

## ABSTRAK

Kebiasaan olahraga merupakan faktor penting untuk mengontrol kadar lemak dalam tubuh. Aktivitas fisik yang kurang dan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan seseorang mengalami peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga senam aerobik dan jalan kaki terhadap berat badan pada mahasiswa gizi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Desain dengan menggunakan rancangan *Pre-test* dan *Post-test Two Group*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 391 mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *Purposive sampling*. Sampel berjumlah 28 mahasiswa dengan status gizi overweight dan obesitas yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok senam aerobik dan kelompok jalan kaki. Analisis uji yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-test*, uji *Independent T-test*, dan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis kelompok senam aerobik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan berat badan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam aerobik ( $p = 0,000$  ;  $\Delta = -1,407$ ). Kemudian hasil analisis kelompok jalan kaki menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berat badan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi jalan kaki ( $p = 0,086$  ;  $\Delta = -0,393$ ). Hasil analisis perbedaan selisih sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata selisih berat badan responden yang diberikan intervensi senam aerobik dan jalan kaki ( $p = 0,000$ ). Kesimpulannya adalah senam aerobik lebih efektif digunakan sebagai alternatif olahraga untuk kesehatan khususnya untuk mengontrol berat badan daripada jalan kaki.

Kata Kunci : Berat Badan, Senam Aerobik, Jalan Kaki