

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS
PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI BALAI KESEHATAN
OLAHRAGA MASYARAKAT PROVINSI SULAWESI UTARA**

SKRIPSI

RIANTY LEUNORA NAMARE

NIM 10061199



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2012

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS
PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI BALAI KESEHATAN
OLAHRAGA MASYARAKAT PROVINSI SULAWESI UTARA**

RIANTY LEUNORA NAMARE

NIM 10061199

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik
De La Salle Manado

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

2012



**UNIVERSITAS KATOLIK (DE LA SALLE)
MANADO - INDONESIA**

Nama Rianty Leunora Namare
NIM 10061199
Fakultas Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Judul Tugas Akhir Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas Pada Wanita Usia Subur di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara
Pembimbing I. Maria Vonny H. Rumampuk, S.Kp., M.Si
II. Samuel Layuk, SKM, M.Kes

Menyetujui, Manado,
Januari 2012

Maria Vonny H. Rumampuk, S.Kp., M.Si

Mengetahui,
Dekan fakultas keperawatan
Unika De La Salle
Manado

M. Consolatrix da Silva S.Kep Ns., MSN

Pembimbing II

Samuel

Layuk, SKM, M.Kes

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado

Sesillia Sumual, BSN

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI




PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP OBESITAS
PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI BALAI KESEHATAN
OLAHRAGA MASYARAKAT PROVINSI SULAWESI UTARA

Yang disusun dan diajukan oleh :

RANTYLEUNORANAMARE
10061199

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
pada tanggal 23 Januari 2012
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIMPENGUJI


1. Maria Vonny H. Rumampuk, S.Kp., M.Si(..... )
2. Samuel Layuk, SKM. M. Kes (..... )
3. Fredna J.M. Robot S.Kep. Ns., M.Kep (..... )
4. M. Consolatrix da Silva, S.Kep. Ns., MSN (.....*.....)

MENGETAHUI

Dekan fakultas keperawatan
Unika De La Salle Manado


M. Consolatr· da Silva S.Ke Ns. MSN

Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Sesilliea Sumual, BSN

ABSTRAK

Rianty Leunora Namare

Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Obesitas Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara.

Obesitas adalah keadaan di mana terdapat penimbunan lemak berlebihan di dalam tubuh biasanya dinyatakan dalam bentuk Indeks Massa Tubuh lebih dari atau sama dengan 30 kg/m^2 . Dengan adanya aktivitas olahraga akan mempermudah terjadinya pembakaran lemak yang berlebih di dalam tubuh. Senam aerobic merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan tidak menyebabkan kelelahan yang ekstrim.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pengaruh senam aerobic terhadap obesitas pada wanita usia subur di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan rancangan *Eksperimental pre dan post*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member* wanita di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara dengan sampel berjumlah 15 orang.

Hasil penelitian dengan uji korelasi menunjukkan nilai korelasi yaitu 0,997, sehingga diperoleh pengaruh yang signifikan antara senam aerobic dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS).

Dapat disimpulkan bahwa senam aerobic sangat berpengaruh terhadap obesitas pada wanita usia subur di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara. Disarankan bagi pihak Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara, penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu masukan dalam aktivitas terjadwal dan menjadi kewajiban bagi setiap anggota untuk mengikutinya.

Kata Kunci : Senam Aerobik dan Obesitas

Kepustakaan : 11 Buku (2000 – 2011), 5 internet file

ABSTRACTS

Rianty Leunora Namare

The influence of Aerobic Exercise to Fertile Women Aged with Obesity at Community Health Center Sports of North Sulawesi Province.

Obesity is a condition which excess accumulation of fat in the body usually expressed in terms of body mass index greater than or equal to 30kg/m^2 .

By having sports activities will facilitate the burning of excess fat in the body.

Aerobic Exercise is a sport that easy to do and does not cause extreme exhaustion.

The purpose of this research is to get description of the influence of aerobic exercise for fertile woman with obesity at Community Health Center Sports of North Sulawesi Province. This study is an analytical survey research by using experimental pre and post design. The population in this research were all female members at Community Health Center Sports of North Sulawesi Province with total sample 15 respondents.

The result of this research by using correlation test showing the correlation value is 0.997, then obtained the significant influence between aerobic exercise to fertile women with obesity.

It is concluded that the aerobic exercise has a great influence to fertile women aged with obesity at Community Health Center Sports of North Sulawesi Province. Recommended for the Community Health Center Sports of North Sulawesi Province, this research can be used as an input in scheduled activities and become an obligation for every member to follow.

Keywords: Aerobics Exercise and Obesity

Resource Library: 11 Books(2000-2011), 5 internet files

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat-Nya yang melimpah, sehingga penulis dapat mengikuti pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado sampai terlaksananya penelitian ini.

Dalam melaksanakan penelitian ini penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki, namun dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan bahwa inilah yang dapat penulis persembahkan sebagai wujud atas kemampuan yang dimiliki dengan harapan dapat disempurnakan pada penelitian-penelitian berikutnya.

Keberhasilan akan penelitian ini bukanlah usaha penulis semata tetapi oleh karena doa dan dorongan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus dan ikhlas kepada Suami dan Orang tua tercinta yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Dalam penyusunan ini, penulis banyak mendapat bantuan berupa dorongan, bimbingan, saran, dan semangat dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pastor Revi R. H. M. Tanod, SS., MA., Pr, sebagai Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN, sebagai Dekan yang telah meluangkan waktu memberikan saran, motivasi dan telah sabar dalam memberikan bimbingan, nasihat, dorongan serta saran dalam dalam penyusunan skripsi ini.
3. Sesilliea Sumual, BSN, sebagai Ketua Program Studi yang selalu senantiasa memberikan motivasi, nasihat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Maria Vonny H. Rumampuk, S.Kp., M.Si, sebagai Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan telah sabar dalam memberikan bimbingan, nasihat, dorongan dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Samuel Layuk, SKM., M.Kes, sebagai Pembimbing II yang telah memberikan saran, koreksi dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen yang telah membimbing selama perkuliahan.
7. Dr. Hendrik P. Tairas sebagai Kepala Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Seluruh Instruktur Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara yang telah membantu penulis selama penelitian ini berlangsung.
9. Klien sebagai member Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Utara yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan kelas Ekstensi angkatan I yang telah membantu selama mengikuti pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas De La Salle Manado.
11. Sahabat-sahabat dan keluargaku yang selalu ada di saat suka maupun duka.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga Tuhan membalas kebaikan hati semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Manado, Januari 2012

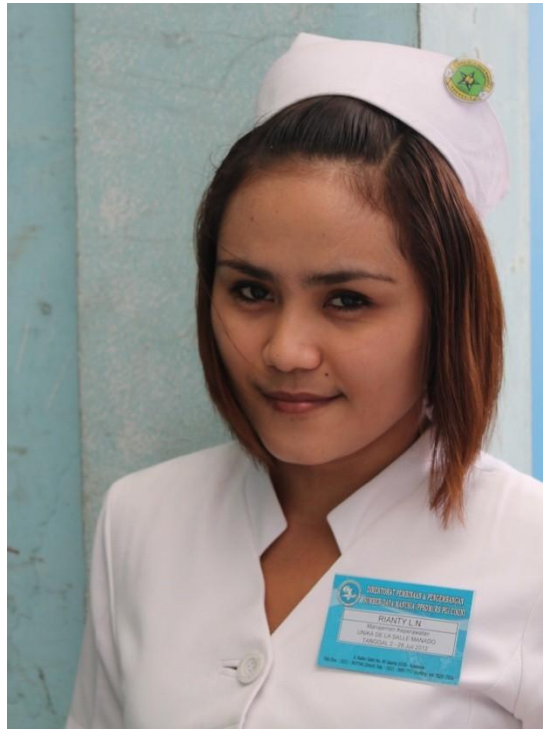
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
HALAMAN IDENTITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
CURICULUM VITAE	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Obesitas.....	4
B. Senam Aerobik	7
C. Antropometri Gizi	10
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	14
B. Hipotesa	14
C. Definisi Operasional	15
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
D. Etika Penelitian.....	17

E. Instrumen Penelitian.....	17
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	17
G. Analisa Data.....	18
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Analisa Univariat.....	19
B. Hasil Analisa Bivariat.....	23
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	29
B. Keterbatasan Penelitian	30
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	

CURRICULUM VITAE



Data Pribadi

Nama : Rianty Leunora Namare
Tempat/Tanggal Lahir : Manado, 20 Januari 1986
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Kel. Bitung Karangria Lingk III, No 105
Kec. Tuminting, Manado
Sulawesi Utara
Motto : We cannot solve our problems with the same
thinking, we used when we created them

Pendidikan

1991-1997 : SD Negeri 111 Manado
1997-2000 : SLTP Negeri 3 Manado
2000-2003 : SMU Negeri 3 Manado
2003-2006 : Politeknik Kesehatan Manado, Jurusan
Keperawatan, Program Studi Ilmu
Keperawatan

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	13
2	Tingkat Umur	19
3	Berat Badan	20
4	Tinggi Badan	20
5	IMT Pra Intervensi	21
6	IMT Post Intervensi	22
7	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan IMT pre dan post Intervensi Januari 2012	23
8	Hasil Uji Statistik <i>T-Paired Test</i>	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Konsep	14
Pemantauan Indeks Massa Tubuh setiap minggu	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Permohonan Skripsi
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Lembar Permohonan dan Persetujuan Responden
4. kuesioner data klien
5. Master Tabel
6. Tabel Pemantauan Berat Badan
7. Tabel Pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT)
8. Output SPSS
9. Surat Pernyataan (Plagiat)
10. Lembar Konsultasi
11. Kartu Bimbingan Riset Keperawatan /Skripsi
12. Dokumentasi