

ABSTRAK

Alfiyah, Widad Sarah. 2024. **Perbedaan Lingkar Pinggang Setelah *Moderate Circuit Trainig* (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 salah satunya adalah berat badan berlebih. Faktor utama penyebab obesitas sangat berpengaruh pada genetik, kebiasaan hidup sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, psikologis, dan isolasi sosial pada anak. *circuit training* adalah metode latihan sirkuit yang menggunakan beberapa pos sebagai latihan agar tidak mudah bosan dan jenuh saat melakukan latihan dan juga sangat efisien dan efektif dalam meningkatkan daya kemampuan otot. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis perbedaan lingkar pinggang setelah *moderate circuit training* pada anak usia sekolah dengan berat badan berlebih di SDN Tawangsari 3 Kabupaten Sidoarjo.

Jenis penelitian eksperimental *two group pretest posttest* dengan populasi berjumlah 124 anak usia sekolah. Cara pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, pembagian kelompok pada penelitian dilakukan dengan teknik randomisasi dengan sampel sebanyak 52 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan durasi 40 menit setiap intervensi. Data lingkar pinggang dilakukan pada minggu pertama dan minggu keenam. Analisis menggunakan uji *paired t test* untuk mengetahui perbedaan lingkar pinggang pada kelompok kontrol atau pada kelompok intervensi dan uji *Independent t test* untuk mengetahui perbedaan lingkar pinggang antar kelompok kontrol dan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan lingkar pinggang sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol ($p\text{-value}=0,219$). Terdapat perbedaan lingkar pinggang sebelum dan setelah *moderate circuit training* pada kelompok intervensi ($p\text{-value}=0,007$). Terdapat perbedaan selisih lingkar pinggang pada kelompok kontrol dan intervensi ($p\text{-value}=0,000$). Disarankan lebih meningkatkan aktivitas fisik sesuai anjuran Kementerian Kesehatan dengan frekuensi 3x seminggu minimal 30 menit.

Kata Kunci: Lingkar Pinggang, *Moderate circuit training*, anak usia sekolah, berat badan berlebih