semarang Jurnal media medika muda kebugaran studi Kasus di Klub Kebugaran Susan , Semarang. 2012.
 26. Sari YM, Program D, Fisioterapi S, Ilmu F, Surakarta UM. Pengaruh

senam aerobik intensitas ringan dan sedang terhadap penurunan persentase lemak badan di aerobic and fitness centre “fortuna.” 2009.

27. Ho SS, Dhaliwal SS, Hills AP, Pal S. The effect of 12 weeks of aerobic, resistance or combination exercise training on cardiovascular risk factors in the overweight and obese in a randomized trial. *BMC Public Health* [Internet]. *BMC Public Health*; 2012;12(1):704. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3487794&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.
28. Signed W, Test R. Penambahan pelatihan kekuatan otot pada pelatihan interval menurunkan trigliserida mahasiswa gemuk. 2011;11(1).

Lampiran

	<p>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO DAN RSUP dr KARIADI SEMARANG Sekretariat : Kantor Dekanat FK Undip Lt.3 Jl. Dr. Soetomo 18. Semarang Telp/Fax. 024-8318350</p>	
<p>ETHICAL CLEARANCE No. 202/EC/FK-RSDK/2016</p> <p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro-RSUP. Dr. Kariadi Semarang, setelah membaca dan menelaah Usulan Penelitian dengan judul :</p> <p style="text-align: center;">PERBANDINGAN PENGARUH LARI RUTIN DENGAN LARI RUTIN DITAMBAH LATIHAN OTOT INTI TERHADAP LINGKAR PINGGANG PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNDIP</p> <p>Peneliti Utama : <i>Musdalifa Maftuhatul Janna Hae</i></p> <p>Pembimbing : dr. Darmawati Ayu Indraswari</p> <p>Penelitian : Dilaksanakan di Stadion Universitas Diponegoro Semarang</p> <p>Setuju untuk dilaksanakan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki 1975, yang diamended di Seoul 2008 dan Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI 2011</p> <p>Peneliti harus melampirkan 2 kopi lembar Informed Consent yang telah disetujui dan ditandatangani oleh peserta penelitian pada laporan penelitian.</p> <p>Peneliti diwajibkan menyerahkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laporan kemajuan penelitian (<i>clinical trial</i>) - Laporan kejadian efek samping jika ada <input checked="" type="checkbox"/> Laporan ke KEPK jika penelitian sudah selesai & dilampiri Abstrak Penelitian <p style="text-align: right;">Semarang, 11 MAR 2016</p> <p style="text-align: center;">  Ketua, PK UNDIP RS. DR. KARIADI Prof. Dr. dr. Suprihati, M.Sc, Sp.THT-KL(K) NIP. 19500621 197703 2 001 </p>		

JUDUL PENELITIAN : PERBANDINGAN PENGARUH LARI RUTIN DENGAN
LARI RUTIN DITAMBAH LATIHAN OTOT INTI
TERHADAP LINGKAR PINGGANG PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNDIP

INSTANSI PELAKSANA : Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

Yth. Saudara :

Nama saya Musdalifa Maftuhatul Janna Hae, Saya adalah mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Saya akan melakukan penelitian dengan judul Perbandingan Pengaruh Lari Rutin dengan Lari Rutin ditambah Latihan Otot Inti terhadap Lingkar Pinggang Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran.

Tujuan dari penelitian ini untuk membandingkan efektivitas antara lari rutin dan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkar pinggang pada mahasiswi fakultas kedokteran. Kelompok 1, saudara akan diminta untuk melakukan lari rutin 2 kali 30 menit dalam seminggu selama 8 minggu dan untuk kelompok 2 saudara diminta untuk melakukan lari rutin 2 kali 30 menit ditambah latihan otot inti dalam seminggu selama 8 minggu. Saudara tidak boleh dalam keadaan dehidrasi, harus tidur cukup selama 7-8 jam pada malam sebelum

penelitian, tidak mengonsumsi minuman berenergi 24 jam sebelum penelitian, dan makan maksimal 2 jam sebelum penelitian.

Alur penelitiannya adalah sebagai berikut; (1) Saudara akan diukur lingkaran pinggang sebelum dilakukan intervensi. (2) Setelah itu saudara dipersilahkan lari selama 30 menit untuk kelompok 1 dan untuk kelompok 2 saudara dipersilahkan lari 30 menit dan ditambah latihan otot inti. (3) Dan setelah percobaan pada masing-masing kelompok dilakukan selama 8 minggu, maka saya akan mengukur kembali lingkaran pinggang saudara.

Manfaat dari penelitian ini adalah Saudara dapat mengetahui manakah yang lebih efektif untuk menurunkan Lingkaran Pinggang antara lari rutin selama 30 menit dan lari rutin selama 30 menit ditambah latihan otot inti. Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan efek yang merugikan pada saudara. Penelitian saya ini bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan. Dalam penelitian ini, saya menjamin kerahasiaan segala data yang saya peroleh, data hanya akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila ada informasi yang belum jelas, saudara bisa menghubungi saya, Musdalifa Maftuhatul Janna Hae, Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro (HP: 085225391003). Dosen Pembimbing : dr. Darmawati Ayu Indraswari (HP: 08562789249)

Demikian penjelasan dari saya. Terima kasih atas kerjasama Saudara dalam penelitian ini.

Sudah mendengar dan memahami penjelasan penelitian, dengan ini saya menyatakan

SETUJU / ~~TIDAK SETUJU~~

untuk ikut sebagai subyek/sampel penelitian ini.

Semarang,¹⁹ Maret.....2016

Saksi : 

Nama Terang : Amalia Arumsari

Alamat : Jl. Spedang No 8 P. Tembora



Nama Terang : EKA YULI PADMA LESTARI

Alamat : Jl. Tlogosari gg Tlogosari utara

**KUESIONER PENELITIAN PERBANDINGAN PENGARUH LARI
RUTIN DENGAN LARI RUTIN DITAMBAH LATIHAN OTOT INTI
TERHADAP LINGKAR PINGGANG PADA MAHASISWI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNDIP**

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama : EKA JULI PADMA LESTARI
2. T.T.L : Cilacap, 9 Juli 1995
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Jl. Tlogoran gang Higosari utara no 39E
5. Angkatan : 2012
6. Nomor Telepon : 089621722833

B. ANAMNESIS

1. Apakah sekarang ada mengalami gangguan muskuloskeletal sehingga menyebabkan anda tidak dapat beraktivitas dengan baik?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah Anda menderita/mempunyai riwayat asma/penyakit paru kronis?
Jika ya, sebutkan!
 - a. Ya, _____
 - b. Tidak
3. Apakah saat ini Anda menderita gangguan pemafasan?
Jika ya, sebutkan!
 - a. Ya, _____
 - b. Tidak
4. Apakah Anda mempunyai riwayat penyakit jantung?
Jika ya, sebutkan!
 - a. Ya, _____
 - b. Tidak

5. Apakah sekarang Anda mengonsumsi obat-obat pada kelainan jantung?

Jika ya, sebutkan!

a. Ya, _____

b. Tidak

6. Apakah Anda mempunyai penyakit yang dipicu oleh olahraga?

Jika ya, sebutkan!

a. Ya, _____

b. Tidak

Uji normalitas kelompok 1

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
LPpre	,246	13	,030	,917	13	,231
LPpost	,177	13	,200*	,943	13	,493

Uji normalitas kelompok 2

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
LPpre	,154	13	,200*	,945	13	,523
LPpost	,157	13	,200*	,941	13	,469

Uji t berpasangan kelompok 1

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 LPpre - LPpost	,51538	1,42528	,39530	-,34590	1,37667	1,304	12	,217

Uji t berpasangan kelompok 2

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 LPpre - LPpost	1,0769 2	1,58806	,44045	,11727	2,03658	2,445	12	,031

Uji ANOVA

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LP pre	Between Groups	31,460	1	31,460	,966	,335
	Within Groups	781,474	24	32,561		
	Total	812,934	25			
LP post	Between Groups	49,570	1	49,570	1,520	,230
	Within Groups	782,817	24	32,617		
	Total	832,387	25			

Kelompok 1

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
LPpre	Mean	74,8846	1,83966	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	70,8763	
		Upper Bound	78,8929	
	5% Trimmed Mean	75,2051		
	Median	76,5000		
	Variance	43,996		
	Std. Deviation	6,63298		
	Minimum	60,00		
	Maximum	84,00		
	Range	24,00		
	Interquartile Range	8,55		
	Skewness	-1,000	,616	
	Kurtosis	,792	1,191	
	LPpost	Mean	74,3692	1,87457
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	70,2849	
		Upper Bound	78,4536	
5% Trimmed Mean		74,7158		
Median		75,8000		
Variance		45,682		
Std. Deviation		6,75887		
Minimum		59,20		
Maximum		83,30		
Range		24,10		
Interquartile Range		8,95		
Skewness		-,885	,616	
Kurtosis		,763	1,191	

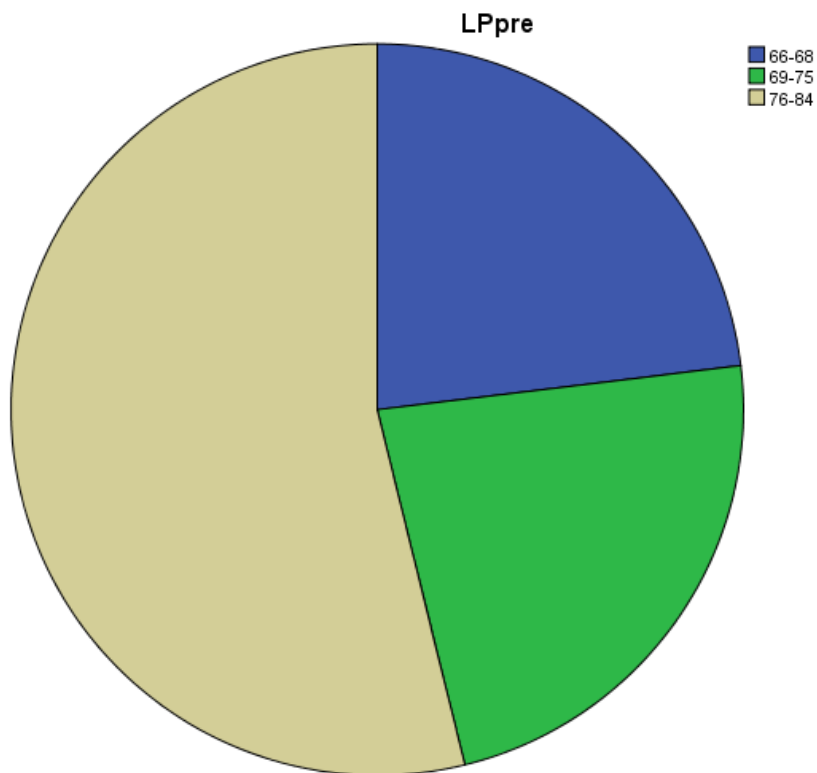
Kelompok 2

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
LPpre	Mean	72,6846	1,27480	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69,9071	
		Upper Bound	75,4622	
	5% Trimmed Mean	72,5774		
	Median	72,8000		
	Variance	21,126		
	Std. Deviation	4,59635		
	Minimum	66,30		
	Maximum	81,00		
	Range	14,70		
	Interquartile Range	7,30		
	Skewness	,157	,616	
	Kurtosis	-,743	1,191	
	LPpost	Mean	71,6077	1,22639
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	68,9356	
		Upper Bound	74,2798	
5% Trimmed Mean		71,5252		
Median		72,8000		
Variance		19,552		
Std. Deviation		4,42181		
Minimum		65,00		
Maximum		79,70		
Range		14,70		
Interquartile Range		7,65		
Skewness		,094	,616	
Kurtosis		-,932	1,191	

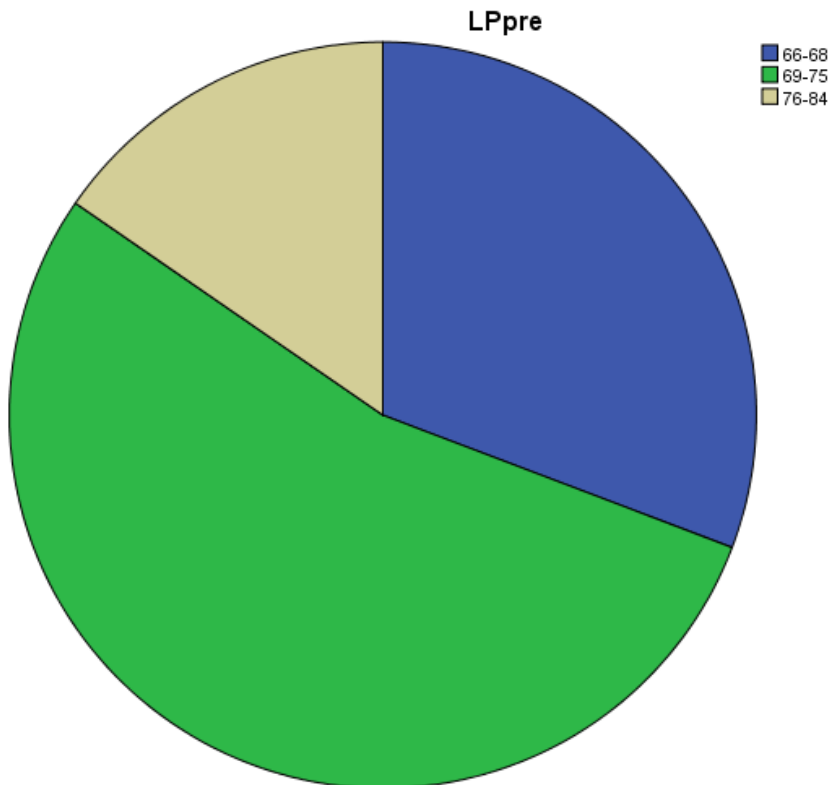
Persentase lingkaran pinggang kelompok 1 sebelum perlakuan

		LPpre			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	66-68	3	11,5	23,1	23,1
	69-75	3	11,5	23,1	46,2
	76-84	7	26,9	53,8	100,0
	Total	13	50,0	100,0	
Missing	System	13	50,0		
Total		26	100,0		



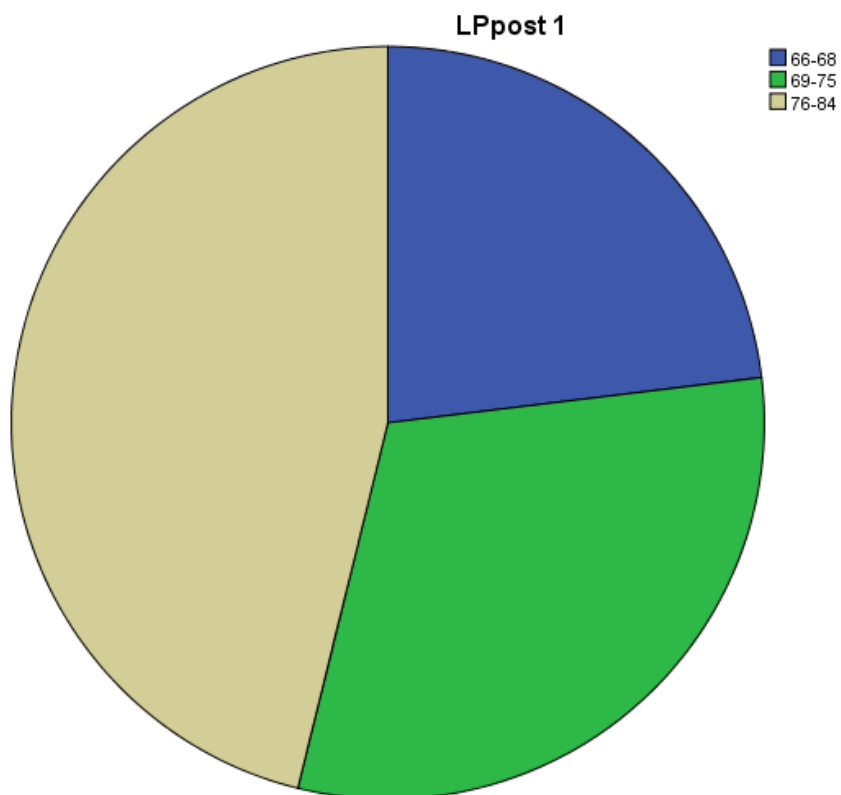
Persentase lingkaran pinggang kelompok 2 sebelum perlakuan

		LPpre			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	66-68	4	15,4	30,8	30,8
	69-75	7	26,9	53,8	84,6
	76-84	2	7,7	15,4	100,0
	Total	13	50,0	100,0	
Missing	System	13	50,0		
Total		26	100,0		



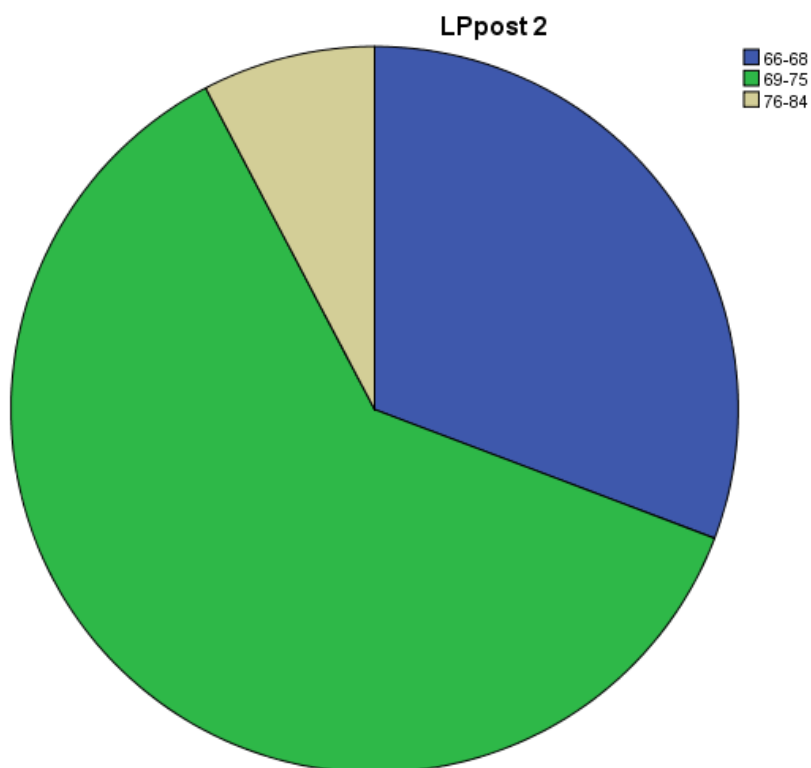
Persentase lingkaran pinggang kelompok 1 setelah perlakuan

		LPpost 1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	66-68	3	11,5	23,1	23,1
	69-75	4	15,4	30,8	53,8
	76-84	6	23,1	46,2	100,0
	Total	13	50,0	100,0	
Missing	System	13	50,0		
Total		26	100,0		



Persentase lingkaran pinggang kelompok 2 setelah perlakuan

		LPpost 2			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	66-68	4	15,4	30,8	30,8
	69-75	8	30,8	61,5	92,3
	76-84	1	3,8	7,7	100,0
	Total	13	50,0	100,0	
Missing	System	13	50,0		
Total		26	100,0		



Dokumentasi Penelitian

Lari 30 menit



Plank



Sit Up



Pengukuran lingkar pinggang menggunakan meteran



Biodata Mahasiswa

Identitas

Nama : Musdalifa Maftuhatul Janna Hae
NIM : 22010112140218
Tempat/Tanggal Lahir : Bofuwer, 25 juni 1994
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Pedesaan 003/- , Kab. Kaimana, Papua Barat
Nomor HP : 085225391003
Email : haemusdalifa@yahoo.com

Riwayat Pendidikan formal

1. SD : SD Yayasan Pendidikan Islam Kaimana Lulus Tahun : 2006
2. SMP : SMP Yayasan Pendidikan Islam Kaimana Lulus Tahun : 2009
3. SMA : SMA Dwiwarna Boarding School Bogor Lulus Tahun : 2012
4. S1 : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Masuk Tahun: 2012