

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Pengaruh Edukasi Gizi dan Zumba Terhadap Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, IMT, dan Persen Lemak Tubuh pada Member Fitness Center Ciputat

Fitriyah Arifah Regar

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77487&lokasi=lokal>

Abstrak

Status gizi lebih adalah kejadian penumpukan lemak berlebihan di jaringan adiposa dan ditentukan oleh indeks massa tubuh (IMT) ≥ 23 kg/m² ke atas. Menurut Riskesdas 2018, kejadian status gizi lebih mencapai angka 15,1% dan kejadian obesitas mencapai angka 29,3% pada wanita dewasa >18 tahun. Olahraga kardio di fitness center menjadi salah satu upaya untuk menanggulangi masalah tersebut sebab olahraga ini banyak disukai karena keefektifannya dalam menurunkan berat badan, terutama pada wanita. Namun masih banyak pula wanita yang berolahraga tetapi tidak memiliki pola makan yang sehat karena kurangnya terpapar terhadap pengetahuan gizi. Pemberian edukasi gizi dapat menjadi solusi yang tepat guna meningkatkan pengetahuan gizi untuk memahami pola makan yang sehat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dan zumba terhadap asupan energi, pengetahuan gizi, IMT, dan persen lemak tubuh pada member fitness center khusus wanita di Soul Sister Studio. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan rancangan one group pretest post-test dengan melakukan intervensi (perlakuan) berupa edukasi gizi dan zumba terhadap 30 responden selama 2 minggu. Analisis dilakukan dengan uji statistik Paired T- test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi dan Zumba terhadap pada variabel asupan energi, pengetahuan gizi, IMT, dan persen lemak tubuh ($p=0.000$).