

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERSTRUKTUR TERHADAP PENINGKATAN PERSENTASE MASSA OTOT PADA ANGGOTA SANGGAR SENAM

Farah Zahida¹, Fatimah Eliana², Amir Mahmud³, Diniwati Muchtar⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan sangat diperlukan dalam kehidupan. Banyak cara bisa dilakukan untuk memperoleh hidup sehat salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik terstruktur. Aktivitas fisik juga memiliki dampak positif untuk mencegah penurunan massa otot. Massa otot merupakan jaringan tubuh yang berperan penting dalam kekuatan, kinerja serta regulasi metabolisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam ditinjau dari kedokteran dan Islam

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dan sampel adalah anggota sanggar senam Cempaka Putih dan Johar Baru sebanyak 36 orang. Sampel dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara menimbang badan responden menggunakan timbangan *Bioelectric Impedance Analysis (BIA)* pada awal dan akhir penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *t-test* menggunakan metode Wilcoxon.

Hasil: Terdapat peningkatan massa otot pada 14 orang (56%) dari 25 responden dengan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $P = 0.253$.

Simpulan: Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap persentase massa otot pada anggota sanggar senam

Kata Kunci: Aktivitas fisik terstruktur, Massa otot, Anggota sanggar senam

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Pusat

² Staf Pengajar bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Pusat

**THE EFFECT OF STRUCTURED PHYSICAL ACTIVITY TO THE
INCREASE IN MUSCLE MASS PERCENTAGE ON
MEMBER OF GYMNASTICS STUDIO**

Farah Zahida¹, Fatimah Eliana Taufik², Amir Mahmud³, Diniwati Muchtar⁴

ABSTRACT

Background: Health is very important in life. There are many ways for life healthy such as by doing structured physical activity. Physical activity has positive effect to prevent the decrement of muscle mass. Muscle mass is important for energy, performance and metabolism regulation. Therefore, the purpose of this study is to find out the effect of the structured physical activity to the increment of muscle mass percentage on member of gymnastics studio review from medicine and Islam

Methods: This study is used the one group pretest posttest design. The population and the sample are the member of R and K gymnastic studio in Cempaka Putih and Johar Baru with 36 people. The samples are chosen by purposive sampling. The data are collected by measuring the respondent's body with Bioelectrical Impedance Analysis on the beginning and the ending of this study. The data is analyzed with t-test used Wilcoxon method.

Result: Fourteen respondents (56%) from twenty-five have their muscle mass percentage increased with the p value 0,253

Conclusions: There are no significant effect within the structured physical activity and the increase of muscle mass percentage on member of gymnastics studio.

Keywords: Physical activity, Muscle mass, member of gymnastic studio

¹Medical students of YARSI University Central Jakarta

²Departement of internal Medicine, Faculty of Medicine YARSI University

³Lectures, Islamic Studies Departement, Faculty of Medicine YARSI University

⁴Lectures, Departement of Physiology, Faculty of Medicine YARSI University