

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* DAN *MODERATE INTENSITY CONTINUOUS TRAINING (MICT)* TERHADAP *WAIST HIP RATIO (WHR)* WANITA OBESITAS

ABSTRAK

Pendahuluan: Model latihan fisik yang sering dilakukan masyarakat untuk mengatasi obesitas adalah *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan *Moderate Intensity Continuous Training* (MICT). Namun, HIIT dianggap lebih efisien dari segi waktu dalam mengatasi obesitas. Obesitas dapat ditentukan dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) karena dinilai oleh WHO lebih kuat dalam mendeskripsikan distribusi lemak tubuh dibandingkan dengan hanya dengan pengukuran IMT atau persen lemak saja. **Tujuan:** mengetahui perbedaan pengaruh HIIT dan MICT dalam menurunkan WHR pada wanita dengan obesitas di Purwokerto. **Metode:** Penelitian menggunakan metode observasional dengan analisis data sekunder. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok HIIT dan MICT. Masing-masing kelompok terdiri dari 16 subjek. Pengumpulan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Setiap subjek melakukan intervensi selama 8 minggu dengan 3 sesi setiap minggu. WHR diukur sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Hasil menunjukkan ada penurunan WHR pada kedua model intervensi. HIIT dapat menurunkan WHR sebesar $0,03 \pm 0,02$ dan MICT dapat menurunkan WHR sebesar $0,02 \pm 0,02$. Hasil uji t-berpasangan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan ($p=0,000$) pada kedua kelompok. Uji t-tidak berpasangan terhadap perubahan rerata WHR antara kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,038$). **Kesimpulan:** HIIT memiliki pengaruh yang lebih besar daripada CT dalam menurunkan WHR wanita obesitas pada 8 minggu intervensi.

Kata kunci: *Moderate Intensity Continuous Training, High Intensity Interval Training, Waist Hip Ratio, Obesitas.*

THE DIFFERENT INFLUENCE OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) AND MOERATE INTENSUTY CONTINOUS TRAINING (MICT) ON WAIST HIP RATIO (WHR) IN OBESE WOMEN

ABSTRACT

Introduction: High Intensity Interval Training (HIIT) and Moderate Intensity Continuous Training (MICT) are the most common model of physical exercise to treat obesity. HIIT is more efficient in time aspect for dealing with obesity. Obesity can be determined by Waist Hip Ratio (WHR). According to WHO, WHR is stronger parameter in describing the distribution of body fat compared to Body Mass Index (BMI) or prcent fat alone. **Objective:** To understand the difference of effectiveness of HIIT and MICT in reducing WHR in obese women in Purwokerto. **Methods:** This study used an observational study design with secondary data analysis. The 32 subjects were divided into two groups of intervention (HIIT and MICT), collected by purposive sampling method. Each subject did the intervention for 8 weeks with 3 session each week. WHR was measured before intervention and after intervention. **Results:** There was significant decrease in WHR for both HIIT and MICT intervention. After 8 weeks intervention, HIIT could reduce WHR by $0,03 \pm 0,02$ and CT could reduce BMI by $0,02 \pm 0,02$. Paired t-test results showed significant decrease ($p=0.000$) in both groups. Independent t-test on changes the average of WHR between groups showed a significant difference ($p=0,038$). **Conclusion:** HIIT has more influence than MICT in reducing WHR in obese woman at 8 weeks intervention.

Keywords: Waist Hip Ratio, Moderate Intensity Continuous Training, High Intensity IntervalTraining, Obesity.