

PENGARUH METODE *PRAYER GYM* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR LENGAN ATAS, LINGKAR PANGGUL DAN LINGKAR PINGGUL PADA PENDERITA OBESITAS DAN *OVERWEIGHT* USIA DEWASA

INTISARI

Kegemukan (obesitas) adalah suatu keadaan di mana berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Individu yang memiliki BMI melebihi 30 disebut sebagai obesitas, sedangkan individu yang mempunyai BMI lebih dari 25,0 – 29,9 dianggap *overweight*. Pada kenyataannya obesitas menjadi pangkal dari banyak penyakit metabolik. Dua diantaranya adalah *penyakit cerebral-cardiovascular* (stroke dan jantung koroner) serta diabetes melitus. Sebenarnya penyebab kegemukan adalah gaya hidup yang tidak diatur dengan baik seperti makan terlalu banyak dan malas untuk berolah raga. Olahraga dapat menjadi salah satu solusi untuk obesitas, salah satunya dengan Metode *Prayer Gym*. *Prayer Gym* adalah senam dengan melakukan gerakan-gerakan sholat. *Prayer Gym* dapat menurunkan meningkatkan massa otot lengan atas, perut dan paha apabila dilakukan dengan bertahap dan teratur. Menambahnya massa otot dapat diketahui dengan cara mengukur lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran paha, serta metode ini dapat dilakukan oleh semua kalangan dengan mudah dan ekonomis dengan *Prayer Gym*. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental *one group pre and post test*, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode "*Prayer Gym*" terhadap perubahan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul 30 sampel orang dewasa dengan cara membandingkan lingkaran lengan atas, lingkaran perut dan lingkaran panggul sebelum dan sesudah diberikan perlakuan diet metode "*Prayer Gym*". Pada perhitungan statistik uji pengaruh *T-test* dan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai ($p=0,000$) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari variabel independen berupa metode *Prayer Gym* terhadap variabel dependen berupa perubahan Lingkaran Lengan Atas, Lingkaran Panggul dan Lingkaran Pinggul pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan Metode *Prayer Gym* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan Lingkaran Lengan Atas, Lingkaran Panggul dan Lingkaran Pinggul pada penderita obesitas dan *overweight* usia dewasa. Terdapat penurunan nilai ukuran Lingkaran Lengan Atas sebesar 17,97%, Lingkaran Panggul sebesar 6,02% dan Lingkaran Pinggul sebesar 6,34% dari data awal yang diperoleh saat pre test.

Kata kunci : Obesitas, Prayer Gym, Ukuran Antropometri

THE INFLUENCE BETWEEN PRAYER GYM WITH THE DECREASING OF UPPER ARM, RIM PELVIC AND HIP CIRCUMFERENCE IN ADULT PEOPLE WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

ABSTRACT

Overweight (obesity) is a condition in which a person's weight exceeds the normal weight. Individuals with a BMI exceeding 30 is referred to as obese, while people who have a BMI of 25.0 to 29.9 is considered as over-weight. In fact obesity became the base of many metabolic disease. Two of them are cerebral-cardiovascular diseases (stroke and coronary heart disease) and diabetes mellitus. The real cause of obesity is a lifestyle that is not well regulated as eating too much and lazy to exercise. Exercise can be one solution to obesity, one of them with a healthy method style in particular by means of Prayer Gym. Prayer Gym is a gymnastics gym to perform movements prayer. Prayer Gym can lower increase muscle mass of the upper arm, abdomen and thighs, if done gradually and orderly. Add muscle mass can be determined by measuring the arm circumference, abdominal circumference and thigh circumference, as well as this method can be done by all people easily and economically with Prayer Gym. This study using pre-experimental one group pre and post test dePn, which is to determine the effect of dietary methods "Prayer Gym" to changes in arm circumference, abdominal circumference and the circumference of the pelvis 30 samples of adults by comparing the circumference of the upper arm circumference abdomen and pelvis circumference before and after methods "Prayer Gym". In the statistical calculation test the effect of *T-test* and *Wilcoxon* shows that the value ($p = 0,000$) showed that there was a Significant effect of the independent variable in the form of methods Prayer Gym on the dependent variable in the form of changes in Upper Arm Circumference, Rim pelvis and Round Hips in the obese and overweight adulthood. From the results of this study concluded Method of *Prayer Gym* has a significant influence on the Upper Arm Circumference changes, Rim Pelvic and hip circumference in obese adults. There impairment Upper Arm Circumference score of 17.97%, amounting to 6.02% Pelvic circumference and hip circumference amounted to 6.34% of the initial data obtained during pre-test.

Keywords: Obesity, Prayer Gym, Antropometri