



**Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Semarang, Juni 2008**

**ABSTRAK**

**Kurnia Wijayanti**

**Pengaruh Aktifitas Fisik : Bersepeda Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anak Obesitas Usia 6-11 Tahun XIV+50 halaman+9 lampiran**

Obesitas ialah kelainan atau penyakit ditandai penimbunan lemak tubuh yang menghambat aktifitas sehari-hari bagi individu. Metode penurunan berat badan untuk anak obesitas dapat menggunakan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Bersepeda salah satu pendekatan non farmakologi yang mampu membakar dan meningkatkan metabolisme tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik : bersepeda terhadap penurunan berat badan pada anak dengan obesitas usia 6-11 tahun. Metode penelitian ini menggunakan pre eksperiment one group pre post test design. Data dianalisis dengan uji statistik T-test. Hasil penelitian bahwadari 20 responden (67%) mengalami penurunan berat badan dengan rentang 0,45-0,5 kg dalam satu bulan. Nilai T-test menunjukkan nilai t-hitung diluar area penerimaan  $H_0$ , ini berarti  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara pengaruh aktifitas fisik : bersepeda terhadap penurunan berat badan pada anak obesitas usia 6-11 tahun. Peneliti menyarankan kepada orang tua anak obesitas untuk memberikan aktifitas fisik seperti bersepeda. Aktifitas fisik ini dapat direkomendasikan untuk implementasi dalam proses keperawatan untuk anak dengan obesitas.

**Kata kunci : Aktifitas Fisik, Penurunan Berat Badan, Anak Obesitas  
Usia 6-11 Tahun.**

**Daftar pustaka : 37 (2001-2008)**



**Nursing Program  
Medical Faculty  
Diponegoro University  
Semarang, June 2008**

## **ABSTRACT**

**Kurnia Wijayanti**

**The Effects Of Biking, As a Physical Activity To Decrease Body Weight 6-11 Years Old Obese Children At Petompon Village, Gajah Mungkur District, Semarang XV+50 page+9attachment**

Obesity is a disorder characterized by excessive body fat hence the activity daily is inhibited for individual. The methods of to reduce body weight for the obesity childrens can be used by pharmacological and non pharmacological approaches, which is capable to burn and to increase body metabolism. The aim of the research is finding out of the effect of biking as a physical activity to reduce body weight for the children in 6-11 years old. The research method is by using pre experiment one group pre post test design. The data are analyzed with T-test statistic. The result of this research is that 20 respondents (67%) experience decreasing body weight at range 0,45-00,5 kg in a month. The value of the T-test show t-value out of area the rejection of  $H_0$ , it is mean  $H_a$  was approved. The conclusion is there is effect of biking for reducing body weight for the obesity children in 6-11 years old. The research suggests that their parents should encourage to treat obesity and to undergo a physical activity like biking. This physical activity can be recommended for implementation in the nursing process to children with obesity disorder.

**Keywords : Physical Activity : Biking, Reduce Body Weight, Obesity Children in 6-11 Years Old**

**Bibliography : 37 (2001-2008)**