

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan impian setiap orang sepanjang kehidupannya. Kesehatan juga salah satu pilar utama dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Segala aktifitas yang ada haruslah didukung dengan kondisi kesehatan yang prima. Berbagai aktifitas dapat dijalankan dengan mudah bila sehat sudah didapat.

Kesehatan itu sendiri terdiri dari kesehatan jiwa dan raga, kedua komponen tersebut akan sangat mempengaruhi kinerja kerja seseorang, penampilan fisik, dan kualitas pekerjaan itu sendiri. Untuk itu diperlukan pola hidup sehat agar semua tujuan hidup berjalan selaras, seimbang, dan sesuai dengan keinginan.

Seiring perkembangan peradaban manusia, banyak terjadi perubahan pola hidup dalam masyarakat. Masyarakat seakan-seakan tidak peduli akan kesehatannya sendiri, mereka cenderung tidak disiplin dalam pola makan gizi seimbang, pola hidup yang tidak sehat, sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang semakin hari semakin memprihatinkan. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu menyebabkan perubahan dalam gaya hidup terutama pola makan. Pola makan yang tradisional yang tinggi akan karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah ke pola

makan yang rendah karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Perbaikan tingkat ekonomi juga menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik masyarakat tertentu. Perubahan pola makan dan aktivitas fisik ini berakibat kepada semakin banyaknya penduduk yang mengalami masalah pada lingkaran perut mereka.

Lingkar perut adalah salah satu masalah kesehatan yang akan muncul apabila pola hidup yang dijalani masyarakat buruk, seperti makan makanan yang berlemak yang berlebihan tanpa diimbangi dengan olahraga.

Kelebihan lingkaran perut berhubungan dengan lemak yang ada di dalam perut itu sendiri. Jaringan lemak adalah jenis jaringan ikat khusus yang terutama terdiri atas sel lemak (adipose). Sel-sel ini terdapat satu persatu atau berkelompok kecil di dalam jaringan ikat itu sendiri, kebanyakan dalam kelompok besar, membentuk jaringan lemak yang tersebar diseluruh tubuh. Jaringan lemak merupakan salah satu organ terbesar dalam tubuh.

Di dalam tubuh manusia, terdapat dua bagian tempat penyimpanan lemak, yaitu *essential fat* dan *storage fat*. *Essential fat* adalah lemak yang disimpan di dalam tulang, jantung, paru hati, limfe, dan ginjal, otot, dan jaringan kaya lemak pada sistem saraf, sedangkan *storage fat* terdiri dari jaringan lemak yang berkumpul pada jaringan adipose. Fungsi jaringan lemak itu sendiri adalah membentuk permukaan tubuh, isolator suhu bagi

tubuh, dan mengisi celah-celah diantara jaringan lain. (Histologi, 2009). Proporsi distribusi penyimpanan lemak pada pria dan wanita sama (12% pria, 15% wanita), persentase total essential fat pada wanita adalah 4 kali lebih besar daripada pria.

Lemak di perut adalah lemak yang terdapat pada jaringan adipose yang terletak di bawah permukaan kulit perut atau hypodermis. Dimana pada pria lemak biasa menumpuk pada perut, sedangkan pada wanita lemak biasa menumpuk pada perut, pinggang, dan pinggul. Lemak yang menumpuk menandakan bahwa terjadinya kelebihan lingkaran perut.

Kelebihan lingkaran perut ini dapat diukur dengan *mid line*, dimana pengukuran lingkaran perut secara umum yaitu >102 untuk pria dan >88 untuk wanita. Sedangkan pengukuran lingkaran perut untuk wilayah Asia yaitu >90 untuk pria dan >80 untuk wanita (WHO, 2000). Ini menandakan bahwa lingkaran perut tidak boleh melebihi 90 dan 80 masing-masing pada pria dan wanita. Pengukuran ini dapat dilakukan dengan cara mengukur lingkaran perut, rasio pinggang pinggul (*waist to hip ratio*), WCR (*waist chest ratio*), WHtR (*waist to height ratio*). Pengukuran lingkaran perut merupakan suatu parameter yang menyediakan perkiraan ukuran lemak tubuh yang mengumpul di perut. Pengukuran lingkaran perut menyediakan pengukuran distribusi lemak yang tidak dapat menggunakan pengukuran IMT. IMT tidak dapat membedakan antara berat yang berhubungan dengan otot dan lemak (WHO 2000), namun dalam hal ini penting mengetahui IMT seseorang jika ingin mengukur lingkaran

perut., karena berat badan yang berlebih akan mempengaruhi lingkar perut seseorang.

IMT (Indeks Masa Tubuh) merupakan kalkulasi berat dan tinggi badan seseorang dengan cara berat badan dibagi kuadrat dari berat badan. Klasifikasi obesitas menurut WHO (2000) untuk orang Asia dapat diukur melalui IMT, dimana hasil pengukuran berat badan dibagi dengan tinggi badan dalam meter kuadrat memberikan hasil $<18,5$ (*underweight*), $18,5-22,9$ (normal), >23 (*overweight*), $23,0-24,9$ (*at risk*), $25,0-29,9$ (Obes I), <30 (Obes II).

WHO menganjurkan agar lingkar perut sebaiknya diukur pada pertengahan antara batas bawah iga dan krista illiaca, dengan menggunakan ukuran pita secara horizontal pada saat akhir ekspirasi dengan kedua tungkai dibuka lebar 20-30 cm. Subjek diminta untuk tidak menahan perutnya dan diukur dengan memakai pita dengan tegangan pegas yang konstan.

Jika lingkar perut melebihi standart, tentu saja akan menimbulkan berbagai penyakit. Selain itu dari segi estetika menjadi kurang menarik. Bila sudah terjadi kelebihan lingkar perut, akan menimbulkan berbagai dampak masalah kesehatan seperti obesitas sentral. Obesitas sentral adalah kondisi kelebihan lemak perut atau lemak pusat.

Pola hidup yang buruk dapat menyebabkan terjadinya obesitas sentral. Seperti kebiasaan merokok (Canoy *et al* 2005; Xu *et al.* 2007), tingginya konsumsi minuman beralkohol (Dorn *et al* 2003; Riserus U dan Ingelsson E. 2007), rendahnya konsumsi sayuran dan buah (Drapeau *et al* 2004; Newby *et al* 2003), tingginya konsumsi makanan berlemak (Graulet *et al* 2001), dan

rendahnya aktivitas fisik (Besson *et al* 2009). Selain itu, perbedaan jenis kelamin (Dekkers *et al* 2004), dan status sosial ekonomi (Reynolds. 2007) diduga juga berhubungan dengan kejadian obesitas sentral.

Dalam olahraga mempunyai tujuan untuk menjaga kebugaran, selain itu penurunan berat badan akan di dapat tidak terkecuali penurunan lingkaran perut. Berbagai macam bentuk latihan untuk penurunan lingkaran perut diantaranya latihan *crunch* dan latihan *crossover sit-up*. Latihan ini merupakan kategori latihan beban.

Latihan *crunch* adalah olahraga yang bersifat latihan beban yang dapat membakar lemak, latihan *crunch* ini memiliki beragam variasi yang dapat kita lakukan. Latihan *crunch* diberikan karena dapat membantu menurunkan lingkaran perut, sebab latihan ini bekerja pada otot-otot perut. Karena manfaat latihan *crunch* yang bekerja pada otot-otot perut, maka dapat diaplikasikan terhadap masalah kelebihan pada lingkaran perut.

Seperti latihan *crunch*, latihan *crossover sit-up* juga olahraga bersifat latihan beban yang dapat membakar lemak. Latihan ini merupakan pengembangan dari latihan *sit-up* umum yang sudah kita ketahui sebelumnya. Saat latihan, lemak yang ada di dalam perut berubah menjadi energi, ini menyebabkan penurunan lingkaran perut serta peningkatan massa otot.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa masalah kesehatan khususnya kelebihan lingkaran perut atau obesitas sentral masih menjadi problem dalam masyarakat dan banyak dialami oleh wanita. Untuk itu,

peneliti ingin meneliti tentang latihan *crunch* dengan kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dalam menurunkan lingkaran perut wanita.

Fisioterapi bertanggung jawab dalam memelihara, mengembangkan, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan manusia. Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2001 BAB I, pasal 1. Dalam memberikan pelayanan sebaiknya ditujukan untuk masyarakat yang membutuhkan, tidak terkecuali, dengan intervensi atau modalitas serta kemampuan dari setiap fisioterapis itu sendiri agar tujuan dari KEPMENKES dapat tercapai.

B. Identifikasi Masalah

Lingkar perut yang berlebih banyak dialami oleh wanita, ini karena persentase total *essential fat* pada wanita adalah 4 kali lebih besar daripada pria. Pada remaja, cukup sering ditemukan lingkaran perut berlebih. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang mereka jalani seperti *junkfood*, hidup yang kurang aktivitas fisik, rendahnya mengonsumsi buah dan sayuran. Selain itu, bagi para remaja waktu adalah kesempatan mereka untuk bergaul, mencoba hal-hal baru seperti merokok, minum-minuman yang beralkohol dan tidak diimbangi olahraga juga semakin memperparah keadaan.

Lingkar perut yang berlebih akan sangat berpengaruh terhadap penampilan, ini berhubungan dengan nilai estetika atau keindahan. Dilihat secara langsung, orang yang memiliki lingkaran perut yang berlebih cenderung akan terlihat kurang menarik secara penampilan fisik.

Untuk dapat menurunkan lingkaran perut bisa dengan cara olahraga yang teratur. Latihan *crunch* dan latihan *crossover sit-up* merupakan pilihan

olahraga yang dapat diberikan pada penderita kelebihan lingkaran perut atau obesitas sentral. Namun masalah yang sering muncul adalah kedua latihan ini dianggap sulit, karena harus dengan latihan fisik. Terlebih dari segi waktu, kedua latihan ini akan semakin efisien dengan pemilihan waktu latihan yang tepat. Berolahraga untuk mendapatkan hasil maksimal adalah minimal 30 menit dalam sekali latihan (WHO,2000).

C. Perumusan Masalah

1. Apakah latihan *crunch* dapat menurunkan lingkaran perut pada wanita?
2. Apakah kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dapat menurunkan lingkaran perut pada wanita?
3. Apakah ada perbedaan latihan *crunch* dengan kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dalam menurunkan lingkaran perut wanita?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum
Untuk mengetahui perbedaan latihan *crunch* dengan kombinasi latihan *crunch* dan *crossover sit-up* dalam menurunkan lingkaran perut wanita.
2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui penurunan lingkaran perut pada wanita dengan latihan *crunch*.
 - b. Untuk mengetahui penurunan lingkaran perut pada wanita dengan latihan *crunch* dan *crossover sit-up*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
 - a. Dapat menjadi salah satu asuhan fisioterapis dalam pemilihan intervensi dengan menggunakan latihan *crunch* dan latihan *crossover sit-up*.
 - b. Fisioterapi dapat menemukan latihan yang tepat untuk penurunan lingkaran perut.
2. Bagi institusi pendidikan
 - a. Dapat dijadikan salah satu solusi bagi fisioterapi.
 - b. Dapat menjadi bahan acuan yang dapat dipilih untuk penurunan lingkaran perut.
3. Bagi Fisioterapi
 - a. Mengetahui manfaat pemberian latihan *crunch* dan kombinasi latihan *crunch* dengan *crossover sit-up* untuk menurunkan lingkaran perut pada wanita.
 - b. Menambah ruang lingkup ilmu dan wawasan bagi fisioterapi dalam pemberian latihan *crunch* dan kombinasi latihan *crunch* dengan *crossover sit-up* untuk menurunkan lingkaran perut pada wanita.