

**PENGARUH SENAM *TAE BO* TERHADAP TINGKAT
OBESITAS DI DESA PANDANAN**



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Disusun oleh:

WANDA HIDAYAT

J 120 110 047

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

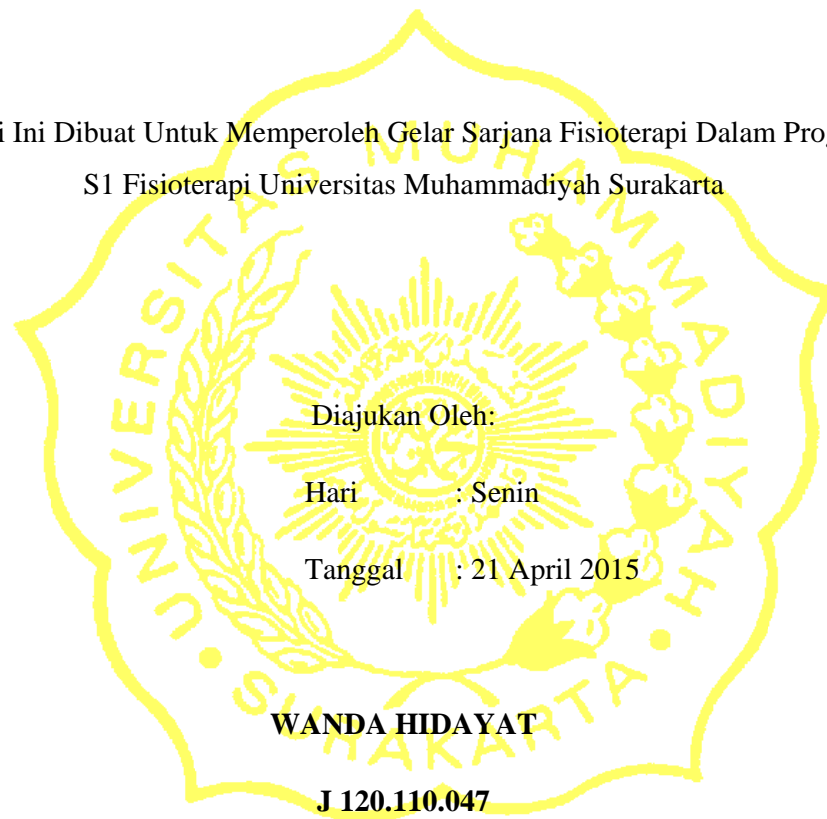
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH SENAM TAE BO TERHADAP TINGKAT OBESITAS DI
DESA PANDANAN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH SENAM TAE BO TERHADAP TINGKAT OBESITAS DI DESA
PANDANAN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

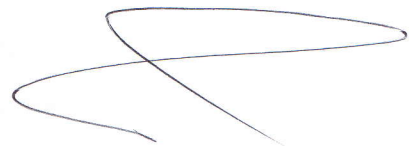


Pembimbing I



Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis, M.Fis, Dipl. Cidesco

Pembimbing II



Agus Widodo, S.Fis, M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM TAE BO TERHADAP TINGKAT OBESITAS DI DESA PANDANAN

Disusun Oleh : Wanda Hidayat

Nim : J 120.110.047

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Senin

Tanggal : 11 Mei 2015

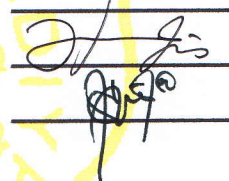
Surakarta, Mei 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis, M.Fis, Dipl. Cidesco
2. Maskun Pudjianto, SMPh, SPd, M.Kes
3. Yulisna Mutia Sari, SST.FT., M.Sc(GRS)



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadji., M.Kes)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Wanda Hidayat

NIM : J 120 110 047

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tae Bo Terhadap Tingkat Obesitas di
Desa Pandanan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, April 2015
Peneliti



Wanda Hidayat

MOTTO

“Pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan harta warisan yang tak ternilai harganya”

Wanda Hidayat

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang - orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.”

Thomas Alva Edison

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini

Aku persembahkan cinta dan sayangku kepada orang tua dan adik-adikku yang telah menjadi motivasi dan inspirasi yang tiada henti memberikan dukungan serta doanya.

Terima kasih tak terhingga untuk dosen-dosenku, terutama pembimbingku yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahnya

Terima kasih juga ku persembahkan kepada teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2011 dan teman-teman di UKM Lemkari UMS yang telah berjuang bersama, serta tak lupa adinda tercinta Aisyah Diningrum Setya Putri yang senantiasa menjadi penyemangat, berbagi canda tawa dan menemani disetiap hariku

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang tak pernah lelah dan puas akan ilmu pengetahuan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tidak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Tae Bo Terhadap Tingkat Obesitas di Desa Pandanan”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari batuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis, Dipl. Cidesco dan Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis , selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dengan sabar dan ikhlas.

5. Bapak Maskun Pudjianto, SMPH, SPd, M.Kes dan Ibu Yulisna Mutia Sari, SST.FT., M.Sc(GRS) selaku Penguji I dan II, yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.
7. Ayahanda Jainal dan Ibunda Juriyati selaku kedua orang tua, Irma Riskima dan Rachmat Arrasyid kedua adikku yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, semangat dan do'a.
8. Adinda Aisyah Diningrum Setya Putri, yang selalu memberikan motivasi, semangat, kasih sayang dan perhatiannya tiada henti.
9. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2011, terimakasih atas dukungan, bantuannya dan kebersamaanya selama ini.
10. Seluruh teman di UKM Karate Lemkari UMS yang telah memberikanku semangat, pengalaman dan pelajaran yang berarti.
11. Teman-teman Wisma Kos Gito Gati, terimakasih atas dukungan dan bantuannya selama ini.

Bahwa tanpa mereka semua penyusunan skripsi ini mungkin belum bisa terwujud. Akhir kata, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi semua pihak.

Walaikumsalam Wr.Wb.

Surakarta, April 2015

Penulis

ABSTRAK
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 21 APRIL 2015

WANDA HIDAYAT / J120110047

**“PENGARUH SENAM TAE BO TERHADAP TINGKAT OBESITAS DI
DESA PANDANAN”**

V BAB, 29 Halaman.

**(Dibimbing Oleh: Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis, Dipl. Cidesco dan
Agus Widodo, S.Fis., M.Fis)**

Latar Belakang: Obesitas pada dekade ini menjadi hal serius di seluruh dunia. Berbagai macam penyakit yang dapat terjadi pada orang yang menderita obesitas. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat obesitas adalah dengan latihan fisik yaitu berupa senam aerobik. Salah satu senam aerobik yang dapat mengurangi tingkat obesitas adalah senam *Tae Bo*.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas di desa Pandanan.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas di desa Pandanan.

Metode Penelitian: Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan pendekatan *pre and post test without control group design*. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran tingkat obesitas menggunakan indeks massa tubuh. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon test*.

Hasil Penelitian: Analisis statistik didapatkan hasil nilai p sebesar 0,008 , dengan tingkat signifikan $P < 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas .

Kesimpulan: Ada pengaruh senam *Tae Bo* terhadap penurunan tingkat obesitas di Desa Pandanan.

Kata Kunci: Senam *Tae Bo*, Obesitas.

ABSTRACT
STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, APRIL 21th 2015

WANDA HIDAYAT/ J120110047

“THE INFLUENCE OF TAE BO AEROBIC TOWARD OBESITY LEVEL IN PANDANAN VILLAGE”

(Counseled by: Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis, Dipl. Cidesco and Agus Widodo, S.Fis., M.Fis)

Background: *Obesity in this decade becomes a serious issue around the world. Many diseases can come because of obesity. One of a method to reduce obesity is by doing physical activity such as aerobic sport. One of aerobic sport which can reduce the obesity is Tae Bo aerobic.*

The Objective of Research: *: To know the influence of Tae Bo aerobic toward obesity level in Pandanan village..*

The Benefit of Research: *Can be known the influence of Tae Bo aerobic toward obesity level in Pandanan village.*

The Method of Research: *This research use quasi experimental research with pre and post test without control group design approach. Sampling technique uses purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. Measuring obesity level uses mass body index. The data analysis in this research uses non parametric test with wilcoxon test.*

Result of the Research: *The analysis statistic of this research conclude P grade as 0,008, with significant level $p < 0,05$ means there is the influence of Tae Bo aerobic toward obesity level.*

Conclusion: *There is the influence of Tae Bo aerobic on the decreasing level of obesity in Pandanan village.*

Keywords: *Tae Bo Aerobic, Obesity.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori	6
1. Obesitas	6
a. Pengertian	6
b. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas	6
c. Dampak Obesitas	7
d. Tipe Obesitas.....	8
e. Pengukuran Obesitas	9
f. Mekanisme Terjadinya Obesitas	10
2. Senam <i>Tae Bo</i>	11

3. Mekanisme Senam Tae Bo Terhadap Tingkat Obesitas ...	12
a. Mekanisme Pembakaran Karbohidrat	13
b. Mekanisme Pembakaran Lemak	15
B. Kerangka Berpikir	18
C. Kerangka Konsep	18
D. Hipotesa	19
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	21
E. Definisi Konseptual	22
F. Definisi Operasional	22
G. Jalannya Penelitian.....	23
H. Teknik Analisis Data	23
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	24
B. Pembahasan	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Daftar Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	10

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Proses Hidrolisis ATP.....	12
2. Persamaan Reaksi Mekanisme Pembakaran Karbohidrat	15
3. Skema Sederhana Sistem Energi	17
4. Kerangka Berpikir.....	18
5. Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kuesioner Penjaringan Sampel
2. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
3. Urutan Senam *Tae Bo*
4. Tabel Data Peserta Senam Tae Bo Diawal
5. Tabel Data Peserta Senam Tae Bo Diakhir
6. Formulir *Recall*
7. Absensi Senam
8. *Output* Analisis Hasil Penelitian
9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

HVM	: <i>Hipotalamus Ventromedial</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>