

ABSTRAK

Pengaruh Pemberian Buah dan Senam Aerobik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Persen Lemak Tubuh Pada Santri

Afifa Ayu Mufida¹, Nurmasari Widyastuti¹, Deny Yudi Fitranti¹, A. Fahmy Arif Tsani¹

Latar Belakang : Obesitas pada santri merupakan masalah gizi yang terjadi karena adanya akumulasi lemak berlebih di dalam tubuh yang disebabkan oleh asupan makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang rendah.

Tujuan : Menganalisis pengaruh pemberian buah dan senam aerobik terhadap indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh pada santri.

Metode : Penelitian eksperimental dengan desain *quasi experiment* rancangan *non-randomized pre-post test with control group design* pada 42 santri berusia 18-24 tahun dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok buah diberikan buah 200 g/hari selama 4 minggu dan edukasi gizi, kelompok senam diberikan senam aerobik intensitas sedang (60-80% HRmax) 3x/minggu durasi 50 menit selama 4 minggu dan edukasi gizi, kelompok kontrol hanya mendapatkan edukasi gizi. Berat badan dan persen lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis*, asupan makan menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* dan *food recall* 24 jam. Data dianalisis dengan uji *paired t-test*, *Wilcoxon*, *one way ANOVA*, dan *Kruskall-wallis*.

Hasil : Kelompok senam mengalami penurunan rerata IMT 0,12 kg/m² lebih banyak dibandingkan kelompok buah 0,01 kg/m². Sebaliknya pada kelompok kontrol terdapat kenaikan IMT 0,02 kg/m². Rerata persen lemak tubuh pada kelompok senam mengalami penurunan 0,13% lebih banyak dibandingkan kelompok buah 0,07%. Sebaliknya pada kelompok kontrol terdapat kenaikan persen lemak tubuh 0,01%. Perubahan (Δ) IMT dan persen lemak tubuh antara 3 kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan : Konsumsi buah 200 g/hari selama 4 minggu dan senam aerobik intensitas sedang 3x/minggu durasi 50 menit selama 4 minggu tidak berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh dan persen lemak tubuh pada santri.

Kata Kunci : Buah, Senam Aerobik, Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang