

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sehat jiwa raga sepanjang hidup adalah impian semua orang. Sejak kemerdekaan Indonesia berkembang menjadi Negara yang mempunyai visi menjadi Indonesia sehat tertuang lewat program pemerintah secara berkesinambungan menuju Indonesia sehat.

Tubuh sehat dan ideal terlihat dari segi kesehatan meliputi aspek : fisik, mental dan social, semua aspek tersebut akan mempengaruhi penampilan atau performance setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari hari seperti bekerja, berkarya, berkreasi dan melakukan hal – hal yang produktif serta bermanfaat. Oleh karena itu setiap individu berhak dan harus selalu menjaga kesehatan, yang merupakan modal utama agar dapat hidup produktif, bahagia dan sejahtera. Rata – rata orang dewasa muda mempunyai berat badan terdiri dari 18% protein, 7% mineral dan 15% lemak, sisa 60 % adalah air¹. Pada umumnya lemak disimpan 50% di jaringan bawah kulit (jaringan subkutan), 45% disekeliling organ dalam rongga perut dan 5% di jaringan intramuscular². Tubuh akan melakukan apa saja untuk mempertahankan lemak itu agar tetap berada ditempatnya. Tubuh butuh lemak sebagai sumber energi, untuk mendukung proses metabolisme.

¹ Wiliam, Ganong, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.(jakarta : 2003).hal.1

² Almatsier, Sunita, Prinsip Dasar Ilmu Gizi.(jakarta:2003).hal.60.

Dizaman moderen sekrang dimana terjadi perubahan gaya hidup, pola makan, kemajuan pengetahuan serta teknologi sehingga muncul dampak positif yaitu dalam bentuk kemudahan bertransfortasi serta berkomunikasi adapun sisi negatif yaitu menurunkan bahkan menghentikan dari gerak badan alami dan berdampak pada kesehatan individu, dimana membuat tubuh menyimpan kalori berlebihan yang seharusnya seimbang antara jumlah kalori yang masuk dengan jumlah kalori yang keluar. Akibatnya metabolisme tubuh menjadi berkurang, metabolisme tubuh yang berkurang membuat masa otot yang terbentuk sedikit dan lemak terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit pula akhirnya terjadi penimbunana lemak yang berlebihan didalam tubuh. Penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh tersimpan dalam jaringan adipose tertimbun dibawah kulit, terutama pada perut, paha dan pinggang berakibat tubuh menjadi kelebihan berat badan (overweight).

Untuk mencapai kondisi fisik yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan melakukan pola hidup sehat, maupun dengan latihan olahraga. Prinsip pembentukan tubuh melalui olahraga adalah pengurangan secara umum lemak tubuh dengan latihan yang bersifat aerobik, serta membangun otot tertentu dengan latihan beban. Terdapat banyak pilihan latihan jenis aerobic, misalnya jalan/jogging, lari, berenang, bersepeda maupun senam. Hal yang terpenting adalah jenis latihan ini, serta jumlah kalori yang dikeluarkan diprogram agar memungkinkan penggunaan lemak sebagai sumber energi.

Lingkar perut yang berlebihan merupakan pertanda adanya bahaya yang mengancam kesehatan. Meskipun tidak ada keluhan yang disebabkan oleh besarnya lingkar perut, tetapi sudah terjadi gangguan metabolisme pada tubuh, sehingga meningkatkan resiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan. Penyebabnya antara lain faktor genetik dan lingkungan, namun sekarang pola makan dan pola hidup modern dituding sebagai sebab utama terjadinya lingkar perut yang melebihi normal. Lingkar perut dikatakan mempunyai korelasi yang tinggi dengan jumlah lemak intra abdominal.

Ukuran lingkar perut berkorelasi baik dengan rasio lingkar perut dan pinggul (WHR) baik pada laki – laki maupun perempuan serta dapat memperkirakan luasnya obesitas abdominal yang sudah mendekati deposisi lemak abdominal bagian visceral. Lingkar perut juga berkorelasi dengan IMT.

Menurut penelitian pada tahun 1995 di Belanda lingkar perut >102cm pada laki – laki dan >88cm pada perempuan, sedangkan untuk ukuran Asia 90cm pada laki – laki dan 80cm pada perempuan.

Lingkar perut yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolik atau gangguan metabolisme yang dapat meningkatkan resiko kesehatan dikemudian hari, seperti : serangan jantung dan stroke, kemunduran fungsi kognitif atau pikun akan terjadi lebih awal, tekanan darah tinggi atau hipertensi, kadar gula atau kolesterol jahat lebih dari normal. Untuk menghindari berbagai gangguan yang disebabkan karena berlebihnya ukuran lingkar perut maka perlu dilakukan penelitian yang

dapat mengurangi ukuran lingkaran perut sehingga berbagai gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor besarnya lingkaran perut tidak terjadi.

Fisioterapi merupakan salah satu profesi kesehatan yang bertanggung jawab terhadap gangguan gerak dan kemampuan fungsional sehingga fisioterapi sangat berperan didalam mengembangkan, memelihara dan memulihkan kemampuan fungsional pasien atau klien. Seperti yang tercantum dalam KEPMENKES 1363 TAHUN 2001 BAB I, pasal 1 ayat 2 :

“fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi”.

Tujuan yang ingin dicapai profesi kesehatan khususnya fisioterapi adalah peningkatan gerak fungsional agar masyarakat dapat menjalankan aktivitas secara optimal akibat gangguan yang di timbulkan oleh lingkaran perut seperti gangguan tulang belakang yang berakibat terjadinya perubahan postur serta spasme otot. Oleh karena itu fisioterapi sebagai tenaga kesehatan harus mempunyai keterampilan dan kemampuan guna memaksimalkan fungsi gerak yang sehubungan dengan peran fisioterapi yaitu mengembangkan (promotif), mencegah (preventif), mengobati (kuratif), dan mengembalikan (rehabilitative) terhadap gerakan dan fungsi seseorang. Hal ini menandakan bahwa peran fisioterapi ini

menyeluruh, yang artinya tidak hanya berperan pada orang sakit tetapi juga pada orang yang sehat.

Ketika melakukan diet sekaligus olahraga berat badan sering tidak turun karena program diet dengan olahraga kan lebih cepat mengurangi lingkaran perut daripada menurunkan berat badan, sehingga dari hasil olahraga yang khususnya bersifat beban, baik beban (weight), maupun kecepatan (speed) masa otot akan turun lebih cepat, tanda yang lebih tepat yaitu pakaian yang terlihat lebih kendur pada bagian perut.

Sit up adalah latihan untuk melakukan pengembalian penguatan otot yang mengarah kepada penguatan hip fleksor dan otot – otot abdominal. Gerakan di mulai dari lying dan kembali ke lantai, juga diikuti oleh gerakan lutut dalam upaya untuk mengurangi ketegangan dari punggung otot dan tulang belakang, selanjutnya mengangkat kedua sisi atas dan bawah tulang belakang dari lantai hingga semuanya tegak dan tidak menyentuh lantai lagi.

Biasanya melakukan *sit up* dengan hitungan 15 – 20 kali, bagian belakang kepala cenderung terangkat tanpa sadar dan yang perlu diperhatikan selama *sit up* adalah tarik nafas saat bergerak naik kemudian hembuskan saat turun kembali.

B. Identifikasi Masalah

Untuk mencapai kondisi fisik yang baik dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan melakukan pola hidup sehat, maupun dengan latihan olahraga. Prinsip pembentukan tubuh melalui olahraga

adalah pengurangan secara umum lemak tubuh dengan latihan yang bersifat aerobik, serta membangun otot tertentu dengan latihan beban. Terdapat banyak pilihan latihan jenis aerobik, misalnya jalan/jogging, lari, berenang, bersepeda maupun senam. Hal yang terpenting adalah jenis latihan ini, serta jumlah kalori yang dikeluarkan deprogram agar memungkinkan penggunaan lemak sebagai sumber energi.

Lingkar perut yang berlebihan merupakan pertanda adanya bahaya yang mengancam kesehatan. Meskipun tidak ada keluhan yang disebabkan oleh besarnya lingkar perut, tetapi sudah terjadi gangguan metabolisme pada tubuh, sehingga meningkatkan resiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan. Penyebabnya antara lain faktor genetik dan lingkungan, namun sekarang pola makan dan pola hidup modern dituding sebagai sebab utama terjadinya lingkar perut yang melebihi normal. Lingkar perut dikatakan mempunyai korelasi yang tinggi dengan jumlah lemak intra abdominal.

Lingkar perut yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolik atau gangguan metabolisme yang dapat meningkatkan resiko kesehatan dikemudian hari, seperti : serangan jantung dan stroke, kemunduran fungsi kognitif atau pikun akan terjadi lebih awal, tekanan darah tinggi atau hipertensi, kadar gula atau kolesterol jahat lebih dari normal. Untuk menghindari berbagai gangguan yang disebabkan karna berlebihnya ukuran lingkar perut maka perlu dilakukan penelitian yang dapat mengurangi ukuran lingkar perut sehingga berbagai gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor besarnya lingkar perut tidak terjadi.

Sit up adalah latihan untuk melakukan pengembalian penguatan otot yang mengarah kepada penguatan hip fleksor dan otot – otot abdominal. Gerakan di mulai dari lying dan kembali ke lantai, juga diikuti oleh gerakan lutut dalam upaya untuk mengurangi ketegangan dari punggung otot dan tulang belakang, selanjutnya mengangkat kedua sisi atas dan bawah tulang belakang dari lantai hingga semuanya tegak dan tidak menyentuh lantai lagi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan keterbatasan waktu yang ada, maka pembatasan masalah penelitian ini hanya dibatasi dengan “ Perbedaan Latihan *Sit Up* Tanpa Beban dan *sit up* dengan beban untuk Pengurangan Lingkar Perut Otot Abdomen “.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “ Perbedaan Latihan *Sit Up* Tanpa Beban dan *sit up* dengan beban untuk Pengurangan Lingkar Perut Otot Abdomen “.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan latihan *sit up* tanpa beban dan *sit up* dengan beban untuk pengurangan lingkar perut otot abdomen.

2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *sit up* tanpa beban pada otot abdomen terhadap pengurangan lingkaran perut.
 - b. Untuk mempengaruhi pengaruh pemberian *sit up* dengan beban pada otot terhadap pengurangan lingkaran perut.

F. Manfaat penelitian

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan
 - a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi sehubungan dengan pemberian latihan *sit up* tanpa beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdomen.
 - b. Untuk melihat pengaruh pemberian latihan *sit up* dengan beban terhadap pengurangan lingkaran perut otot abdomen.
2. Bagi peneliti
 - a. Penelitian ini sangat berguna untuk menambah wawasan, pengalaman dan kesempatan buat penulis untuk mengetahui perbedaan *sit up* tanpa beban dan *sit up* dengan beban untuk pengurangan lingkaran perut otot abdomen, serta manfaat pemberian *sit up* untuk kesehatan.
 - b. Untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan sebagai suatu kesempatan yang sangat berharga diakhir kuliah ini.

3. Bagi institusi pendidikan
 - a. Sebagai bahan perbandingan serta bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.
 - b. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
4. Bagi institusi pelayanan
 - a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan pemberian latihan *sit up* tanpa beban dan *sit up* dengan beban untuk mengurangi lingkaran perut otot abdomen.
 - b. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi