Differences in the Effect of Frequency of Drinking Telang Flower Tea with Aerobic Exercise on Weight Loss, Cholesterol, and VO2Max

Oleh: Eddy Purnomo, Dennis Dwi Kurniawan, Willy Ihsan Rizkyanto

ABSTRAK

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengetahui perbedaan pengaruh frekuensi minum teh bunga telang disertai senam aerobik terhadap penurunan berat badan (IMT) dan kolesterol serta peningkatan VO2 max. Desain penelitian eksperimen dengan metode pre and post test design. Pengelompokan kelompok menggunakan matching pairing dan pengumpulan data untuk mengukur tinggi badan, berat badan (IMT), dan tes darah berupa tes kolesterol dan tes Balke untuk mengukur VO2 Max. Populasi penelitian adalah seluruh anggota TNI yang memiliki IMT > 25. Analisis data menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan antara pre-test dan post-test pada setiap kelompok dan One Way Anova untuk mengetahui perbedaan antar kelompok dengan tingkat signifikan ($p = 0,05$). Hasil analisis data pada pretest antar masing-masing kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada berat badan (IMT), kolesterol dan VO2 max ($p > 0,05$). Hasil analisis pre-test dan post-test masing-masing kelompok terdapat perbedaan yang signifikan untuk IMT, Kolesterol dan VO2 Max ($p < 0,05$), kemudian hasil analisis post-test antar kelompok terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) untuk BMI, Kolesterol dan VO2 Max. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi teh bunga telang disertai dengan senam aerobik dapat mempengaruhi penurunan IMT, kolesterol dan meningkatkan nilai VO2 ma

Kata Kunci: *Teh bunga telang, IMT, Kolesterol, dan VO2 max*