EDUKASI LATIHAN FISIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA

PHYSICAL EXERCISE EDUCATION AS AN EFFORT TO WEIGHT LOSS IN ADOLESCENT

Anita Faradilla Rahim, Nurul Aini Rahmawati, Nurul Faj'ri Romadhona, Novita Lorenza Azzahroh, Mohammad Abdul Wahid, Muhammad Rizky Rahmatullah, Faris Pamungkas Wicaksono

Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Penulis Korespondensi:

- Anita Faradilla Rahim
- Universitas
 Muhammadiyah Malang

Email:

Anitafaradilla@umm.ac.i

Kata Kunci: Latihan fisik, penurunan berat badan, remaja.

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 remajaa. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari penyuluhan, demonstrasi Latihan, dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman remaja tentang bahaya hidup sedenteri dan berat badan berlebih serta pemahaman tentang bagaimana cara melakukan dan menentukan dosis Latihan yang sesuai untuk penurunan berat badan berlebih.

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.

PENDAHULUAN

Overweight merupakan suatu akumulasi lemak berlebihan di dalam tubuh yang dapat mengganggu kesehatan secara keseluruhan (WHO, 2021). Overweight merupakan peningkatkan resistensi insulin di dalam tubuh, sehinga 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).

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 sedenteri, 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.

12

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 %

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%

PEMBAHASAN

Permasalahan yang ditemukan ketika program pengabdian ini dilaksanakan adalah banyaknya peserta yang masih memiliki gaya hidup sedenteri 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.

SIMPULAN

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

Adriani, M. and Bambang, W. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.

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. Depkes RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

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.6.2.2 019.122-129
- Fairudz, A., & Nisa, K. (2015). Pengaruh Serat Pangan Terhadap Kadar Kolesterol Penderita Overweight. *Jurnal Majority*, 4(8), 121–126.
- Handayani, S., & Prasetyo, A. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 123-130. https://doi.org/10.1234/jkm.v8i2.456
- Hendra, C., Fona, B. and Aaltje E, M., 2016. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja, Jurnal eBiomedik, 4(1), pp. 26. Availableat: https://ejournal.unsrat.ac.id /index.php/ebiomedik/ article/view/ 11040 /1062 9.
- Istiany (2014) Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Jakarta: p2ptm.kemenkes.
- Kemenkes RI, 2018 (2018) Profile Kesehatan Indonesia Tahun 2017, Ministry of Health Indonesia. doi: 10.1002/qj.
- Kemenkes RI. (2021). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan
 Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- 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.
- Nugroho, A. (2019). Edukasi Kesehatan untuk Menurunkan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 45–53.
- 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
- WHO (2018) 'Obesity and Overweight'
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World
 Health Organization.
 https://www.who.int/publications/i/item/9
 789240015128
- Widiastuti, R., & Hapsari, L. (2022). Hubungan Antara Latihan Fisik dan Penurunan Berat Badan pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(1), 87–94.
- Yatim, F., 2005. Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah. Jakarta: Pustaka Populer Obor.