



Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik di Sanggar Se-Kecamatan Gunungpati

Sunyari,¹✉ Ipang Setiawan²

¹ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : September 2021
Accepted : October 2021
Published : July 2023

Keywords

Aerobic Gymnastics, Body Composition (Body Mass Index (BMI) and a percentage of body fat)

Abstrak

Tujuan dilakukannya penelitian yaitu Member senam melakukan aktivitas senam aerobik untuk membentuk komposisi tubuh yang baik yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mengidentifikasi komposisi tubuh member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati. Metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik survey serta desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian *cross-sectional*, subyek pada penelitian ini yaitu member senam di sanggar senam se-kecamatan Gunungpati. Pengambilan data menggunakan teknik *total sampling* dengan menggunakan metode pengumpulan data survey terhadap komposisi tubuh. Kemudian teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Simpulan dari penelitian ini bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam sebesar 26,57 kg/m² dan masuk dalam kategori obesitas I. Rata-rata persentase lemak tubuh member senam yaitu 26,5 % dan masuk dalam kategori normal (lemak rata-rata). Serta adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase lemak tubuh sebesar $r = 0,742$. Saran yang diberikan peneliti yaitu: 1) Bagi members, diharapkan dapat lebih rajin mengikuti kelas senam aerobik, karena apabila aktivitas senam tersebut dapat berjalan kontinu akan memberikan dampak positif bagi member. 2) Bagi instruktur, diharapkan lebih aktif dalam membenarkan gerakan member, memberi arahan dan motivasi kepada member

Abstract

The purpose of the research is that gymnastic members perform aerobic exercise activities to form a good body composition, namely Body Mass Index (BMI) and a good percentage of body fat. The purpose of this study was to determine and identify the body composition of members of aerobic exercise in a studio in the district of Gunungpati. Descriptive quantitative research method with survey techniques and research design used is a cross-sectional research design, the subjects in this study are members of the gymnastics studio in the district of Gunungpati. Collecting data using total sampling technique using survey data collection methods on body composition. Then the data analysis technique using descriptive statistics with percentages. The conclusion from this study is that the average Body Mass Index (BMI) of gymnastics members is 26.57 kg/m² and is included in the obesity category I. The average body fat percentage of gymnastic members is 26.5% and is included in the normal category (fat average). And there is a relationship between Body Mass Index (BMI) and body fat percentage of $r = 0.742$. Suggestions given by researchers are: 1) For members, it is hoped that they can be more diligent in participating in aerobic exercise classes, because if these gymnastic activities can run continuously, it will have a positive impact on members. 2) For instructors, it is hoped that they will be more active in justifying members' movements, providing direction and motivation to members.

How To Cite:

Sunyari, & Setiawan, I. (2023). Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik di Sanggar Se-Kecamatan Gunungpati. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 310-317.

PENDAHULUAN

Mengonsumsi makan dan minum dalam jumlah banyak serta rasa malas seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga merupakan penyebab terbesar adanya penimbunan lemak dalam tubuh sehingga mempengaruhi komposisi tubuh orang itu sendiri, seperti meningkatnya persentase lemak tubuh dan juga Indeks Massa Tubuh (IMT)-nya. Menurut Suharjana (2013 : 3) sebagian masyarakat Indonesia karena lelah setelah bekerja seharian, waktu istirahat yang tersisa kebanyakan digunakan untuk duduk, menonton televisi, bermain komputer, membaca koran. Ini yang membuat orang malas untuk bergerak yang apabila dilakukan secara terus-menerus dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan dalam diri seseorang seperti kegemukan, tekanan darah tinggi, diabetes militus, dan penyakit jantung koroner.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh masyarakat. Aktivitas fisik ini dilakukan oleh masyarakat untuk mencapai berbagai tujuan, misalnya meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan, menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, menurunkan berat badan, menjaga badan tetap ideal, membentuk bentuk tubuh dan masih banyak lagi. Namun, dengan adanya kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta zaman yang semakin modern menjadikan orang-orang semakin lupa akan pentingnya berolahraga. Hal itu sangatlah berbahaya apabila dilakukan dalam waktu yang lama, karena dengan berkurangnya olahraga gerak tubuh maupun aktivitas fisik akan menjadikan energi yang ada didalam tubuh akan diubah menjadi cadangan lemak. Dengan menumpuknya cadangan lemak didalam tubuh akan menjadikan tubuh kelebihan berat badan bahkan sampai kegemukan atau obesitas. Menurut Agus Salim Samosir, Sinaga, IP, Sinaga, & Marpaung (2019) *over weight* dan obesitas dapat terjadi karena kalori yang masuk kedalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan kalori yang dipakai untuk aktivitas sehari-hari, biasanya kelebihan kalori ini di simpan dalam tubuh dalam bentuk lemak (trigliserida). Kondisi kelebihan berat badan dan

obesitasi dapat di alami oleh semua kalangan diberbagai umur baik laki-laki maupun perempuan, namun kelompok yang paling sering mengalami kelebihan berat badan dan obesitas adalah kelompok usia remaja dan dewasa (Kussoy & Kepel, 2013). Senam aerobik merupakan aktivitas yang bergantung pada ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga juga bergantung pada kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen. agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan sempurna (Palar, 2015). Menurut Sorensens dalam Ipang Setiawan (2010 : 2) menyatakan senam aerobik : a. salah satu kegiatan fisik kebugaran jasmani yang terdiri dari latihan dan kesenangan yang diekspresikan dalam bentuk perasaan baik, senang, berjalan, lompat, menendang, dan goyangan. b. Aktivitas yang berkelanjutan dengan merangkai beberapa tindakan olah tubuh untuk memperkuat otot jantung, melancarkan kardiovaskuler, melatih ketahanan otot tubuh dan membakar lemak tubuh. c. Aktivitas fisik dengan tujuan kebugaran yang mana senam hanya mempelajari pola gerakan tertentu. Pola gerakan dibuat sesuai dengan iringan irama musik yang ada.

Salah satu latihan fisik aerobik yang banyak diminati oleh perempuan yaitu senam aerobik. Senam merupakan olahraga yang diyakini sebagai media pencegah dan proses penurunan berat badan serta dapat digunakan sebagai media rehabilitas yang efektif (Tri Utomo , Said Junaidi & Setya Rahayu, 2012). Senam aerobik sangat terkenal dimasyarakat dari anak remaja sampai orang tua banyak yang melakukan aktivitas senam ini. Senam aerobik merupakan aktivitas atau gerak tubuh manusia yang gerakanya mengutamakan gerak otot-otot besar tubuh dan dengan diiringi oleh musik. Senam aerobik adalah gerak olah tubuh yang dipilih dengan sengaja yang gerakannya dibuat sesuai dengan irama musik yang digunakan untuk mengiringi senam yang kemudian menciptakan ketentuan ritmik, kontinuitas dan durasi tertentu (Asriah & Agustiyanto, 2018) .

Kecamatan Gunungpati merupakan salah satu kecamatan yang didaerahnya terdapat sanggar

senam, terutama sangat senam yang menyediakan kelas senam aerobik. Dapat dipastikan hampir seluruh masyarakat terutama kaum perempuan di kecamatan Gunungpati sangat *familiar* dengan aktivitas olahraga yang satu ini. Memiliki komposisi tubuh yang baik merupakan dambaan semua orang, hal ini yang menjadi motivasi masyarakat terutama ibu rumah tangga untuk melakukan olahraga senam disanggar senam, seperti halnya di sanggar senam se-kecamatan Gunungpati. Komposisi tubuh adalah perbandingan massa tubuh dinyatakan sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan lemak dalam tubuh yang dinyatakan sebagai persentase lemak tubuh. Seseorang yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh baik tentunya akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kelas senam disanggar yang ada di kecamatan Gunungpati diberikan sesuai dengan kondisi member senam, hal ini yang menjadi alasan peneliti untuk mengetahui komposisi tubuh (IMT dan persentase lemak tubuh) disanggar yang ada di kecamatan Gunungpati. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, secara umum member senam disanggar se-kecamatan Gunungpati memiliki bentuk tubuh yang bervariasi dari kurus, normal, hingga gemuk. Kebanyakan member mengikuti kelas senam aerobik guna membakar lemak tubuh serta menjaga tubuh tetap ideal, tetapi hampir seluruh member senam aerobik belum mengetahui bagaimana kondisi komposisi tubuhnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih dalam terkait komposisi tubuh member senam aerobik. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “Komposisi Tubuh Member Senam Aerobik Di Sanggar Se-kecamatan Gunungpati”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, adalah penelitian bersifat sesaat atau pada satu waktu saja serta tidak diikuti dalam beberapa kurun waktu. Menurut Bernard Loser 1988 dalam Ibnu Hajar (1996). Desain dalam penelitian ini merupakan jenis desain yang mengamati data populasi atau sampel hanya satu kali pada waktu yang sama. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

Menurut Sugiyono (2015 : 60), variabel penelitian adalah segala sesuatu dalam bentuk apapun yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentangnya, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya atau terjadinya variabel terikat (Sugiyono, 2015 : 61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam aerobik.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan tes pengukuran tinggi badan sampel, dan berat badan sampel untuk perhitungan indeks massa tubuh. Prosedur tes pengukuran IMT dengan tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0.98 menurut Nurhasan & Narlan dalam (Budi, Listiandi, Festiawan, Widanita, & Anggraeni, 2020).

Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada orang dewasa.

IMT	KATEGORI
< 18,5	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)
18,5 – 22,9	Berat badan normal
23,0 – 24,9	Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>) dengan resiko
25,0 – 29,9	Obesitas I (ringan)
≥ 30,0	Obesitas II (berat)

Sumber : (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Menurut Prijo Sudibjo (2012) dalam pengukuran antropometri terdapat dua cara untuk mengetahui persentase lemak tubuh, yaitu menghitung persentase lemak tubuh dari data pengukuran *skinfold*, dan penghitungan densitas badan terlebih dahulu kemudian menghitung persentase lemak tubuh. Perhitungan densitas badan didapat berdasarkan data pengukuran *skinfold* yang sudah diperoleh, kemudian hasil perhitungan densitas badan dikonversikan kedalam rumus Siri atau Brozek. Rumus Brozek ditemukan pada tahun 1963 merupakan penyempurnaan dari rumus Siri dan memiliki ketepatan densitas badan yang lebih tinggi.

Tabel 3. Normal Persentase Lemak Tubuh Standar

Klasifikasi	Bentuk	% Lemak	
		Pria	Wanita
Lemak sangat rendah	Kurus	7-10	14-17

Klasifikasi	Bentuk	% Lemak	
		Pria	Wanita
Lemak rendah	Ramping	10-13	17-20
Lemak rata-rata	Normal	13-17	20-27
Lemak diatas normal	Gemuk	17-25	27-31
Lemak sangat tinggi	Kegemukan	25+	31+

Sumber : Nancy Clark (2001 : 144)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2015 : 207-208) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan apa adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Kemudian data hasil dari masing-masing pengukuran dapat diambil suatu kesimpulan, rumus persentase yaitu: persentase % = f (jumlah diperoleh) / n (jumlah skor total) \times 100 % (Wasilah, 2012). Kemudian untuk menguji ada tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase lemak tubuh digunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan taraf signifikansi 5% (Sugiyono, 2015 : 259) dengan bantuan ms. Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Data hasil penelitian mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati, dapat dilihat pada tabel 5 dan gambar 8 berikut ini.

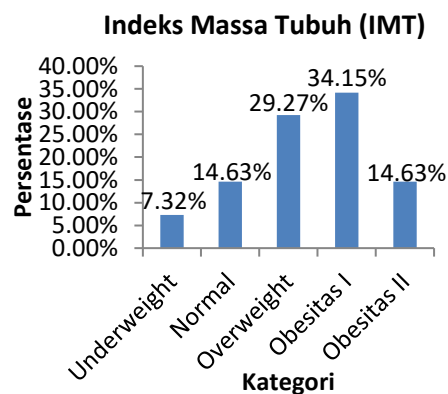
Tabel 6. Data Hasil Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1.	Berat badan kurang (underweight)	3	7,32
2.	Berat badan normal	6	14,63
3.	Kelebihan berat badan (overweight)	12	29,27

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
4.	Obesitas I	14	34,15
5.	Obesitas II	6	14,63
Jumlah		41	100

Tabel 6 dapat diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dimiliki oleh member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati menunjukkan 3 member berada pada kategori *underweight* (kurus), 6 member kategori normal, 12 member kategori *overweight* (kelebihan berat badan), 14 member kategori obesitas I (kegemukan ringan), dan 6 member kategori obesitas II (kegemukan berat).

Gambar 8. Persentase Indeks Massa Tubuh



Dari gambar 8 diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam aerobik di sanggar senam se-kecamatan Gunungpati menunjukkan 7,32% berada pada kategori *underweight* (kurus), 14,63% berada pada kategori normal, 29,27% berada pada kategori *overweight* (kelebihan berat badan), 34,15% berada pada kategori obesitas I (kegemukan ringan), dan 14,63% berada pada kategori obesitas II (kegemukan berat). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) pada member senam aerobik disanggar se-kecamatan Gunung Pati memiliki rata-rata IMT dengan kategori obesitas I (kegemukan ringan).

Persentase Lemak Tubuh

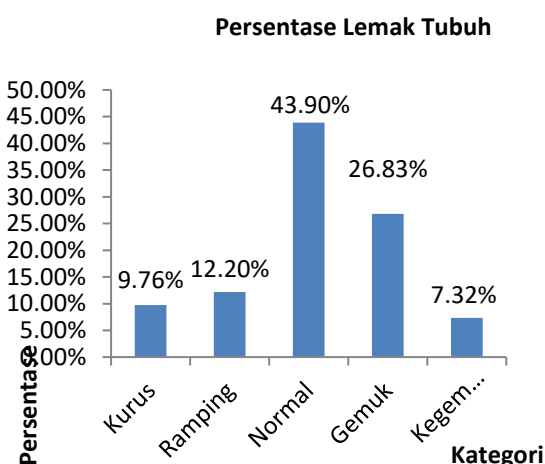
Data hasil penelitian mengenai persentase lemak tubuh member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 9 berikut ini.

Tabel 8. Data Hasil Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1.	Lemak sangat rendah (kurus)	4	9,76
2.	Lemak rendah (ramping)	5	12,20
3.	Lemak rata-rata (normal)	18	43,90
4.	Lemak diatas rata-rata (gemuk)	11	26,83
5.	Lemak sangat tinggi (kegemukan)	3	7,32
Jumlah		41	100

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa persentase lemak tubuh yang dimiliki oleh member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati menunjukkan 4 member berada pada kategori kurus (lemak sangat rendah), 5 member kategori ramping (lemak rendah), 18 member kategori normal (lemak rata-rata), 11 member kategori gemuk (lemak diatas normal), dan 3 member kategori kegemukan (lemak sangat tinggi).

Gambar 9. menunjukkan persentase lemak tubuh member senam aerobik di sanggar senam se-kecamatan Gunungpati.



Dari gambar 9 diketahui bahwa persentase lemak tubuh member senam aerobik di sanggar se-kecamatan Gunungpati menunjukkan 9,76% berada pada kategori kurus (lemak sangat rendah), 12,20% berada pada kategori ramping (lemak rendah), 43,90% berada pada kategori normal (lemak rata-rata), 26,83% berada pada kategori

gemuk (lemak diatas normal) , 7,32% berada pada kategori kegemukan (lemak sangat tinggi). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata persentase lemak tubuh member senam aerobik disanggar se-kecamatan Gunung Pati memiliki rata-rata persentase lemak tubuh kategori normal (lemak rata-rata).

Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Persentase Lemak Tubuh

Hasil uji korelasi pearson menunjukkan adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase lemak tubuh dengan $r = 0,742$ dan signifikansi sebesar 0,000 serta bentuk hubungan antara indeks massa tubuh dengan persentase lemak tubuh yaitu positif. Hasil uji tersebut dapat dilihat di tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Persentase Lemak Tubuh

Correlations			
		Indeks Massa Tubuh	Persentase Lemak Tubuh
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,742**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	41	41
Persentase Lemak Tubuh	Pearson Correlation	,742**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	41	41

Pembahasan

Indeks Massa Tubuh

Hasil penelitian didapatkan 3 member senam yang berada pada kondisi Indeks Massa Tubuh (IMT) dilevel *underweight*, hal ini menunjukkan bahwa member senam harus meningkatkan porsi makan dengan gizi yang baik sehingga dapat meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ke level normal. Karena kurangnya kecukupan tenaga dalam tubuh dapat terjadi akibat tidak seimbangnya energi dalam tubuh, hal ini terjadi karena energi yang masuk kedalam tubuh lebih sedikit dari energi yang dibutuhkan oleh

tubuh (Mufidah, 2016). Sehingga untuk mencapai indeks massa tubuh yang normal atau ideal member senam aerobik harus memperhatikan pola makan dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berat badan memiliki hubungan linier dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan sejalan dengan pertumbuhan tinggi badan pada tingkat tertentu (Rizqianti, Setiawan, & Hartono, 2018).

Selain itu, data juga menunjukkan 12 member senam berada pada kategori *overweight* yang beresiko menjadi obesitas, 14 member berada pada kategori obesitas I dan 6 member senam berada pada kategori obesitas II. Kecenderungan kelebihan berat badan (*overweight*) secara umum terjadi akibat asupan makanan pada tubuh lebih banyak dari yang dibutuhkan oleh tubuh serta kurangnya aktivitas yang dilakukan. Menurut Mahardikawati & Roosita (2008) kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Sehingga asupan energi individu disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan, selain itu pengeluaran energi yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak yang dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Menurut data National Health and Nutrition Examination Surveys pada tahun 2009-2010 dalam (Christianto et al., 2018) terdapat sebesar 68.8% orang dewasa di *United States* mengalami *overweight* dan obesitas. Karena hal tersebut untuk memperoleh indeks massa tubuh normal member senam harus mengatur pola makan sehari-hari serta instruktur senam dapat lebih teliti dalam pelaksanaan kelas senam, yaitu menyemangati member untuk lebih semangat mengikuti kelas senam dan melakukan memperbaiki gerakan senam dengan benar. Sehingga aktivitas fisik senam aerobik dapat mengimbangi asupan energi yang masuk kedalam tubuh.

Penurunan jumlah Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan peningkatan jumlah Indeks Massa Tubuh (IMT) *overweight* serta obesitas seiring adanya pertambahan usia (Candrawati, 2011). Seiring bertambahnya usia yang diikuti proses menua, terjadi penurunan kemampuan fisik, mental dan aktivitas fungsional (Dewi, 2018).

Semakin bertambahnya umur semakin berkurangnya aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehingga dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas, karena tidak seimbangnya aktivitas dan asupan yang masuk kedalam tubuh.

Persentase Lemak Tubuh

Dari hasil penelitian didapatkan 4 member senam dalam kategori kurus, 5 member senam masuk dalam kategori ramping, 11 member masuk kategori gemuk dan 3 member senam masuk dalam kategori kegemukan. Responden yang mengalami persentase lemak tubuh lemak sangat rendah (kurus) dan juga lemak tubuh rendah (ramping) biasanya terjadi karena asupan makannya kurang atau lebih sedikit dibandingkan dengan kegiatan yang padat dan berat, sedangkan subjek yang mengalami persentase lemak tubuh lemak diatas normal (gemuk) dan lemak tubuh tinggi (kegemukan) terjadi karena asupan makannya yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai untuk pembakaran kalori, sehingga terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh yang mengakibatkan seseorang mengalami gemuk dan kegemukan (Mas O'dah & Pratama, 2018). Kebanyakan member senam menyadari tentang banyaknya lemak yang ada dalam tubuhnya dan mereka berusaha mengimbangi kegiatannya dengan cara meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga, dimana salah satu tujuannya untuk membakar kalori dan lemak yang ada didalam tubuh sehingga dapat mencapai tujuannya yaitu badan yang ideal. Selain itu terdapat juga member senam aerobik yang menyadari bahwa melalui aktivitas fisik dapat pula membantu meningkatkan proses metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan cadangan energi dalam tubuh berupa lemak dapat terbakar sehingga dapat mengurangi persentase lemak tubuhnya.

Menurut Nadimin (2011) Semakin berat dan padat aktivitas fisik seseorang, maka persentase lemak tubuh orang tersebut cenderung lemak rendah (kurus) / lemak rata-rata (normal), sebaliknya semakin ringan dan sedikit aktivitas fisik seseorang, maka peluang untuk mengalami persentase lemak tubuh berlebih akan semakin besar. Banyaknya member senam yang memiliki status persentase lemak tubuh normal dengan aktivitas fisik sedang dan asupan energi yang cukup

disebabkan oleh member tersebut ingin mempertahankan bentuk tubuhnya agar tetap ideal dengan lemak tubuh rata-rata, dimana asupan makanan yang dikonsumsi harus diimbangi dengan aktivitas fisik olahraga yang sesuai agar terjadi keseimbangan antara asupan dan pengeluaran dalam bentuk pembakaran lemak dan kalori di dalam tubuh sehingga tidak ada lemak yang tertimbun yang dapat menyebabkan tubuh menjadi gemuk bahkan kegemukan. Ditemukannya member senam yang memiliki status persentase lemak tubuh gemuk dan kegemukan dengan aktivitas fisik yang berat disebabkan oleh sebagian besar anggota sedang menjalani program diet dengan meningkatkan aktivitas fisik dan rutin melakukan senam aerobik dengan tujuan agar makanan yang dikonsumsi dapat dibakar atau diubah untuk menghasilkan energi sehingga makanan yang dikonsumsi tidak menumpuk dalam tubuh menjadi lemak dan memperoleh energi tubuh lebih ideal.

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Persentase Lemak Tubuh.

Berdasarkan uji korelasi pearson didapat ada hubungan yang kuat antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase lemak tubuh sebesar 0,742. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Purwanti Susantini (2021) dimana koefisien bernilai positif yang artinya terdapat hubungan positif antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase massa lemak, semakin tinggi Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang maka akan meningkatkan persentase massa lemak tubuhnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Koksai, Erturk, Koksai, Ali Riza Koksai Ozsenel, & Kaptanogullari (2017) yang menemukan hubungan antara persentase lemak tubuh dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Selain itu, dapat dilihat pula adanya hubungan yang berbentuk positif baik pada pria maupun wanita, semakin tinggi persentase lemak tubuh yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga angka status gizi (Indeks Massa Tubuh) yang akan di miliki seseorang (Sukianto, Marjan, & Fauziyah, 2020).

Dengan adanya hubungan yang berbentuk positif ini dapat menjadikan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai gambaran persentase lemak tubuh.

Dari penelitian ini didapat rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam yaitu 26.57 kg/m² masuk dalam kategori obesitas I atau kegemukan ringan dan rata-rata persentase lemak tubuh member senam sebanyak 26.5 % dan masuk dalam kategori normal atau lemak rata-rata. Sehingga apabila terjadi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam kedalam kategori obesitas II atau kegemukan berat maka persentase lemak tubuh member juga akan mengalami kenaikan sehingga dapat pula masuk dalam kategori gemuk atau lemak diatas normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) member senam sebesar 26,57 kg/m² dan masuk dalam kategori obesitas I, yaitu kegemukan ringan. Sehingga perlu adanya perhatian agar member senam dapat menurunkan Indeks Massa Tubuhnya (IMT). Rata-rata persentase lemak tubuh member senam yaitu 26,5 % dan masuk dalam kategori normal (lemak rata-rata). Untuk persentase lemak tubuh dapat dikatakan sudah baik karena rata-rata persentase lemak tubuh member sudah normal. Serta adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan persentase lemak tubuh sebesar $r = 0,742$. Bentuk hubungan ini adalah positif dimana setiap terdapat kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) maka persentase lemak tubuh juga akan naik.

REFERENSI

- Asriah & Agustiyanto, D. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Obesitas Di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, Dan Pengajaran)*, 4(3), 58–69.
- Budi, D. R., Lestiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis Pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar Indeks Masa Tubuh (IMT) pada penting , karena dengan mengetahui Indeks seseorang berada pada kategori kurus. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53.
- Candrawati, S. (2011). Hubungan Tingkat Aktivitas

- Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing*, 6(2), 112–118.
- Christianto, D. A., Barus, A. M. B., Dewita, A. N., Ramadhanti, Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., & Fenty. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78–88.
- Clark, N. (2001). *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga* (2nd ed.; diterjemahkan oleh Mettylantra, Ed.). Jakarta: Raja Grafindo Prasada.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Hajar, I. (1996). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT.
- Koksal, U. I., Erturk, Z., Koksal, Ali Riza Koksal Ozsenel, E. B., & Kaptanogullari, O. H. (2017). What is the Importance of Body Composition in Obesity-related Depression? *The Eurasian Journal of Medicine*, 2(49), 102–106.
- Kussoy, K., & Kepel, B. (2013). *Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor 2, Juli 2013*. 1, 981–985.
- Mahardikawati, V. A., & Roosita, K. (2008). Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh Di Ptpn Viii Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.2.79-85>
- Mas O'dah, S., & Pratama, M. R. (2018). Hubungan Body Image , Asupan Zat Gizi , dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, (2), 24–37.
- Mufidah, R. (2016). Hubungan Kejadian Anemia Dengan Asupan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan (E-Journal)*, 2 No. 2, 132–138.
- Nadimin. (2011). *Pola Makan, Aktivitas Gizi, dan Status Gizi Pegawai Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
- Palar, C. M. (2015). Manfaat Latihan Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(April), 317.
- Rizqianti, Y. S., Setiawan, I., & Hartono, M. (2018). Korelasi Antara Denyut Nadi Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik Popda SD Kota Semarang Tahun 2017. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p67-74>
- Samosir, A. S., Sinaga, F. A., IP, J., Sinaga, R. N., & Marpaung, D. R. (2019). Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesitas. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.24114/so.v2i2.11292>
- Setiawan, I. (2010). Pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di kota semarang. *Jurnal Lembar Ilmu Kependidikan*, 39(2), 1–9.
- Sudibjo, P. (2012). Penilaian Persentase Lemak Badan Pada Populasi Indonesia Dengan Metode Antropometris. *Jurnal StafUNY*, 20–36.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (21st ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Visceral di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.51-59>
- Tri Utomo , Said Junaidi Setya Rahayu, G. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 7.
- Wasilah, E. B. (2012). Peningkatan kemampuan menyimpulkan hasil praktikum ipa melalui penggunaan media kartu. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 1(1), 82–90. <https://doi.org/10.15294/jpii.v1i1.2018>