

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Hawa Gym Indonesia berdiri sejak 1 Agustus 2001 dan terus tumbuh berkembang menjadi brand jasa kebugaran terbesar dan terdepan di wilayah Bali dan Nusa Tenggara. Hawa Gym sendiri merupakan unit bisnis dari Master Group Indonesia dibawah Holding PT. Semangat Pagi Indonesia yang berkantor pusat di Jl. Tukad Pakerisan No. 77A Denpasar, Bali. Hawa Gym memiliki konsep baru dimana semua peralatan fitness yang disediakan didesain khusus untuk wanita serta penggunaannya disesuaikan dengan bentuk tubuh wanita. Hal ini dilakukan untuk menjawab permasalahan yang sering terjadi pada kebanyakan wanita yang mengalami kesulitan menggunakan alat-alat fitness regular. Hal ini didukung penuh oleh staf dan teknisi yang handal, instruktur yang berpengalaman, serta pelayanan customer servis yang ramah dan bersahabat demi kenyamanan pelanggan.

Hawa Gym Indonesia memiliki filosofi “Membangun Peradaban dengan Menebar Kebaikan dan Memberi Manfaat”. Hawa Gym Indonesia senantiasa berpegang teguh pada visi dan misi PT. Semangat Pagi Indonesia yang menjadi dasar untuk membangun dan mengembangkan perusahaan. Saat ini Hawa Gym Indonesia telah memiliki 39 cabang yang tersebar diseluruh Indonesia dan cabang terbanyak ada di Bali, salah satunya Cabang Hawa Gym Tohpati. Kelas kebugaran yang ada di Hawa Gym adalah kelas fitness, zumba, aerobik, *body language*,

piloxing dan yoga. Semua kelas kebugaran yang ada di Hawa Gym sudah diatur dan terjadwal untuk memudahkan member Hawa Gym berolahraga sesuai kelas yang diikuti. Di Hawa Gym Tohpati kelas senam aerobik dilaksanakan setiap hari dari pukul lima sore sampai pukul enam sore.

2. Gambaran Umum Sampel

Tabel 3
Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n	%
Umur		
17-25 th	1	4,8
26-35 th	10	47,6
36-45 th	10	47,6
Total	21	100
Tinggi Badan (cm)		
145-155	4	19,1
156-165	15	71,4
166-175	2	9,5
Total	21	100
Berat Badan (kg)		
50-60	3	14,2
61-70	13	61,9
71-80	4	19,1
81-90	1	4,8
Total	21	100
Status Gizi (kg/m ²)		
Overweight	16	76,2
Obesitas	5	23,8
Total	21	100
Pekerjaan		
Pedagang	3	14,2
Pegawai Swasta	11	52,5
Wiraswasta	3	14,2
IRT	4	19,1
Total	21	100

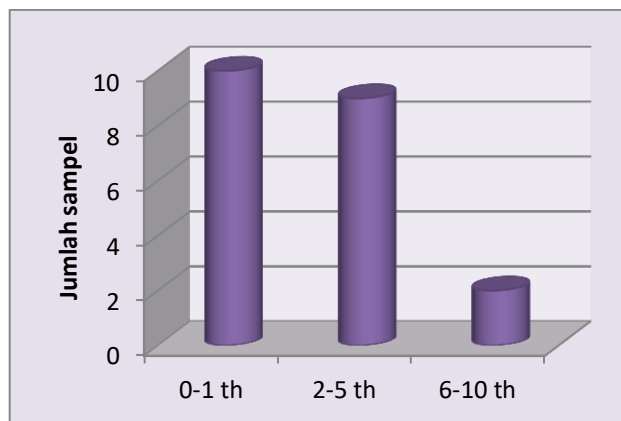
Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan mendapatkan hasil karakteristik subjek penelitian yakni seluruh subjek penelitian berjenis

kelamin perempuan sebanyak 21 sampel (100%). Sebagian besar sampel berada pada kisaran umur 36-45 tahun dan 26-35 tahun yakni masing-masing 10 sampel (47,6%). Tinggi badan sampel berkisar antara 145-175 cm dan sebagian besar sampel memiliki tinggi badan antara 156-165 cm yakni sebanyak 15 sampel (71,4%). Kisaran berat badan terbanyak berada antara 61-70 kg sebanyak 13 sampel (61,9%). Sebagian besar sampel mengalami status gizi *overweight* sebanyak 16 sampel (64%) dan pekerjaan yang paling banyak muncul pada data karakteristik subjek penelitian adalah pegawai swasta yakni sebanyak 11 sampel (52,5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

3. Hasil Analisis Data

a. Lama Keanggotaan

Hasil penelitian ini menunjukkan seberapa lama sampel telah mengikuti senam aerobik dan menjadi anggota senam aerobik. Diketahui sampel terbanyak yang telah mengikuti senam aerobik selama 0 bulan sampai 1 tahun sebanyak 10 sampel (47,6%), sebagian besar telah mengikuti senam aerobik selama 2 sampai 5 tahun yakni 9 sampel (42,8%) dan sebagian kecil telah menjadi anggota senam selama 6 sampai 10 tahun yakni 2 sampel (9,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.

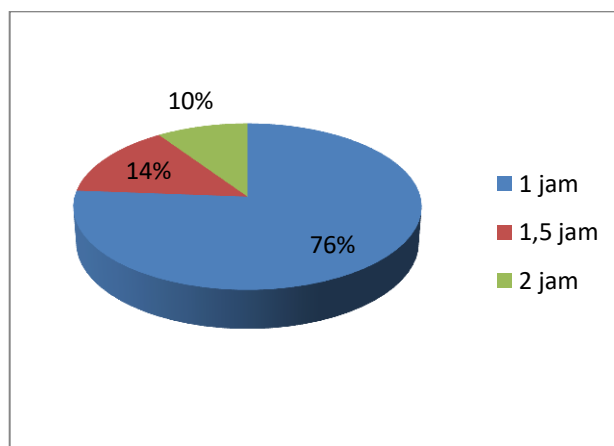


Gambar 2

Sebaran Lama Keanggotaan Peserta Senam Aerobik

b. Durasi Latihan Senam

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa durasi latihan senam aerobik sebagian besar dilakukan oleh sampel selama 1 jam setiap kali olahraga dengan jumlah sampel sebanyak 16 sampel (76%), sebanyak 3 sampel (14%) melakukan senam aerobik dengan durasi 1 jam 30 menit atau 1,5 jam dan sebagian kecil sampel melakukan senam aerobik selama 2 jam yakni 2 sampel (10%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.

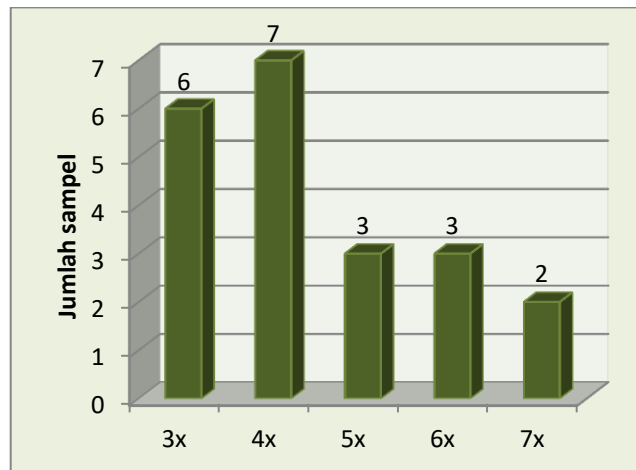


Gambar 3

Sebaran Durasi Latihan Senam Aerobik

c. Frekuensi Latihan Senam

Frekuensi latihan senam aerobik yang dilakukan sampel dalam waktu seminggu, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar sampel melakukan senam aerobik 3x seminggu yakni sebanyak 6 sampel (28,6%) dan 7 sampel (33,3%) yang melakukan senam aerobik 4x seminggu. Sampel yang melakukan senam aerobik 5x seminggu dan 6x seminggu sama-sama sebanyak 3 sampel (14,2%), dan sebagian kecil sampel melakukan senam aerobik 7x seminggu yakni 2 sampel (9,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar diagram.



Gambar 4

Sebaran Frekuensi Latihan Senam Aerobik

d. Intensitas Latihan Senam

Intensitas latihan senam diukur dengan menghitung denyut jantung sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan intensitas latihan kurang sebanyak 13 sampel (62%), sampel dengan intensitas latihan baik sebanyak 8 sampel (38%) dan 0 sampel dengan intensitas latihan lebih. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Sebaran Sampel menurut Intensitas Latihan Senam Aerobik

Intensitas Latihan Peserta Senam	n	%
Aerobik		
Kurang	13	62
Baik	8	38
Jumlah	21	100

e. Asupan Energi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan energi yakni pengurangan energi perhari sampel yang dibandingkan dengan kebutuhan normal sampel dengan kategori pengurangan energi kurang yakni sebanyak 4 sampel (19%), dan kategori pengurangan energi baik yakni sebanyak 17 sampel (81%).

Tabel 5

Sebaran Asupan Energi Sampel

Asupan Energi	n	%
(Pengurangan Energi Perhari)		
Kurang	4	19
Baik	17	81
Jumlah	21	100

f. Penurunan Berat Badan

Penurunan berat badan sampel selama satu minggu dengan kategori penurunan berat badan kurang sebanyak 5 sampel (23,8%), kategori penurunan berat badan baik sebanyak 15 sampel (71,4%) dan kategori penurunan berat badan lebih sebanyak 1 sampel (4,8%).

Tabel 6

Sebaran Penurunan Berat Badan Sampel

Penurunan Berat Badan	n	%
Kurang	5	23,8
Baik	15	71,4
Lebih	1	4,8
Jumlah	21	100

g. Hubungan Intensitas Latihan terhadap Penurunan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan intensitas latihan kurang mengalami penurunan berat badan yang kurang sebanyak 3 sampel (60%) dan sampel dengan intensitas latihan kurang mengalami penurunan berat badan baik sebanyak 9 sampel (60%), sedangkan sampel dengan intensitas latihan baik mengalami penurunan berat badan kurang sebanyak 2 sampel (40%), sampel dengan intensitas latihan baik mengalami penurunan berat badan yang baik pula sebanyak 6 sampel (40%) dan sampel dengan penurunan berat badan lebih sebanyak 1 sampel (100%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

Sebaran Sampel Berdasarkan Intensitas Latihan terhadap Penurunan Berat Badan

Intensitas Latihan	Penurunan Berat Badan						Total		p	r
	Kurang		Baik		Lebih		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	3	60	9	60	0	0	12	100	0,972*	-0,008
Baik	2	40	6	40	1	100	9	100		
Total	5	100	15	100	1	100	21	100		

Keterangan :

- Tidak berbeda signifikan pada $p > 0,005$

Berdasarkan uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai p sebesar 0,972 ($p > 0,05$), maka berarti tidak ada hubungan antara intensitas latihan terhadap penurunan berat badan.

h. Hubungan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan asupan energi yakni pengurangan kalori perhari yang kurang mengalami penurunan berat badan kurang sebanyak 3 sampel (60%) dan sampel dengan pengurangan kalori perhari yang kurang mengalami penurunan berat badan baik sebanyak 1 sampel (6,7%), Sampel dengan pengurangan kalori perhari katagori baik mengalami penurunan berat badan yang kurang sebanyak 2 sampel (40%), sedangkan sampel dengan pengurangan kalori perhari katagori baik mengalami penurunan berat badan dengan katagori baik sebanyak 14 sampel (93,3%) dan penurunan berat badan dengan katagori lebih sebanyak 1 sampel (100%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Energi dan Penurunan Berat Badan

Asupan Energi	Penurunan Berat Badan						Total		p	r
	Kurang		Baik		Lebih		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	3	60	1	6,7	0	0	4	100	0,002*	0,636
Baik	2	40	14	93,3	1	100	17	100		
Total	5	100	15	100	1	100	21	100		

Keterangan :

- Signifikan pada $p < 0,005$

Berdasarkan uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai p sebesar 0,002, dimana $p < 0,05$ berarti ada hubungan yang signifikan antara asupan energi

terhadap penurunan berat badan. Dari output uji *rank spearman* diperoleh angka koefisien korelasi (r) sebesar 0,636 artinya kekuatan hubungan antara variabel asupan energi dan variabel penurunan berat badan adalah kuat. Angka koefisien korelasi bernilai positif yaitu 0,636 maka hubungan antar dua variabel bersifat searah.

i. Hubungan Intensitas Latihan dan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa total sampel dengan intensitas latihan kurang dan penurunan berat badan kurang sebanyak 3 sampel (%), total sampel dengan intensitas latihan baik dan penurunan berat badan baik sebanyak 6 sampel (%) dan total sampel dengan intensitas latihan baik mengalami penurunan berat badan lebih sebanyak 1 sampel (%). Sedangkan total sampel dengan asupan energi pengurangan energi perhari kurang dan penurunan berat badan kurang sebanyak 3 sampel (%), total sampel dengan asupan energi pengurangan energi perhari baik dan penurunan berat badan baik sebanyak 14 sampel (%) dan total sampel dengan asupan energi pengurangan energi perhari baik mengalami penurunan berat badan lebih sebanyak 1 sampel (%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9

Sebaran Sampel Berdasarkan Intensitas Latihan dan Asupan Energi terhadap Penurunan Berat Badan

Data	Kategori	Penurunan Berat Badan			Total	p
		Kurang	Baik	Lebih		
Intensitas Latihan	Kurang	3	9	0	12	0.033*
	Baik	2	6	1	9	
	Total	5	15	1	21	
Asupan Energi	Kurang	3	1	0	4	
	Baik	2	14	1	17	
	Total	5	15	1	21	

Keterangan :

- Signifikan pada $p < 0,05$

Berdasarkan uji statistik Kruskal Wallis diperoleh nilai $p = 0,033$, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Menyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara intensitas latihan dan konsumsi energi terhadap penurunan berat badan. Uji non parametrik Kruskal Wallis merupakan alternatif dari Uji *One Way Anova* ketika data yang dianalisis tidak homogen.

B. Pembahasan

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun (Mabella, 2000). Untuk menentukan seseorang memiliki berat badan ideal atau tidak, dapat digunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) sebagai acuan. Penurunan berat badan dapat dilakukan dengan pengaturan asupan makan dan olahraga yang cukup. Salah satu jenis latihan fisik atau olahraga yang sangat diminati dan digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik oleh kaum wanita adalah senam aerobik.

Takaran latihan senam aerobik dipengaruhi oleh FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*). Frekuensi latihan senam yang ideal adalah 3-5 kali dalam seminggu. Intensitas latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Untuk tujuan pembakaran lemak 65% - 75% detak jantung maksimal dengan penghitungan detak jantung maksimal. Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih yakni 20-60 menit dalam satu sesi latihan dan Jenis atau tipe latihan senam aerobik perlu memperhatikan dasar gerak latihan kebugaran.

Overweight dan obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Asupan energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih, dan obesitas. Penurunan berat badan dapat dilakukan dengan cara alami dengan pengaturan diet yakni diet seimbang dengan asupan energi dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal dapat membantu proses penurunan berat badan. Selain dapat menurunkan berat badan pengaturan diet ini juga bertujuan untuk memperbaiki pola makan yang tidak sehat menjadi lebih sehat untuk kesehatan jangka panjang.

Hasil analisis statistika terhadap keterkaitan antara intensitas latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan sampel menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara takaran latihan senam aerobik (intensitas latihan) terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0,972$, $p > 0,05$). Hal ini tidak sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Irianto (2000), yaitu latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75%

detak jantung maksimal yang dilakukan 20-60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu.

Keberhasilan sebuah program latihan sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan. (Irianto, 2000).

Sebagian besar sampel dalam penelitian ini memiliki intensitas latihan senam inti yang kurang yakni sebanyak 13 sampel (62%), hal ini dapat disebabkan saat pengambilan data, beberapa sampel yang sedang melaksanakan senam aerobik beristirahat ditengah latihan inti untuk minum air ataupun karena merasa tidak kuat untuk terus mengikuti gerakan senam sehingga dapat mempengaruhi denyut nadi. Terdapat beberapa sampel yang datang terlambat saat melakukan latihan senam aerobik yang mengakibatkan sampel tidak mengikuti senam inti selama 30 menit penuh. Pengukuran denyut nadi juga dapat lebih akurat jika diukur menggunakan alat pulse meter.

Denyut nadi latihan akan optimal jika dalam melakukan senam aerobik peserta senam mengikuti senam dengan gerakan ritmis yang dilakukan terus-menerus selama 30-60 menit saat latihan inti sedang berlangsung. Menurut Suharto (1997), reaksi seseorang terhadap beban latihan mempengaruhi denyut nadi, selain itu denyut nadi juga dipengaruhi oleh persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan. (Ria, Hidayah dkk, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ria, Hidayah dkk (2017), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas

dengan persentase lemak tubuh, dimana berat badan erat juga kaitannya dengan persentase lemak tubuh. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2016), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam aerobik intensitas sedang dan tinggi terhadap penurunan berat badan.

Menurut penelitian Pratiwi, Anggun (2015) menyatakan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada peserta sanggar senam Ono Aerobic di Salatiga. Dimana dalam penelitian ini terdapat kelompok perlakuan dengan dosis latihan terdiri dari FITT : a) Frekuensi : 3x seminggu, b) Intensitas sedang : 70-79% dari MHR, c) Tipe : high impact aerobik d) Time: 30 menit. Seperti yang disebutkan oleh Irianto (2000) bahwa keberhasilan sebuah program latihan yang meliputi frekuensi, intensitas, durasi dan tipe latihan. Dimana semua komponen latihan harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan dan dapat menentukan keberhasilan latihan yang dilakukan.

Analisis statistika terhadap keterkaitan antara asupan energi dan penurunan berat badan pada sampel menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energi (penurunan asupan perhari) terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0,002$, $p < 0,5$). Hal ini sesuai dengan teori dari buku penuntun diet oleh Almatsier (2006), yang menyatakan bahwa pengaturan diet atau pengaturan asupan makan yakni diet energi rendah, ditujukan untuk menurunkan berat badan. Untuk menurunkan berat badan sebanyak 0,5-1 kg/minggu, asupan energi dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari dari kebutuhan normal.

Teori serupa juga disampaikan oleh dr. Sutadarma, spGK (2015), yang menyebutkan bahwa terdapat metode diet pada obesitas beberapa diantaranya adalah diet defisit seimbang (*Balanced Deficit Diets*) dan diet rendah kalori (*Low Fat Diets*). Diet defisit seimbang dengan asupan energi 1500-1800 kkal per hari hanya mampu menurunkan berat badan kurang dari 0,5 kg per minggu pada perempuan, diet ini mudah dilakukan untuk umum karena hanya diperlukan sedikit perubahan kebiasaan makan. Sedangkan diet rendah kalori merekomendasikan asupan energi hanya 1000-1500 kkal per hari, asupan tersebut lebih rendah dari asupan pada diet defisit seimbang.

Sebagian besar sampel dalam penelitian ini memiliki asupan energi, berkurangnya energi sehari yang baik yakni 500-1000 kkal dan mengalami penurunan berat badan yang baik pula yakni sebanyak 17 sampel (85%). Hal ini diperoleh dari pengukuran rata-rata konsumsi energi sehari menggunakan form recall 24 jam yang dibandingkan dengan kebutuhan energi sehari sampel. Sampel yang memiliki pengurangan energi baik mengalami penurunan berat badan yang cukup baik yakni berkisar antara 0,5-1 kg/ minggu. Sampel dengan asupan energi kurang dari kebutuhan normal telah mengikuti senam aerobik selama lebih dari satu bulan. Sebagian besar sampel telah mengurangi asupan makan sejak menjadi peserta senam aerobik.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Amelia (2014), yang menyatakan bahwa asupan energi berkolerasi positif tidak bermakna dengan persen lemak tubuh ($r = 0,228$; $p = 0,080$). Namun penelitian yang dilakukan oleh Diwanti (2013), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara diet rendah kalori, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap penurunan berat

badan, yang artinya jika penerapan diet rendah kalori baik yakni penurunan asupan energi dari kebutuhan normal, aktifitas fisik meningkat dan pola makan baik akan terjadi penurunan berat badan. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaelani, dkk (2018) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kepatuhan diet ($p > 0,05$) dan penurunan persen lemak tubuh ($p = 0,382$). Pengurangan asupan energi sebesar minimal 300 kkal/hari untuk menurunkan berat badan dari kebutuhan individu, dalam penelitian ini pengurangan asupan masih tergolong rendah.

Analisis statistika terkait intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan sampel menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym Tohpati ($p = 0.033$, $p < 0,05$). Hubungan asupan energi dengan penurunan berat badan lebih signifikan.

Menurut Irianto (2000) program latihan fisik yang berfungsi untuk pembakaran lemak tubuh memiliki ciri-ciri antara lain: gerakannya melibatkan otot-otot besar, dilakukan secara kontinyu dengan gerakan ritmis, takaran latihan: intensitas 65%-75% detak jantung maksimal, time (durasi) 20-60 menit setiap latihan dan penurunan berat badan yang aman 0,5-1,0 Kg/minggu, sedangkan jumlah kalori yang dibakar setiap kali latihan kurang lebih 500-1000 kalori. Sehingga ketika program latihan fisik yang dilaksanakan diimbangi dengan pembakaran kalori dan pengurangan asupan energi dapat lebih efisien dalam menurunkan berat badan.

Penelitian ini dilakukan dengan mengobservasi sampel yang melakukan senam aerobik selama satu minggu dimana berdasarkan hasil penelitian diketahui

sebagian besar sampel melakukan senam aerobik 3-5 kali seminggu dengan total durasi setiap senam aerobik adalah 1 jam. Kegiatan senam aerobik yang dilakukan sampel sudah sesuai dengan program latihan fisik dengan tujuan untuk pembakaran lemak tubuh, walaupun dalam penelitian ini intensitas latihan masih tergolong kurang.

Berdasarkan hasil data penelitian mengenai asupan energi yakni pengurangan konsumsi energi yang diperoleh dari hasil rata-rata food recall 24 jam dan dibandingkan dengan kebutuhan sehari individu diketahui bahwa sebagian besar sampel mengalami penurunan asupan sebanyak 500-1000 kkal perhari. Jika penurunan asupan makan ini dilakukan selama satu minggu maka berat badan akan mengalami penurunan sebanyak 0,5 – 1 kg. Berat badan awal sampel diukur saat hari pertama penelitian sedangkan berat badan akhir sampel diukur satu minggu setelah penelitian pertama.

Hasil penelitian Dewantari, dkk, (2017) menyatakan intervensi diet rendah lemak dan intervensi diet rendah karbohidrat masing-masing asupan energi dikurangi 500 kkal dari kebutuhan normal disertai senam aerobik yang dilaksanakan selama enam minggu dapat menurunkan berat badan secara bermakna ($p=0,000$). Dewantari, dkk, (2017) juga menyebutkan bahwa, selain diet penurunan berat badan juga disebabkan oleh meningkatnya aktifitas fisik. Dengan meningkatnya aktifitas fisik tersebut, menyebabkan terbakarnya cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh pada saat latihan senam aerobik.

Hasil penelitian ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Anam MS (2010) menyatakan bahwa intervensi diet dan olahraga selama 8 minggu menurunkan indeks massa tubuh dan profil lipid, meningkatkan tingkat kesegaran

jasmani, tetapi tidak didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap hsCRP. Menurut hasil penelitian *literature review* oleh Permatasari (2021) menyatakan bahwa, intervensi diet rendah energi dapat menurunkan persen lemak tubuh tetapi hasilnya akan lebih optimal saat intervensi diet disertai dengan latihan fisik. Program penurunan persen lemak tubuh dapat dilakukan dengan menjalankan diet dengan penurunan total energi dan disertai dengan latihan fisik teratur.