

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12-21 tahun, anak gadis lebih cepat menjadi matang daripada anak laki-laki, dan diantara 13-22 tahun bagi anak laki-laki (Farisa *et al*, 2013:27).

Remaja memiliki kualitas hidup individu bervariasi dan dipengaruhi oleh gaya hidup, infrastruktur, emosional, dan kesejahteraan sosial. Orang yang tidak aktif lebih cenderung menambah berat badan. Obesitas adalah epidemi di seluruh dunia dan ditandai dengan kelebihan jaringan adipose. Biasanya yang menjadi permasalahan pada remaja yaitu perut buncit (Metgud *et al*, 2016:2).

Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal. Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait dengan *body image*. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Nurvita, 2015:42).

Obesitas merupakan masalah metabolisme yang terus meningkat di dunia. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang positif, yaitu jika asupan kalori yang berlebih tidak sebanding dengan pembakaran kalori melalui aktivitas fisik sehingga terjadi peningkatan berat badan. Obesitas merupakan penimbunan lemak berlebihan dalam jaringan di seluruh tubuh atau tempat tertentu seperti perut yang umumnya disebut obesitas sentral atau perut buncit (Sari *et al*, 2016:457).

Perut merupakan bagian tubuh manusia yang sangat menarik untuk diperhatikan. Secara anatomi, perut merupakan pusat dari tubuh manusia. Ukuran dan bentuk perut yang kecil dan atletis adalah impian setiap orang. Sebaliknya,

perut yang besar merupakan hal menakutkan bagi sebagian orang di dunia (Todingan *et al*, 2016:2).

Fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan yang bertanggung jawab terhadap gangguan gerak dan kemampuan fungsional sehingga fisioterapi sangat berperan di dalam mengembangkan, memelihara dan memulihkan kemampuan fungsional pasien atau klien. Seperti yang tercantum dalam KEPMENKES 80 Tahun 2013 Bab 1 ayat 2: “fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi”. Salah satu kompetensi fisioterapi adalah merancang sebuah perencanaan *exercise* atau latihan yang bisa dipergunakan dalam rangka meningkatkan kesehatan seseorang. Pada orang dengan kondisi obesitas maka peran fisioterapi menjadi sangat penting. *Sit up exercise* merupakan salah satu upaya untuk menurunkan lingkaran perut begitu juga dengan jenis *exercise* lain yaitu *prone plank exercise*.

*Sit up* merupakan salah satu aktivitas fisik-latihan resistensi yang gerakannya melatih otot-otot perut mengangkat beban tubuh sampai membentuk sudut 90° dari posisi berbaring. *Sit up* memiliki bukti cukup kuat mengurangi ukuran lingkaran perut yang akhirnya meningkatkan kualitas kesehatan (Todingan *et al*, 2016:1), sedangkan *prone plank exercise* bertujuan untuk membangun isometrik dan daya tahan. *Prone plank exercise* ini salah satu jenis latihan yang bersifat isometrik yaitu jenis latihan statik kontraksi dengan kontraksi *muscular* melawan tahanan tanpa ada perubahan panjang otot atau tidak diikuti oleh adanya gerakan sendi. Gerakan dimulai dengan posisi tengkurap dan tungkai di luruskan diposisikan bersama-sama sambil menumpu tubuh bagian atas dengan lengan. Posisi siku menekuk, tahan otot abdomen dan gluteus (Brad & Bret, 2013: 2).

Pentingnya *sit up exercise* maupun *prone plank exercise* pada dasarnya ditujukan untuk mengurangi kelebihan lemak diperut (Meiriawati 2013:2; Brad

*et al*, 2013:1). Pernyataan tersebut sesuai dengan ajaran Agama Islam yaitu menjaga jadwal menu makan dengan baik, mengkonsumsi berbagai variasi makanan dengan cukup dan tidak berlebih-lebihan. Al-Quran menyatakan secara berkali-kali larangan untuk makan berlebih-lebihan. Baik Al-Quran maupun Hadist sudah banyak membahas tentang hal ini, sebelum ilmu pengetahuan menemukan dengan angka kecukupan *gizi righ dietary allowance*. Al-Quran menyatakan secara berkali-kali larangan untuk makan berlebih-lebihan. Manusia cukup mengkonsumsi makanan sesuai dengan angka kecukupan gizi. Allah berfirman dalam (QS Thaha 20: Ayat 81) yang artinya: “*makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia*”.

Keadaan di kelas DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta Semester 3 sebagian memiliki perut buncit. Di karenakan mengonsumsi kalori berlebihan, tingkat stress tinggi, dan jarang olah raga.

Berdasarkan berbagai uraian mengenai pengaruh *sit up exercise*, dan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkar perut seperti tercantum dalam latar belakang, maka peneliti ingin meneliti perbedaan pengaruh *sit up exercise* dan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkar perut pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan oleh peneliti adalah: “Apakah Terdapat Perbedaan Pengaruh *Sit Up Exercise* dengan *Prone Plank Exercise* Terhadap Penurunan Lingkar Perut Pada Remaja Di STIKES Aisyiyah Surakarta”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang berjudul perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkar perut pada remaja mempunyai tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui lingkaran perut sebelum *sit up exercise*.
- b. Mengetahui lingkaran perut sesudah *sit up exercise*.
- c. Mengetahui lingkaran perut sebelum *prone plank exercise*.
- d. Mengetahui lingkaran perut sesudah *prone plank exercise*.
- e. Untuk mengetahui perut buncit pada mayoritas usia tertentu.
- f. Untuk mengetahui perut buncit pada jenis kelamin tertentu.
- g. Menganalisa perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian skripsi ini dalam perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* pada, yaitu :

1. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang berbeda dan di tempat yang berbeda.

2. Manfaat bagi institusi

Skripsi ini diharapkan menjadikan referensi bagi dunia pendidikan khususnya dibidang fisioterapi untuk pembelajaran dan dalam melakukan penelitian yang berguna bagi masyarakat tentang perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja.

3. Manfaat bagi Fisioterapis

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi Fisioterapis khususnya dalam hal pelaksanaan Fisioterapis dalam hal perbedaan pengaruh *sit up exercise* dengan *prone plank exercise* terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja.

## E. Keaslian Penelitian

Raja T.Todingan, Maya Moningka, dan Vennetia Danes, (2016), meneliti tentang “Hubungan besar sudut sit up dengan perubahan lingkaran perut pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi”. Menggunakan desain *eksperimen* dengan rancangan penelitian *the modified randomized pre-test post-test control group design*. Penelitian ini mengambil 25 orang mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi (UNSRAT) angkatan 2012-2015 yang dipilih secara acak. Hasil penelitian ini menyatakan terdapat hubungan signifikan antara *sudut sit up* dengan perubahan lingkaran perut.

Santosh Metgud, Charleen D’Silva, Anand Heggannavar, (2016), meneliti tentang “*Effect Of 30 Days Abdominals Challenge Versus 30 Days Planks Challenge On Waist Circumference And Abdominal Skin Fold Measurements In Healthy Young Individualis: Randomized Clinical Trial*”. Menggunakan desain *pra-experimental two group pre and post test*. Penelitian ini mengambil 60 orang remaja. Hasil penelitian menyatakan 30 hari *abdominal challenge* dan 30 hari *plank challenge* sama efektifnya dalam pengurangan lingkaran pinggang dan pengurangan lipatan kulit perut.

**Perbedaan** antara penelitian ini dengan saya yaitu “Perbedaan Pengaruh *Sit Up Exercise* dengan *Prone Plank Exercise* Terhadap Penurunan Lingkaran Perut Pada Remaja STIKES Aisyiyah Surakarta”. Penelitian ini mengambil 62 orang remaja di kampus DIV Fisioterapi STIKES Aisyiyah Surakarta. Menggunakan desain *pra-experimental*.