

PERBEDAAN PENGARUH *SIT UP EXERCISE* DENGAN *PRONE PLANK EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN LINGKAR PERUT PADA REMAJA DI STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Ilham Irawati*, Maskun Pudjianto**, Winarni***

Ilhamirawati5@gmail.com

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja memiliki kualitas hidup bervariasi di pengaruhi oleh gaya hidup, infrastruktur, emosional, dan kesejahteraan sosial. Remaja tidak aktif cenderung menambah berat badan, yang mengakibatkan perut buncit. Remaja mengalami perut buncit disebabkan mengonsumsi kalori berlebihan, stress tinggi, dan jarang olahraga. Modalitas fisioterapi yang digunakan berupa *sit up exercise* dan *prone plank exercise*. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *sit up exercise* dan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan *true experimental* dengan *two group pre test and post test design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIV Fisioterapi dengan responden sebanyak 50 orang dibagi menjadi 2 kelompok. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian uji *Wilcoxon* pada kelompok I $p < 0,001$ dan kelompok II $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Perbandingan antara Zhitung dan Ztabel diperoleh hasil Zhitung > Ztabel (4,667 > 1,96) untuk nilai *sit up exercise* yang berarti H_0 diterima H_0 ditolak. Perbandingan untuk *prone plank exercise* didapatkan hasil Zhitung > Ztabel (4,462 > 1,96) yang berarti H_0 diterima H_0 ditolak. Hasil uji *Mann-Whitney* kedua kelompok sesudah perlakuan menunjukkan hasil $p = 0,00$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Ada perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja.

Kata kunci: Remaja, Perut Buncit, *Sit Up Exercise* dan *Prone Plank Exercise*.