

PERBEDAAN EFEKTIFITAS *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT) DENGAN *CONTINUOUS TRAINING* (CT) TERHADAP PERSENTASE LEMAK TUBUH (PLT) PADA WANITA DENGAN OBESITAS

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. *Continuous training* (CT) merupakan olahraga yang dinilai baik dalam mengelola obesitas namun kurang efisien waktu. *High intensity interval training* (HIIT) dinilai lebih efisien waktu dan dapat menurunkan persentase lemak tubuh (PLT) lebih tinggi, sehingga program HIIT dapat menjadi alternatif bagi CT. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan efektifitas HIIT dan CT dalam menurunkan PLT pada wanita dengan obesitas di Banyumas. **Metode:** Penelitian menggunakan metode *randomized controlled trial* (RCT). Subyek berjumlah 28 orang yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu HIIT dan CT sebagai kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 14 subyek. Pengumpulan subyek menggunakan metode *purposive sampling*. Sebelum melakukan intervensi subyek melakukan adaptasi selama 2 minggu. Subyek penelitian melakukan intervensi selama 8 minggu dengan 3 sesi setiap minggu. PLT diukur menggunakan BIA sebelum adaptasi, sebelum intervensi, saat intervensi, dan setelah intervensi. **Hasil:** hasil menunjukkan terdapat penurunan PLT pada kelompok CT dan HIIT. Hasil uji t-berpasangan pada kelompok CT yaitu tidak terdapat penurunan PLT yang signifikan ($p=0,723$; $p>0,05$) dengan rerata penurunan PLT $0,08 \pm 0,88$. HIIT dapat menurunkan PLT sebesar $0,70 \pm 0,52$ dan uji t-berpasangan menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan ($p=0,000$; $p<0,05$). Uji t-tidak berpasangan terhadap perubahan rerata PLT antara kedua kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,033$; $p<0,05$). **Kesimpulan:** HIIT lebih efektif dibandingkan CT dalam menurunkan PLT selama 8 minggu intervensi pada wanita dengan obesitas.

Kata kunci: *Continuous Training*, *High Intensity Interval Training*, Obesitas, Persentase Lemak Tubuh

THE DIFFERENCES IN EFFECTIVENESS OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) WITH CONTINUOUS TRAINING (CT) ON BODY FAT PERCENTAGE (BFP) IN OBESE WOMEN

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a condition where there is an accumulation of excess fat in the body. Continuous training (CT) is a sport that is considered good in managing obesity but is less time-efficient. High-intensity interval training (HIIT) is considered to be more time-efficient and can reduce a higher body fat percentage (BFP), so that the HIIT program can be an alternative to CT. **Objective:** To determine the differences in effectiveness of CT and HIIT in reducing BFP in obese woman. **Methods:** A randomized controlled trial (RCT) study. A total of 28 subjects were divided into HIIT group and CT as a control group with each group consisted of 14 subjects. Subjects were collected with purposive sampling method. Subjects were conditioned with 2 weeks adaptation period before 8 weeks of the intervention program with 3 sessions each week. BFP was measured using BIA before adaptation, before the intervention, during, and after intervention. **Result:** The results showed that there was a decrease in BFP in the CT and HIIT groups. The paired t-test results in the CT group was that there was no significant reduction in BFP ($p = 0.723$; $p > 0.05$) with a mean reduction in BFP of 0.08 ± 0.88 . HIIT can reduce BFP by 0.70 ± 0.52 and paired t-test shows a significant decrease ($p = 0.000$; $p < 0.05$). The unpaired t-test on changes in the mean BFP between the two groups showed a significant difference ($p = 0.033$; $p < 0.05$). **Conclusion:** HIIT is more effective than CT in reducing BFP at 8 weeks intervention in obese women.

Keywords: Body Fat Percentage, Continuous Training, High-Intensity Interval Training, Obesity