

Pengaruh Intervensi Konsumsi Buah Dan Senam Aerobik Terhadap Status Obesitas Pada Satpam Universitas Diponegoro

Eva Rahmawati¹, Enny Probosari¹, Fillah Fithra Dieny¹, Nurmasari Widyastuti¹, A.Fahmy Arif Tsani¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Satuan pengamanan (satpam) ialah salah satu pekerjaan dengan tingkat stres dan pola aktivitas yang berisiko mengalami sindrom metabolik. Pemberian konsumsi buah dan senam aerobik diharapkan dapat mempengaruhi status obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi konsumsi buah dan senam terhadap indeks massa tubuh, lingkar pinggang, RLPP serta persen lemak tubuh pada Satpam Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental* dengan desain *two group Pretest Posttest Design*. Jumlah subjek 24 satpam laki-laki di Universitas Diponegoro yang berusia 20-45 tahun menggunakan metode *consecutive sampling*. Subjek dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok buah dan kelompok senam. Kelompok buah diberikan intervensi konsumsi buah setiap hari berdasarkan siklus buah selama 4 minggu sebanyak 2-3 porsi/hari ≥ 150 gram/org/hari. Sebelum dan setelah intervensi dilakukan pengambilan data asupan makan *recall* 3x24 jam, data karakteristik sampel dan aktifitas fisik. Kelompok senam diberikan intervensi selama 30 menit senam aerobik intensitas sedang dengan frekuensi 3x/minggu sebelum kerja shift dimulai. Data dianalisis dengan uji wilcoxon dan paired t-test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah intervensi. Analisis independent t-test atau Mann Whitney digunakan untuk mengetahui pengaruh antar kelompok intervensi.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh intervensi konsumsi buah terhadap indeks massa tubuh, lingkar pinggang, RLPP serta persen lemak tubuh ($P > 0.05$) dengan uji wilcoxon atau paired t-test antara sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan. Hasil uji perbedaan indeks massa tubuh, lingkar pinggang, RLPP serta persen lemak tubuh antara dua kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p > 0.05$) setelah di uji independent t-test atau Mann Whitney.

Simpulan : Intervensi konsumsi buah dan senam aerobik tidak berpengaruh terhadap indeks massa tubuh, lingkar pinggang, RLPP serta persen lemak tubuh pada satpam Universitas Diponegoro.

Kata Kunci : konsumsi buah, senam aerobik, IMT, RLPP, lingkar pinggang, persen lemak tubuh, satpam

¹Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro