

BAB I

PENDAHULUAN

Konsumsi lemak berlebihan menyebabkan menumpuknya lemak pada jaringan lemak visceral. Akibatnya orang yang mengalami obesitas sentral menjadi tidak dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, kurang percaya diri, minder, atau juga pasrah dengan postur tubuh saat ini. Kebanyakan wanita di usia dewasa memiliki beragam jenis pekerjaan, seperti pekerja kantoran, ibu rumah tangga, pedagang, guru, dll. Hal tersebut mengurangi waktu istirahat karena lebih banyak pekerjaan di dalam dan di luar rumah (Fauziyyah *et al.*, 2024).

Kebanyakan remaja tidak berolahraga dan juga lebih memilih untuk beristirahat karena sudah terlalu lelah dengan aktivitasnya. Kandungan lemak tubuh total akan meningkat seiring bertambahnya usia, terutama distribusi lemak pusat. Orang dengan usia yang sudah tua lebih rentan terhadap obesitas sentral karena penurunan massa otot dan perubahan dalam sejumlah hormone yang menyebabkan penumpukan lemak perut (Lanti *et al.*, 2024).

Obesitas merupakan faktor risiko utama dalam timbulnya berbagai penyakit, dipicu oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak menjadi konsekuensi dari ketidakseimbangan tersebut. Gaya hidup yang tidak sehat juga berperan sebagai faktor yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas terjadi ketika jumlah jaringan lemak tubuh melebihi berat badan total yang normal atau terjadi penumpukan lemak yang berlebihan, menyebabkan berat badan jauh di atas batas normal (Kesehatan & Jktm, 2024).

Obesitas perlu diturunkan kadar lemak karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik, mental, dan kepercayaan diri yang sering menjadi perhatian yaitu adalah lingkar perut yang berlebihan karena dapat berisiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskuler. Latihan fisik merupakan salah satu metode efektif untuk menurunkan kadar lemak tubuh, terutama diarea perut.

Kombinasi antara *sit-up* dan *bicycle crunch* dipilih karena keduanya termasuk latihan otot inti yang secara langsung menargetkan otot perut, sehingga

berpotensi lebih efektif dalam mengurangi lingkar perut, yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru. Latihan *sit-up* dan *bicycle crunch* dipilih karena tidak menggunakan alat khusus dan dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah atau rumah, sehingga sesuai dengan kondisi keterbatasan yang dimiliki oleh remaja (Kesehatan & Jktm, 2024).

Menurut World Health Organization 2017 di Amerika Serikat secara keseluruhan memiliki prevalensi di antara orang dewasa berusia 40-59 tahun (42,8%) lebih tinggi daripada di antara orang dewasa berusia 20- 39 tahun (35,7%). Di China Prevalensi obesitas *abdominal* adalah 10,2% (pada laki-laki 8,6% dan pada wanita 11,3%). Prevalensi obesitas *abdominal* di China 37,1% pada penduduk perkotaan dan 30,2% pada penduduk perdesaan. Prevalensi obesitas sentral sendiri pada laki-laki 24,8% dan wanita 61,5%. Pada kelompok umur 35-59 tahun 49,1% dan 15-34 tahun 38,8%. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada penduduk perkotaan 33,9% dan perdesaan 25,1% (Anniza, 2024).

Hasil penelitian pendahuluan di Dinas Kesehatan (Dinkes) Surakarta pada tahun 2023 menunjukkan terdapat 1044 remaja obesitas (2,3%) dari 45000 populasi yang diteliti, lebih besar dibandingkan data tahun 2021 sebesar 2,14% yang sudah mencakup berat lebih dan obesitas. Data remaja dengan berat lebih tahun 2023 belum didapatkan. Persebaran remaja obesitas terbanyak di Kecamatan Laweyan dan Banjarsari dengan persentase 35% dan 32%, sisanya di Jebres, Pasar Kliwon dan Serengan dengan persentase 17%, 10% dan 6% (Lanti *et al.*, 2024).

Latihan *sit-up* merupakan suatu latihan yang menggunakan sistem energi *predominan anaerob*. Latihan *sit-up* mengacu pada prinsip kontraksi otot perut yang lebih dominan secara isometric. Ciri khusus dari sistem ini yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlihat. Dengan adanya pembebanan pada otot-otot perut, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tonus otot, massa otot dan serabut otot perut yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut. Latihan *crunch* meningkatkan *hipertrofi* otot perut dengan latihan berbasis *fleksi* pada tulang belakang. Latihan *crunch* sampel diminta untuk mengangkat kepala dan baru keatas sampai pada tulang belikat. Perbedaan mekanisme *sit-up* dan *bicycle crunch*

dengan penurunan lingkar perut yaitu jika *sit-up* energi yang didapatkan berasal dari glikogen dan lemak tubuh, glikogen tersebut merupakan cadangan gula dalam otot, sedangkan mekanisme *bicycle crunch* mendapatkan sumber energi dari ATP yang memecah glukosa menjadi karbondioksida dan H₂O (Anniza, 2024).

Berdasarkan uraian di atas obesitas menjadi salah satu masalah yang masih sering dijumpai pada masa ini sehingga penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif, preventif, dan kuratif Fisioterapi dengan judul “penerapan kombinasi *sit-up exercise* dan *bicycle crunch exercise* untuk menurunkan lingkar perut pada penderita obesitas remaja”. Tujuan penulis membuat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif, preventif, dan kuratif fisioterapi untuk menjawab masalah tentang penurunan lingkar perut. Manfaat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif, preventif, dan kuratif bagi remaja putri dengan menambah wawasan dan pengetahuan terkait penerapan *sit-up exercise* dan *bicycle crunch exercise* untuk menurunkan lingkar perut pada penderita obesitas.