

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman era globalisasi sekarang terjadi perubahan gaya hidup dan pola makan, Jumlah makan yang berlebihan dan kurangnya aktifitas menyebabkan angka obesitas lebih cenderung meningkat dan sebagian orang pasti ingin mempunyai berat badan ideal dan jauh dari kata gemuk karena gemuk identik dengan sumber berbagai macam penyakit. Seseorang termasuk dalam kategori kegemukan bila terjadi ketidak seimbangan antara tinggi badan, berat badan, dan umur. Untuk mengetahui ukuran tubuh yang kegemukan secara visual, kegemukan dapat diketahui dengan cara bercermin. Sementara itu, cara lainnya dapat menggunakan alat bantu, yakni timbangan badan dan *skin calipers*. Solusi mudah untuk mengetahui gemuk tidaknya tubuh seseorang adalah dengan menimbang badan secara teratur, sehingga perubahan berat badan dapat terdeteksi secara dini. Untuk mengetahui berat badan normal, bisa diketahui dengan menghitung indeks massa tubuh (body massa index), yakni dengan cara membagi total berat badan seseorang (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter) kuadrat.

Indeks massa tubuh (*Body masa index atau IMT*) digunakan untuk menerapkan apakah seseorang kelebihan berat badan (overweight) atau kegemukan (obese). IMT seseorang dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meterkuadrat. Sebagai contoh,

jika seseorang memiliki berat 98 kg dan tinggi 1,82 meter, IMTnya adalah $98/1,82 = 29,6 \text{ kg/m}^2$. (Dr.Valery Feigin, PhD. 2006)

Untuk orang dewasa, seseorang dianggap kelebihan berat jika IMT mereka lebih dari 25. IMT 18,5 sampai 24,5 dari 18,5 dianggap kekurangan berat badan, kelebihan berat badan meningkatkan resiko stroke 15% dengan meningkatkan hipertensi, penyakit jantung, diabete tipe II dan aterosklerosis. Juga, terdapat bukti-bukti bahwa kekurangan berat badan dapat meningkatkan resiko terkena perdarahan subaraknoid.

Perut atau biasa dikenal dengan abdomen merupakan bagian tubuh manusia yang paling fleksibel. Dimana makanan akan di tampung di simpan dalam organ pencernaan terakhir yang disebut rektum. Meskipun memiliki sifat lentur, rongga perut sesungguhnya sangat keras. Hal itu terjadi karena tebalnya dinding ini dan terdapat otot-otot yang menyangga. Dengan demikian, akan tetap bisa kembali ke bentuk semula selama tidak ada penyumbatan organ-organ tubuh di dalamnya.

Karena itu bagian tubuh ini yang bisa mengembang dan mengempis sesuai isi dalam rongganya. Salah satu faktor yang mempengaruhi ukuran lingkaran perut adalah lemak. Timbunan lemak terutama pada bagian perut akan menambah besar ukuran lingkaran perut akan menyebabkan perut itu buncit. Perut buncit adalah tanda obesitas sentral. Obesitas sentral merupakan kondisi kelebihan lemak yang terpusat pada daerah perut (intra-abdominal fat). Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa peningkatan risiko kesehatan lebih berhubung dengan obesitas sentral dibandingkan dengan obesitas umum.

Von-Eyben. (2003) menemukan bahwa jaringan lemak intra-abdominal berhubungan linier dengan enam faktor risiko metabolik, seperti tekanan darah sistol, tekanan darah diastole, glukosa darah, kolesterol HDL, trigliserida serum, dan plasminogen activator inhibitor 1 (PAI-1) plasma. Jaringan lemak visceral memiliki sel per unit massa lebih banyak, aliran darah lebih tinggi, reseptor glucocorticoid (kortisol) dan androgen (testosterone) lebih banyak dan katecholamine lebih besar dibandingkan dengan jaringan lemak bawah kulit (subcutaneous adipose).

Jaringan adipose disadari sebagai organ endokrin penting yang menghasilkan beberapa hormon protein. Namun, tingginya akumulasi lemak, terutama pada daerah perut (intra-abdominal fat) memicu jaringan adipose menghasilkan hormon dalam jumlah yang tidak normal, seperti tingginya sekresi insulin, tingginya level testosteron dan androstenedion bebas, 4 rendahnya level progesteron pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, tingginya produksi kortisol, dan rendahnya level hormon pertumbuhan. Ketidaknormalan produksi hormon ini diduga meningkatkan risiko kesehatan (WHO 2000).

Lingkar perut dapat digunakan sebagai indikator pelengkap untuk mendeteksi risiko kesehatan pada berat normal dan kelebihan berat (Wannamethee. 2005). Diagnosa menggunakan IMT lebih lemah jika dibandingkan dengan lingkar perut dan WHtR. Lingkar perut merupakan pengukuran yang lebih mudah daripada WHtR (Sonmez. 2003). Wang. (2005) menemukan bahwa lingkar perut lebih baik dalam mengukur obesitas sentral daripada WHtR sebagai prediksi risiko diabetes tipe dua.

Lingkar perut lebih kuat sebagai prediktor CHD (Lofgren. 2004) dan hipoadinektinemia (Gotera. 2006) daripada IMT.

Lingkar perut mempunyai korelasi yang tinggi dengan jumlah lemak intra abdominal. Sistem organ yang di lindungi oleh otot-ototnya, sebagian besar dari organ-organ itu merupakan organ yang penting dalam sistem pencernaan . Selain itu perut juga merupakan faktor penting di dalam sistem yang ada di dalam tubuh. Beberapa sistem yang dikelola oleh tubuh adalah sistem pernafasaan, sistem pencernaan, sistem saraf, dan sistem peredaran darah.

Kebanyakan orang menghindari keadaan kegemukan. Dengan cara apapun seseorang selalu berupaya melakukan segala cara agar dirinya tidak dikatakan bahwa ia kegemukan, mulai dari diet, mengikuti gym, dan keningkat yang tinggi lagi sedot lemak atau suksion.

Kegemukan di masyarakat secara umum diartikan sebagai Kelebihan Berat Badan melebihi berat badan yang diinginkan. Sedangkan menurut kamus online wikipedia obesitas atau kegemukan pada manusia bukan hanya berdasarkan berat badan tapi secara spesifik pada lemak tubuhnya, yaitu jaringan adipose. Katagori gemuk atau kegemukan (overweight) dalam indeks masa tubuh menurut WHO adalah ≥ 25.0 (susan,et al, ptjournal).

World Health Organization (WHO) melansir persentase orang kegemukan atau overweight yang mencengangkan. Data selama 2010, di Indonesia tercatat 32,9 persen atau sekitar 78,2 juta penduduk dengan kondisi kegemukan. (harian equator online, 15 Agustus 2011) kegemukan (overweight) selain menimbulkan perasaan tidak nyaman, bila tidak

dikontrol akan menimbulkan obesitas dimana lemak yang tidak diperlukan dapat menumpuk dimana saja, bahkan lemak dapat menyelimuti jantung, ginjal, dan lain-lain sehingga penderita obesitas juga dapat berhubungan dengan penyakit jantung, diabetes, kanker, stroke, hipertensi, dan lain-lain.

Kegemukan adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebihan, sehingga BB seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan (Mc.Cardle, hal 603). Penyebab kegemukan masa sekarang ini adalah karena pola hidup masyarakat yang cenderung malas untuk berolahraga, kebiasaan memakan *junkfood*, *fastfood* dan terlalu banyak fasilitas yang memudahkan masyarakat untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya, sehingga orang akan menjadi malas untuk sekedar berjalan kaki. Banyaknya yang sudah menggunakan sepeda motor juga bisa menjadi penyebab kurangnya pergerakan. Sehingga energi yang dikonsumsi dari makanan tidak seimbang dengan energi yang dipakai. Akibatnya lemak tertumpuk di jaringan adipose sebagai depot lemak. Jaringan adipose dari jaringan adiposit. Pada manusia, jaringan adipose terletak dibawah kulit (*subcutaneous fat*), sekitar organ dalam (*visceral fat*), dalam sumsum tulang kuning dan pada jaringan payudara.

Lemak yang dimaksud adalah lemak daerah abdomen terdiri dari lemak subkutan dan lemak intra-abdominal. Berbagai cara sudah dilakukan agar berat badan dan lemaknya berkurang. Diet yang dilakukan terkadang tidak membuahkan hasil, malah bisa membuat penyakit baru seperti sakit maag karena proses diet yang tidak menggunakan perhitungan. Di satu sisi jika diet dilakukan dan berat badan berhasil diturunkan, namun jika

dihentikan berat badan kembali meningkatkan. Bahkan bisa melebihi berat sebelum diet dilakukan. Adapula yang telah berhasil menurunkan berat badan dengan diet. Tetapi kulit menjadi longgar sehingga terkesan kosong dan longgar, misalnya di daerah triceps dan perut. Pengaturan pola makan sulit dilakukan. Akhirnya, para penderita kegemukan menggunakan cara lain, yaitu dengan meminum obat atau teh pelangsing. Namun, tetap tidak berhasil dan menimbulkan efek samping yang berbahaya. Prosedur lain yang dilakukan yaitu dengan operasi atau sedot lemak. Tetapi bagi sebagian orang cara tersebut masih dianggap menakutkan untuk dilaksanakan dan memerlukan biaya yang mahal untuk sebagian masyarakat.

Oleh karena itu, untuk membakar lemak dalam tubuh membutuhkan latihan. Menurut Sukadiyanto (2002: 5 - 6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti : *exercises, practise*, dan *training*. *Practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan kebutuhan cabang olahraga. *Excercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup. Sedangkan *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan

pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat secara instan, tidak dapat diperoleh dalam waktu satu atau dua minggu. Hasil meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misalkan latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (dreger, dikutip oleh Suharjana 2007: 47). Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendamping terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

Menurut Sadoso (1990: 23) latihan olahraga meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan

(4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan dan macam aktivitas latihan. Intensitas latihan kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan (Djoko Pekik, 2004: 17). secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20- 60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 83).

Lamanya takaran latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam training zone, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam training zone. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi (Djoko Pekik, 2004:21). Takaran lama latihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 17).

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, jogging, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki. Latihan yang tepat hendaknya juga menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang.

Peranan fisioterapi di masyarakat yang tidak hanya mengembalikan gerak dan fungsional juga berperan dalam kebugaran jasmani dan prestasi yang tercantum didalam fisioterapi olahraga. Fisioterapi olahraga tidak hanya berperan dalam penanganan atlet yang cedera, tetapi bagaimana membuat atlet yang cedera masih dapat berprestasi atau bahkan mendesain latihan untuk olahraga prestasi. Dalam hal kebugaran untuk daya tahan jantung paru, atau untuk daya tahan otot, tetapi bisa juga dalam hal komposisi tubuh yang di dalamnya juga terdapat berat badan, persentase lemak, tebal lemak subkutan.

Macam-macam bentuk latihan bisa diberikan oleh fisioterapi untuk menurunkan berat badan, salah satunya adalah dengan pemberian latihan aerobik. Latihan aerobik merupakan suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terus-menerus, melibatkan kelompok otot-otot besar tubuh, dan dilakukan atau dapat dipertahankan selama 20 sampai 30 menit. Contoh latihan aerobik adalah mengikuti klub-klub senam, gym, lari pelan (jogging), lari, bersepeda, dan berenang (Aine McCarthy, 1995:44). Fisioterapi memberikan program latihan dan memantau latihan

tersebut dengan menggunakan target denyut nadi maximal, dimana untuk latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20- 60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu (Djoko Pekik, 2004: 83).Latihan aerobik, walaupun tanpa pembatasan makanan, memeberikan hasil yang signifikan karena dapat mengubah komposisi tubuh pada orang sehat, pasien jantung, dan penyadang cacat (mc.cardle,1996). Efek aktivitas terhadap kontrol berat badan keseimbangan energi disusun dengan baik. Bila latihan bersifat sistematis dan progresif, kebugaran aerobik akan meningkat.Efek aktivitas diantaranya adalah meningkatnya pengeluaran kalori, meningkatnya mobilisasi lemak, meningkatnya pemanfaatan lemak, berkurangnya lipid darah, dan bertambahnya jaringan tanpa lemak (otot).(Brian,2003,hal304).

Sepeda statis adalah sebuah mesin latihan atau olahraga untuk mengayuh di dalam ruangan dan termasuk dalam kelompok olahraga aerobik atau kardio. Mengayuh sepeda biasa atau statis, merupakan latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran, pada saat yang bersamaan sistem persendian akan menjadi lebih lentur. Olah raga ini memberikan pilihan beban dan tingkat kesulitan yang berbeda sehingga daya tahan yang dibutuhkanpun berbeda-beda, dari yang dikayuh secara perlahan hingga balapan dengan kecepatan yang sangat tinggi (sprint). Oleh karena itu setiap orang dari tingkatan umur dan kebugaran yang berbeda, bisa mendapatkan manfaat dari kegiatan yang sangat menyenangkan ini, terutama apabila dilakukan bersama teman dan keluarga. Jika melakukan lari selama 30 menit dengan kecepatan 8 km/jam, anda dapat membakar sebanyak 280

kalori. Namun jika dengan kecepatan 10km/jam maka anda dapat membakar kalori sebanyak 334 kalori, sedangkan dengan sepeda statis anda membakar 324 kalori dengan pada satu regio.

Bellydance adalah jenis tarian perut dan gerakan pusat pada batang tubuh. Penari perut mengisolasi bagian tubuhnya, bergerak masing-masing secara mandiri dalam interpretasi yang sama sekali feminin musik. Musiktampaknya berasal dari tubuhnya, karena kadang-kadang dia menekankanritme, kadang-kadang melodi lagu. Tari perut sering dilakukan tanpa alas kaki. Jenis tarian yang bersifat latihan senam aerobik yang mempunyai pengaruh pada daya tahan jantung paru, dan penguatan otot perut.Latihan aerobik adalah latihan suatu bentuk latihan atau olahraga yang dalam penggunaan energinya menggunakan proses oksidatif dalam menghasilkan ATP. Latihan aerobik mempunyai pengaruh pada daya tahan jantung paru, dan otot, dan lain

Sit up adalah latihan pada daerah perut, dimana pada latihan ini otot perut berkontraksi baik menggunakan beban maupun tidak, bisa beban dari tubuh sendiri maupun beban dari luar. Penambahan *abdominal strengthening* ini dimaksudkan untuk membantu membakar lemak yang tertimbun pada daerah perut. Karena, perut merupakan satu indikator gemuk dimana saat menggunakan pakaian ketat akan menyebut dirinya gemuk saat berpakaian tidak cukup. *Abdominal strengthening* yang diberikan untuk mengurangi lemak diperut ini mengkontraksikan otot perut depan (m.rectus abdominis) dan transvers abdominis, dan perut samping (m.obliquus externus dan internus abdominis) sebagai penambahan latihan aerobik yang

di berikan, agar pembakaran lemak lebih tertuju pada satu regio. Otot adalah kompor yang membakar lemak. Bila diet mengakibatkan otot berkurang, tingkat metabolisme menurun, dan kemampuan untuk mempertahankan atau meningkatkan massa otot. Latihan memiliki kapasitas untuk mempertahankan atau meningkatkan massa otot. Latihan kebugaran otot (*abdominal strengthening*) dapat mengubah massa otot dan menurunkan lemak visceral.

Oleh karena latihan aerobik dan latihan penguatan otot (*abdominal strengthening*) dapat membakar lemak, penulis tertarik untuk mengangkat topik ini dengan bentuk penelitian dan menuangkannya ke dalam bentuk skripsi dengan judul “*Perbedaan sepeda statis dengan bellydance dan sepeda statis dengan sit up terhadap pengurangan lingkaran perut*”.

B. Identifikasi Masalah

Gaya hidup sehari-hari dapat menentukan kesehatan seseorang dengan pola makannya dan jenis makan. Orang yang kegemukan lebih responsif dibandingkan orang dengan berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. Adapun salah satu ciri orang modern adalah ingin serba cepat dalam segala hal, termasuk dalam hal makan. Mereka lebih menyukai makanan

instant,cepat saji (*fast food*) bahkan junk food, konsumsi minuman beralkohol (Dorn. 2003; Riserus dan Ingelsson 2007), kebiasaan merokok (Canoy. 2005;xu. 2007), tingginya konsumsi makanan berlemak (Garaulet, 2001), dan rendahnya aktivitas fisik (Slentz, 2004) perbedaan jenis kelamin (Dekkers. 2004), dan status social ekonomi (Reynold. 2007) diduga juga berhubungan dengan kejadian obesitas sentral.Memang cepat tapi ternyata cepat juga mendatangkan berbagai penyakit. Salah satunya,yang sedang menjadi ketakutan banyak orang, adalah obesitas (kelebihan berat badan).

Obesitas dapat di atasi dengan berbagai cara, yaitu lakukan lebih banyak aktivitas fisik, kurangi makanan berlemak dan konsumsilah sayur dan buah lebih banyak, lakukan olahraga yang berfokus mengurangi jumlah lemak yang terdapat di perut, banyak minum air putih, hindari makanan dan minuman yang kaya akan gula, istirahat yang teratur.

Olahraga yang berfokus mengurangi jumlah lemak di perut adalah olahraga dengan mengkombinasikan latihan yang bersifat aerobic dengan latihan kekuatan otot perut. Latihan aerobic berarti latihan yang bersifat dan mengacu pada penggunaan oksigen dalam energy. Manfaat besar latihan aerobic selain untuk meningkatkan kebugaran adalah meningkatkan pembakaran lemak dalam proses penurunan berat badan.

Untuk mengatasi obesitas tidak cukup hanya dengan latihan aerobic. Latihan aerobic harus dikombinasikan dengan latihan beban atau strengthening exercise antara lain latihan sepeda statis dengan *belly dance* atau sepeda statis dengan *sit up*. Strengthening exersice adalah latihan penguatan pada otot yang menggunakan tahanan atau beban baik dari luar

atau alat maupun dari beban dari tubuh sendiri. Dalam hal ini latihan diberikan khusus pada daerah perut sehingga dinamakan abdominal strengthening. Latihan kekuatan otot tidak hanya ditunjukkan untuk membuat otot lebih kuat, tetapi bisa juga untuk mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot tanpa lemak.

Dengan demikian obesitas dapat di atasi dengan cara olahraga yang mengkombinasi antara latihan yang bersifat aerobic seperti sepeda statis dan *bellydance* dengan latihan (*abdominal strengthening*). Bila olahraga dilakukan dengan teratur, lemak yang menyebabkan obesitas juga dapat berkurang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Sepeda Statis dan *Bellydance* dapat mengurangi lingkar perut?
2. Apakah Sepeda Statis dan *Sit Up* dapat mengurangi lingkar perut?
3. Apakah ada perbedaan Sepeda Statis dengan *Bellydance* dan Sepeda Statis dengan *Sit Up* terhadap pengurangan lingkar perut?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Perbedaan sepeda statis dengan *bellydance* dan sepeda statis dengan *sit up* terhadap pengurangan lingkaran perut.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Sepeda Statis dan *Bellydance* dapat mengurangi lingkaran perut.
- b. Untuk mengetahui Sepeda Statis dan *Sit Up* dapat mengurangi lingkaran perut.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fisioterapi

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan Sepeda Statis dengan *Bellydance* dan Sepeda statis dengan *Sit Up* dapat mengurangi lingkaran perut.
- b. Agar Fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
- b. Sebagai bahan perbandingan serta bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pengembangan ilmu pengetahuan
 - a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi tentang Sepeda Statis dengan *Bellydance* dan Sepeda Statis dengan *Sit Up* terhadap pengurangan lingkaran perut.
 - b. Untuk mengetahui ke efektifan Sepeda Statis dengan dan Sepeda Statis dengan *Sit Up* terhadap pengurangan lingkaran perut.