

**PENERAPAN KOMBINASI *SIT-UP EXERCISE* DAN
BICYCLE CRUNCH EXERCISE UNTUK MENURUNKAN
LINGKAR PERUT PENDERITA OBESITAS REMAJA**

Dela Fajar Sholikhah, Dita Mirawati

delafajarsholikhah@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Konsumsi lemak berlebihan menyebabkan menumpuknya lemak pada jaringan lemak visceral. 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. Pita ukur merupakan salah satu alat untuk mengukur lingkar perut, ukuran lingkar perut dikatakan normal untuk wanita ≤ 80 cm dan laki-laki ≤ 90 cm. *Sit-up* dan *bicycle crunch* merupakan latihan otot perut yang dapat membantu menurunkan lingkar perut. **Tujuan :** mengetahui *sit-up exercise* dan *bicycle crunch exercise* dapat berpengaruh terhadap penurunan lingkar perut. **Metode :** metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa *booklet*. *Booklet* dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. *Booklet* dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil :** media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada fisioterapis, mahasiswa fisioterapi, dan remaja penderita obesitas. **Kesimpulan :** sebagai media promosi, informasi, dan edukasi kepada fisioterapis dan remaja penderita obesitas tentang *sit-up exercise* dan *bicycle crunch exercise* untuk menurunkan lingkar perut.

Kata kunci : latihan *sit-up*, latihan *bicycle crunch*, obesitas, remaja