

## ABSTRAK

### **PENGARUH YOGA TERHADAP WAIST CIRCUMFERENCE (WC) DAN WAIST HIP RATIO (WHR) PADA WANITA DEWASA**

Parbati Anjali, 2020,

Pembimbing I: Grace Puspasari, dr., M.Gizi

Pembimbing II: Yenni Limyati, S. Sn., dr., Sp. KFR., M.Kes

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia Yoga dapat menurunkan berat badan dan dapat dilihat melalui pengukuran *Waist Circumference* (WC) dan *Waist-Hip Ratio* (WHR) sehingga perlu diteliti hubungan yoga dengan WC dan WHR wanita dewasa. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah WC dan WHR wanita dewasa yang melakukan yoga lebih kecil dibandingkan dengan wanita yang tidak melakukan yoga. Desain penelitian analitik observasional *cohort retrospective*, dengan subjek penelitian sebanyak 30 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yoga dan kelompok kontrol. Kelompok yoga melakukan yoga minimal 12 minggu dengan durasi 75 menit setiap minggu. Subjek penelitian melakukan pengukuran mandiri sesuai panduan yang sudah diberikan. Analisis data menggunakan Uji T Tidak Berpasangan dengan nilai kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata WC kelompok kontrol (83,43cm) dengan kelompok yoga (76,27cm) ( $p<0,05$ ). Diamati terdapat perbedaan antara rerata WHR kelompok kontrol (0,850) dengan kelompok yoga (0,849) namun tidak memberikan hasil yang signifikan secara statistik ( $p>0,05$ ). Simpulan dari penelitian ini adalah nilai rerata WC dan WHR kelompok yoga lebih kecil dibandingkan dengan kelompok kontrol pada wanita dewasa.

Kata Kunci: Yoga, WC, WHR, Wanita dewasa

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECTS OF YOGA ON WAIST CIRCUMFERENCE (WC) AND WAIST HIP RATIO (WHR) IN ADULT WOMAN***

Parbati Anjali, 2020

*Supervisor I:* Grace Puspasari, dr., M.Gizi

*Supervisor II:* Yenni Limyati, S. Sn., dr., Sp. KFR., M.Kes

*Obesity is one of the health problems in Indonesia. Yoga can lose weight by measuring the Waist Circumference (WC) and Waist-Hip Ratio (WHR). Thus, necessary to study the relationship between yoga and WC and WHR of adult women. The study aimed to find whether the WC and WHR of adult women who did yoga were smaller than women who did not do yoga. The design of the study was analytic observational cohort retrospective, with 30 subjects and divided into two groups (yoga and control). The yoga group did yoga for at least 12 weeks in 75 minutes, once a week. The research subjects took independent measurements according to the guidelines given. The analysis data used the T-test Independent method with a significance value of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that there was a significant difference between the mean WC of the control group (83.43cm) and the yoga group (76.27cm) ( $p < 0.05$ ). There was a difference between the mean WHR of the control group (0.850) and the yoga group (0.849) yet, not give any statistically significant results ( $p > 0.05$ ). This study concludes that WC and WHR in the yoga group was lower than that of the control group in adult women.*

*Key Words: Yoga, WC, WHR, Adult Women*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>3</b>
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Obesitas.....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Definisi Obesitas .....	6
2.1.2 Patogenesis Obesitas .....	8
2.1.3 Pengukuran Derajat Obesitas Sentral.....	9
<b>2.2 Yoga .....</b>	<b>10</b>
2.2.1 Definisi .....	10
2.2.2 Mekanisme Yoga dalam Menurunkan Berat Badan .....	11
2.2.3 Jenis Yoga.....	12
2.2.4 Manfaat Yoga .....	12
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>14</b>

<b>3.3 Rancangan Penelitian</b> .....	<b>14</b>
3.3.1 Desain Penelitian .....	14
3.3.2 Variabel Penelitian.....	14
3.3.3 Definisi Operasional.....	14
<b>3.4 Subjek Penelitian</b> .....	<b>15</b>
3.4.1 Teknik Pengumpulan data .....	16
<b>3.5 Besar Sampel</b> .....	<b>16</b>
<b>3.6 Prosedur Penelitian</b> .....	<b>17</b>
<b>3.7 Analisis Data</b> .....	<b>19</b>
3.7.1 Metode Analisis .....	19
3.7.2 Kriteria Uji.....	19
3.7.3 Hipotesis Statistik .....	19
<b>3.8 Etik Penelitian</b> .....	<b>20</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>21</b>
<b>4.1 Karakteristik Subjek Penelitian</b> .....	<b>21</b>
<b>4.2 Uji Normalitas WC dan WHR</b> .....	<b>22</b>
<b>4.3 Hubungan Antara WC dan WHR dengan Yoga</b> .....	<b>23</b>
<b>4.4 Pengujian Hipotesis</b> .....	<b>25</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>27</b>
<b>5.1 Simpulan</b> .....	<b>27</b>
<b>5.2 Saran</b> .....	<b>27</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>28</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi BMI Asia Pasifik.....	6
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Berdasarkan WC Dan WHR.....	21
Tabel 4.2 Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Yoga Berdasarkan WC Dan WHR.....	22
Tabel 4.3 Uji Normalitas WC Dan WHR.....	22
Tabel 4.4 Hasil Statistik Uji T Tidak Berpasangan.....	23



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	32
LAMPIRAN 2.....	33
LAMPIRAN 3.....	34
LAMPIRAN 4.....	35

