

ABSTRAK

Obesitas sentral merupakan suatu kondisi adanya akumulasi lemak di area *abdominal* dengan ditandai peningkatan ukuran lingkaran perut serta pinggang. Obesitas sentral biasa terjadi karena adanya perubahan gaya hidup dengan asupan makanan dengan lemak yang tinggi, kurangnya konsumsi serat dan vitamin seperti sayur dan buah, seringkali konsumsi alkohol yang berlebihan, kebiasaan merokok dan kurang untuk melakukan aktivitas fisik. *High Intensity Interval Training* (HIIT) dengan metode *tabata workout* adalah salah satu latihan HIIT yang sedang populer di dunia dan berasal dari Jepang. Latihan *tabata workout* yaitu bisa membakar lemak sebagai energi, dapat meningkatkan metabolisme selama dan setelah latihan, meningkatkan sistem aerobik dan anaerobik dan juga bisa dilakukan dalam berbagai aktivitas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *tabata workout* terhadap penurunan lingkaran perut pada mahasiswi. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan menggunakan rancangan penelitian *one-group pre-test-post-test design*. Penelitian dilakukan selama 4 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang dengan umur 19-23 tahun yang berjenis kelamin perempuan. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan *metline* untuk lingkaran perut. Adapun hasil analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan setelah diberikan latihan *tabata workout* dengan nilai ($P=0.000$). Kesimpulan pada penelitian ini adalah *tabata workout* efektif dalam menurunkan lingkaran perut yang berlebihan.

Kata kunci: obesitas sentral, HIIT, *tabata workout*

ABSTRACT

Central obesity is a condition of fat accumulation in the abdominal area characterized by an increase in the abdominal circumference and waist size. Typically, lifestyle changes such as high fat food intake, insufficient consumption of fiber and vitamins from vegetables and fruits, frequent excessive alcohol consumption, smoking, and a lack of physical activity lead to central obesity. High Intensity Interval Training (HIIT), combined with the tabata workout method, is a popular HIIT exercise that originated in Japan and is currently popular worldwide. Tabata workout exercises have the ability to burn fat for energy, enhance metabolism both during and after exercise, boost both the aerobic and anaerobic systems, and can be applied to a variety of activities. The purpose of this study was to determine the effectiveness of tabata workouts on reducing abdominal circumference in female students. This research method is pre-experimental, using a one-group pre-test-post-test design. The research was conducted for 4 weeks. The sample in this study amounted to 18 people aged 19–23 who were female. This study used the Metline method for measuring abdominal circumference. The results of data analysis using a paired sample t-test showed that there was a significant decrease after being given a tabata workout with a value of ($P = 0.000$). The tabata workout is effective in reducing excess abdominal circumference, according to the study's conclusion.

Keywords: *central obesity, HIIT, tabata workout*