

EDUKASI LATIHAN FISIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA

PHYSICAL EXERCISE EDUCATION AS AN EFFORT TO WEIGHT LOSS IN ADOLESCENT

Anita Faradilla Rahim¹, Nurul Aini Rahmawati¹, Nurul Faj'ri Romadhona²,
Novita Lorenza Azzahroh³, Mohammad Abdul Wahid³, Muhammad Rizky Rahmatullah³,
Faris Pamungkas Wicaksono⁴
Email : Anitafaradilla@umm.ac.id

¹Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

²Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

³Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang

⁴Persatuan Binaraga dan Fitness Indonesia, Kota Malang

ABSTRAK

Overweight adalah suatu akumulasi lemak berlebihan di dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan secara keseluruhan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan *fast food* dan *junk food* merupakan salah satu penyebab penumpukan kalori di dalam tubuh. Makanan yang dimaksud adalah makan yang tinggi energi, tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat. Gaya hidup sedentari menyebabkan metabolisme tubuh menjadi menurun, dan penggunaan lemak sebagai penghasil energi menjadi menurun sehingga terjadinya penimbunan yang berlebihan ditubuh dan menyebabkan kegemukan. Dalam kesempatan ini para remaja dapat memiliki kesempatan untuk mendapatkan edukasi Latihan fisik yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan Latihan fisik sebagai upaya penurunan berat badan berlebih pada remaja. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari penyuluhan, demonstrasi Latihan, dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman remaja tentang bahaya hidup sedentari dan berat badan berlebih serta pemahaman tentang bagaimana cara melakukan dan menentukan dosis Latihan yang sesuai untuk penurunan berat badan berlebih.

Kata Kunci : Latihan fisik, penurunan berat badan, remaja

ABSTRACT

Overweight is an accumulation of excessive fat in the body which can interfere with overall health. The habit of consuming fast food and junk food is one of the causes of the accumulation of calories in the body. The food in question is eating high energy, high fat, and high carbohydrates. A sedentary lifestyle causes the body's metabolism to decrease, and the use of fat as an energy producer decreases resulting in excessive accumulation in the body and causes obesity. In this opportunity, teenagers can have the opportunity to get education on physical exercises that can be done independently at home. The purpose of this service is to provide education and assistance with physical exercise as an effort to reduce excess weight in adolescents. The method of implementing community service consists of counseling, training demonstrations, and discussions. The result of this activity is an increase in adolescents' understanding of the dangers of sedentary life and overweight as well as an understanding of how to do and determine the appropriate exercise dose for excess weight loss.

Keywords : Physical fitness, weight loss, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase transisi antara masa anak dan masa dewasa di mana terjadi paku tumbuh kembang, muncul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan psikologis maupun kognitif (Soetjningsih, 2004). Seiring dengan

perkembangan zaman dan teknologi, saat ini banyak mahasiswa yang memiliki gaya hidup sedentari dan mengalami *overweight* (Berbudi *et al.* 2014). Kebiasaan mengkonsumsi makanan *fast food* dan *junk food* merupakan salah satu penyebab penumpukan kalori di dalam tubuh. Makanan yang dimaksud adalah

makan yang tinggi energi, tinggi lemak, dan tinggi karbohidrat (Suresh & Reddy, 2017). Gaya hidup sedentari menyebabkan metabolisme tubuh menjadi menurun, dan penggunaan lemak sebagai penghasil energi menjadi menurun sehingga terjadinya penimbunan yang berlebihan ditubuh dan menyebabkan kegemukan (Andini & Indra, 2016).

Overweight merupakan suatu akumulasi lemak berlebihan di dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan secara keseluruhan (WHO, 2021). *Overweight* merupakan peningkatan resistensi insulin di dalam tubuh, sehingga terjadi penumpukan kadar glukosa didalam darah. Penumpukan tersebut meningkatkan terganggunya proses metabolisme (Cida *et al.*, 2017). *Overweight* dapat menyebabkan mordibitas yang tinggi, sebab kondisi ini rentan untuk mengalami hiperkolesterolemia, kondisi pada fase terminal menyebabkan penyakit gangguan sirkulasi darah, penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung koroner dan kanker (Fairudz & Nisa, 2015). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol peningkatan berat badan atau indeks massa tubuh adalah dengan melakukan Latihan fisik, antara lain *aerobic* dan *resistance exercise* (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Aerobic exercise merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus dengan menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Dharma & Boy, 2020).

Latihan *resistance* merupakan latihan yang menggunakan alat beban yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam periode serta intensitas tertentu. Latihan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan kualitas otot, kekuatan, daya tahan, pembesaran otot, pengencangan, penurunan berat badan dan untuk menjaga terjadinya cedera. Peningkatan kemampuan tersebut secara keseluruhan menjaga penampilan fisik. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan berat beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell*. Bentuk

latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up*, *push-up*, *sit-up*, *pull-up* ataupun *back-up* (Prashida, 2017). Latihan yang memfokuskan pada gerakan otot-otot di area perut salah satunya adalah *sit-up* dan *crunch exercises*. *Crunch* maupun *sit-up exercise* pada dasarnya ditujukan untuk mengurangi kelebihan lemak di perut (Meiriawati, 2013).

Mengingat bahayanya resiko dan penyakit yang dapat terjadi pada remaja yang mengalami berat badan berlebih, maka kegiatan pendampingan dan edukasi Latihan fisik perlu dilakukan. Diantara para remaja yang telah melakukan cukup aktivitas fisik, perlu diberikan pemahaman untuk terus mempertahankan sedangkan diantara yang kurang beraktivitas dapat didorong untuk memulai program latihan. Sebagaimana yang telah disarankan, program latihan dapat ditingkatkan secara perlahan menyesuaikan kondisi dan kemampuan para remaja. Ditambah lagi dengan adanya kondisi pandemi, aktivitas fisik berupa latihan tetap harus dilaksanakan guna memerangi dan mencegah terpaparnya tubuh terhadap virus. Berdasarkan beberapa fenomena yang terjadi, kami mencoba menyimpulkan permasalahan kurangnya aktivitas fisik dilatarbelakangi oleh banyaknya kegiatan yang dilakukan secara daring sehingga para remaja memiliki gaya hidup yang sedentari, serta kurangnya pengetahuan jika akan bahayanya memiliki berat badan yang berlebih serta resiko-resiko yang dapat terjadi. Oleh beberapa alasan tersebut dirasa perlu dilakukan edukasi dan pendampingan Latihan fisik pada remaja dengan berat badan berlebih.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari penyuluhan, demonstrasi, dan diskusi yang dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2022 di Lapangan Futsal Nikimirah Kota Malang secara luring. Diawal kegiatan tim pengabdian membuka acara dan menjelaskan maksud serta tujuan kegiatan dan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang resiko dan bahaya berat badan berlebih

yang dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit metabolik lainnya sehingga diharapkan dapat meningkatkan minat responden untuk menerapkan gaya hidup sehat, salah satunya adalah latihan fisik.

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan demonstrasi Latihan fisik yang dapat dijadikan sebagai program Latihan di rumah, terdiri dari High intensity interval training dan circuit training dan diakhiri dengan sesi diskusi.



Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Praktek Latihan fisik



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	9	20%
2.	Perempuan	38	80%
Total		47	100 %

Sumber: Data Primer (2022)

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan IMT

No	IMT	Jumlah	Persentase
1.	Underweight	6	13%
2.	Normal	19	40%
3.	Overweight	18	38%
4.	Obesity	4	9%
Total		47	100%

Sumber: Data Primer (2022)

PEMBAHASAN

Permasalahan yang ditemukan ketika program pengabdian ini dilaksanakan adalah banyaknya peserta yang masih memiliki gaya hidup sedenter dan memakan makanan tinggi kalori serta rendahnya tingkat pengetahuan mereka akan bahayanya berat badan berlebih terhadap kesehatan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, tim pengabdian masyarakat menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut antara lain dengan memberikan pengarahan terkait gaya hidup yang sehat dan aktif, serta program latihan yang dapat dilakukan dirumah. Dari hasil evaluasi terlihat bahwa para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dari awal hingga akhir.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan matakuliah fisioterapi komunitas dan fisioterapi olahraga harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan sehingga para peserta dapat melakukan program latihan secara mandiri di rumah masing-masing. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dirasa sangat menarik oleh anggota mahasiswa sehingga memudahkan mereka untuk belajar terjun langsung dalam memberikan program Latihan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A., & Indra, E. (2016). *Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan Pada Members Wanita*. *Medikapora*, 510, 39–51
- Cida, T., Hadi, S., & Sutriningsih, A. (2017). *Perbedaan Kadar Glukosa Darah Pada Anak Dengan Indeks Massa Tubuh Normal dan Overweight di SDK SANG Timur Malang*. *Nursing News*, 801–810. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Dharma, U. S., & Boy, E. (2020). *Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia*. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129>
- Fairudz, A., & Nisa, K. (2015). *Pengaruh Serat Pangan Terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight*. *Jurnal Majority*, 4(8), 121–126.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Jakarta: p2ptm.kemendes.
- Meiriawati, M. (2013). *Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 45, 90, dan 120 Derajat Terhadap Kekuatan Otot Perut*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Prashida, T. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Fitnes Dengan Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Lemak Perut Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Suresh, N., & Reddy, R. P. L. (2017). *Effect of Lifestyle on Body Fat Percentage and Visceral Fat in Indian Women with Above Normal Body Mass Index*. *International Journal of Current Research and Review*, 9(19), 32–36. <https://doi.org/10.7324/ijcrr.2017.9195>