

ABSTRAK

Thoyibah, Bahriyatul. 2024. *Perbedaan Indeks Massa Tubuh Setelah Moderate Circuit Training (MCT) pada Anak Usia Sekolah dengan Berat Badan Berlebih di SDN Tawangsari 3 Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Pratiwi Hariyani Putri, S.Gz., M.Kes.

Masalah gizi pada anak seringkali disebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi sehingga mempengaruhi indeks massa tubuh pada anak. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar daripada orang yang aktif berolahraga secara teratur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan indeks massa tubuh setelah *moderate circuit training* pada anak usia sekolah dengan berat badan berlebih di SDN Tawangsari 3 Kabupaten Sidoarjo. Jenis penelitian eksperimental dengan desain *pretest posttest two group*. Cara pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, pembagian kelompok pada penelitian dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Sampel siswa SDN Tawangsari 3 dengan berat badan berlebih sebanyak 48 dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi dilakukan selama 6 minggu dengan durasi 40 menit berupa *moderate circuit training* setiap intervensi. Pengumpulan data indeks massa tubuh menggunakan data berat dan tinggi badan responden yang diukur pada minggu pertama dan minggu keenam. Analisis data menggunakan uji *paired t test* untuk kelompok berpasangan dan *independent t test* untuk kelompok bebas. Analisis uji statistik menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol ($p\text{-value}=0,057$). Terdapat perbedaan indeks massa tubuh sebelum dan setelah *moderate circuit training* pada kelompok intervensi ($p\text{-value}=0,000$) dan terdapat perbedaan indeks massa tubuh setelah *moderate circuit training* pada kelompok kontrol dan intervensi ($p\text{-value}=0,000$). Pada kedua kelompok terdapat perbedaan indeks massa tubuh setelah *moderate circuit training*.

Kata Kunci: indeks massa tubuh, *moderate circuit training*, anak usia sekolah, berat badan berlebih