

## ABSTRAK

Witiriyah, Nurul Hikmatin Laila. 2024. ***Perbedaan Berat Badan Setelah Moderate Circuit Training (MCT) pada Anak Usia Sekolah dengan Berat Badan Berlebih di SDN Tawangsari 3 Kabupaten Sidoarjo***. Skripsi; Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing : Pratiwi Hariyani Putri, S.Gz., M.Kes

Salah satu permasalahan gizi pada anak usia sekolah saat ini adalah *overweight*. Penurunan aktifitas fisik akan menimbulkan masalah kesehatan seperti *obesitas*, diabetes, dan penyakit jantung. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang bisa dilakukan yaitu *moderate circuit training* yang merupakan suatu program yang bersifat sirkuit sehingga tidak membosankan dan cocok dilakukan untuk anak usia sekolah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan berat badan sebelum dan sesudah intervensi *Moderate Circuit Training (MCT)* pada anak usia sekolah dengan berat badan berlebih di SDN 3 Tawangsari Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental *pretest posttest two group*. Sampel yang digunakan yaitu siswa SDN Tawangsari 3 dengan berat badan berlebih sebanyak 52 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 26 dan kontrol sebanyak 26. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan durasi 40 menit setiap intervensi. Pengumpulan data menggunakan data berat badan responden yang diukur pada minggu pertama dan minggu keenam. Analisis data menggunakan uji statistik *paired t test* dan *independent t test*. Analisis uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan berat badan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol ( $p\text{-value}=0,023$ ) dengan rata-rata berat badan sebelum sebesar 59,36 kg dan sesudah sebesar 60,14 kg, maupun kelompok intervensi ( $p\text{-value}=0,000$ ) dengan rata-rata berat badan sebelum sebesar 52,85 kg dan sesudah sebesar 51,28 kg. Terdapat perbedaan berat badan setelah *moderate circuit training* antara kelompok kontrol dan intervensi ( $p\text{-value}=0,009$ ).

**Kata kunci:** *Moderate circuit training*, berat badan berlebih, anak usia sekolah