

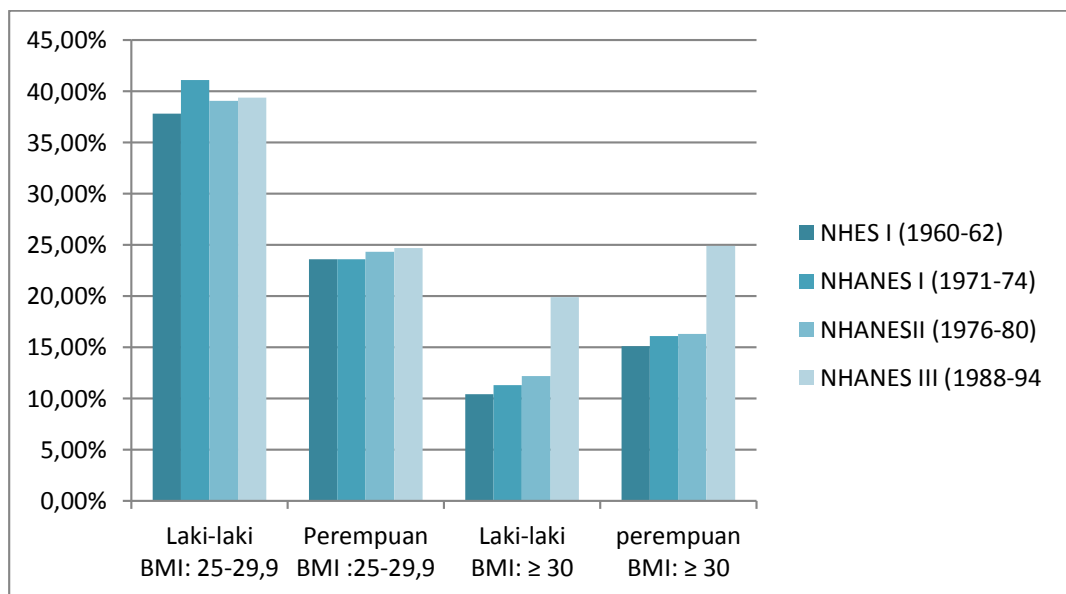
BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius pada masyarakat di dunia. Sekitar 1,2 milyar orang kelebihan berat badan dan 300 juta diantaranya adalah obesitas. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), obesitas adalah 1 dari 10 risiko kesehatan yang dapat dicegah. Namun kematian 300.000 orang setiap tahun di Amerika terkait dengan obesitas. Survei Pemeriksa Kesehatan Nasioanal (NHES) dan Survei Pemeriksa Kesehatan Nasional dan Gizi (NHANES) dengan studi belah lintang melakukan survei pemeriksaan kesehatan yang mewakili populasi Amerika.¹

Gambar 1. Prevalensi Kegemukan (BMI 25-29,9) dan Obesitas (BMI \geq 30)²



Obesitas berhubungan dengan hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, dan penyakit liver. Obesitas terjadi dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan dan

pengeluaran energi. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa faktor genetik, psikologi dan faktor perilaku berperan penting dalam penyebab obesitas.¹

Faktor perilaku salah satunya adalah aktivitas fisik, apabila kita hanya berdiam diri tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup maka kalori yang terpakai juga sedikit. Aktivitas fisik yang disarankan untuk menurunkan berat badan adalah olahraga aerobik. Latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna.³

Salah satu olahraga aerobik adalah lari. Dengan olahraga lari pembuluh darah semakin elastis karena berkurangnya timbunan lemak dikarenakan cadangan lemak lebih banyak dibakar sehingga LDL (*Low Density Lipoprotein*) akan menurun dan kadar HDL (*High Density Lipoprotein*) meningkat dan dapat menjadikan berat badan relatif proposional.³

Selain olahraga lari dapat juga dilakukan olahraga lain yang dapat menurunkan berat badan yaitu latihan otot inti, dimana latihan otot ini dibagi dalam beberapa latihan diantaranya adalah *Plank*, *sit-up*, dan *squat*. Latihan otot inti disebut juga latihan kekuatan yang menggunakan beban (beban tubuh dan juga beban alat) untuk berlatih. Manfaat latihan otot inti diantaranya adalah memperbaiki postur tubuh dan mencegah sakit pinggang, membantu menjaga kesehatan otot sehingga mencegah cedera pinggang lebih lanjut, meningkatkan

kinerja tubuh, memperpanjang otot dan mencegah ketidakseimbangan pijakan saat menjadi tua.⁴

Pada obesitas, lemak visceral adalah prediktor paling signifikan pada peningkatan penebalan tunika intima yang dianggap sebagai kunci prediktor penebalan dinding arteri. Dengan ini lemak visceral menjadi fokus pencegahan penyakit kardiovaskular pada obesitas. Lingkar pinggang dianggap sebagai metode antropometri yang berkorelasi dengan lemak viseral pada obesitas.⁵

Penelitian mengenai mengenai perbandingan pengaruh lari rutin dengan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkar pinggang pada mahasiswi fakultas kedokteran Undip belum pernah dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian perbandingan tersebut.

1.2 Permasalahan Penelitian

Bagaimana perbandingan pengaruh lari rutin dengan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkar pinggang pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Undip.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui perbandingan pengaruh lari rutin dengan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkar pinggang pada mahasiswi fakultas kedokteran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bidang pengetahuan

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai pengaruh lari rutin dengan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkaran pinggang.

1.4.2 Bidang pelayanan masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada masyarakat tentang manfaat lari rutin dan latihan otot inti.

1.4.3 Bidang penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Orisinal Penelitian

No.	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	<i>Comparison Between the Effects of Continuous and Intermittent Aerobic Exercise on Weight Loss and Body Fat Percentage in Overweight and Obese Women: A Randomized Controlled Trial.</i> ⁶	Sampel sejumlah 45 orang (grup kontrol, grup olahraga berkelanjutan, dan grup olahraga terputus) Desain: eksperimen (pilih acak)	Olahraga terputus lebih efisien dalam menurunkan berat badan dari wanita obes dan kelebihan berat badan dibandingkan dengan olahraga terus menerus.
2.	Perbedaan pengaruh senam dan fleksibilitas terhadap penurunan kadar lemak dipinggang ⁷	Sampel sejumlah 55 orang (umur 30-40). Desain: eksperimen	Penurunan kadar lemak dipinggang lebih besar pada senam irama menggunakan holahop dg fleksibilitas rendah dibandingkan pada senam languange menggunakan holahop dg fleksibilitas tinggi.