

INTISARI

Obesitas merupakan salah satu daripada 10 kondisi yang berisiko menyebabkan berbagai penyakit kronis. Salah satu prevalensi obesitas adalah karena gaya hidup yang tidak teratur termasuk kebiasaan kurang beraktifitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh penambahan langkah kaki terhadap *Body Mass Index* pada orang dengan kelebihan berat badan. Desain penelitian menggunakan eksperimen, dan terdapat 5 kelompok terbagi menjadi 2 kelompok kontrol dan 3 kelompok eksperimen tiap kelompok berisi 5 subyek, dengan perlakuan yang diberikan adalah penambahan langkah kaki yang jumlahnya berbeda dalam setiap kelompoknya. Populasi sampel diambil dari kota Yogyakarta sesuai dengan kriteria. Pengambilan data menggunakan observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan adalah *Body Mass Index*, dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis data yang digunakan *mean* (rerata) serta uji *t* dan uji *Anova* untuk menguji perbedaan antara *pre test* dan *post test* melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan penambahan langkah kaki terhadap *body mass index* pada orang dengan kelebihan berat badan (*overweight*). Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan antara data *pre test* dan *post test* nilai *Body Mass Index* pada kelompok eksperimen 1 ($t=9,487$), eksperimen 2 ($t=14,697$), dan eksperimen 3 ($t=18,779$). Nilai Sig yang diperoleh dari ketiga kelompok secara berturut-turut sebesar 0,001; 0,000; dan 0,000 semuanya lebih kecil dari 0,05. Kesimpulan ada pengaruh penambahan langkah kaki terhadap *body mass index* pada orang dengan kelebihan berat badan (*overweight*).

Kata kunci: *pengaruh penambahan langkah kaki, BMI, Overweight*

ABSTRACT

Obesity is one of the 10 conditions that cause a variety of chronic diseases. One of the prevalence of obesity is due to irregular lifestyle including lack of physical activity habits.

This study aims to find out about the effect of footsteps on the Body Mass Index in people with excess weight. Research designs used experimental, and there are 5 groups divided into two control groups and three experimental groups each group contains 5 subjects, with the treatment given is the addition of different amounts of footsteps in every group. Population samples were taken from the city of Yogyakarta in accordance with the criteria. Retrieving data using observations with the test and measurement techniques. The instrument used is the Body Mass Index, by measuring height and weight. Data analysis techniques used mean (average) and the t-test and anova test to test the difference between the pre-test and post-test through the prerequisite test for normality and homogeneity.

The result showed that there was a significant effect of the addition of footsteps on the body mass index in the overweight. This is evidenced by the differences between the data pre-test and post test Body Mass Index values in the experimental group 1 ($t = 9.487$), experiment 2 ($t = 14.697$), and experiment 3 ($t = 18.779$). Sig values obtained from three consecutive groups is 0.001; 0,000; and 0,000 and all are less than 0.05. Conclusion there is the addition effect of footsteps on the body mass index in the overweight.

Keywords: *addition effect of footsteps, BMI, Overweight.*