



Efektifitas Penurunan Kadar Lemak Pasien Obesitas Dengan Metode Jogging 30 Menit

Darul Husnul, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Info Artikel

Diterima
Disetujui
Dipublikasikan

Kata Kunci:
Jogging, Kadar lemak, Obesitas.

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan jogging 30 menit terhadap penurunan kadar lemak. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*. Program olahraga berupa jogging selama 30 menit sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien obesitas puskesmas Tarowang dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Aktifitas jogging memberikan efek bergerak pada seluruh bagian tubuh sehingga proses pembakaran dalam tubuh terus berjalan. Proses pembakaran ini disebabkan oleh kebutuhan energi dalam tubuh yang meningkat karena keseimbangan energi yang berubah secara drastis. Dengan aktifitas ini (jogging) mengakibatkan tubuh terus membutuhkan energi dalam waktu yang lama sehingga cadangan energi terus berangsur-angsur berkurang, hal ini secara otomatis membuat tubuh membutuhkan energi tambahan yang diambil dari lemak dan protein sehingga secara otomatis mengurangi cadangan lemak yang ada didalam tubuh. Dari penelitian ini dapat di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh metode jogging 30 menit terhadap penurunan kadar lemak pada pasien obesitas UPT Puskesmas Tarowang. Secara statistik diperoleh nilai sig 0.00 ($\text{sig} < 0.05$), dengan selisih 0.65 dengan selisih IMT antara kelompok sebelum melakukan jogging (pretest) dan setelah melakukan jogging (posttest) = 0.94.

Abstract

The study aims to determine whether there is an effect of 30 minutes of jogging exercise on reducing fat levels. This type of research is a quasi-experimental design with one group pretest and posttest design. Sports program in the form of jogging for 30 minutes for 16 meetings. The population in this study were obese patients at the Tarowang Public Health Center with a total sample of 10 people. Jogging activities have a moving effect on all parts of the body so that the burning process in the body continues. This burning process is caused by an increased need for energy in the body because the energy balance changes drastically. With this activity (jogging) it causes the body to continue to need energy for a long time so that energy reserves continue to gradually decrease, this automatically makes the body need additional energy taken from fat and protein so that it automatically reduces fat reserves in the body. From this study, it can be concluded that there is an effect of the 30-minute jogging method on reducing fat levels in obese patients at UPT Tarowang Health Center. Statistically, a sig value of 0.00 ($\text{sig} < 0.05$) was obtained, with a difference of 0.65 with the difference in BMI between the groups before jogging (pretest) and after jogging (posttest) = 0.94.

Alamat penulis korespondensi: Greend Cakra Residence F1 Nno15
.Kabupaten Gowa
E-mail penulis korespondensi: darulhusnul@unm.ac.id

ISSN 28-5433 (Daring)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh yang berperan menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan yang telah di konsumsi. Lemak yang termasuk dalam nutrisi makro adalah suatu zat yang kaya energi, setiap gram lemak mengandung sembilan kalori melebihi kalori yang terdapat dalam karbohidrat dan protein. Oleh karena itu, lemak memiliki berbagai macam fungsi yang sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap sehat antara lain adalah cadangan dan sumber energi (lemak merupakan sel sumber energi dan siap ditransfer menjadi tenaga) proteksi, (Lemak berfungsi sebagai proteksi terhadap organ seperti hati dan otak), penurunan kebutuhan makanan lemak berfungsi sebagai medium pembawa atau transfer vitamin yang menyatu dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Obesitas disebabkan karena perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan dan aktivitas fisik yang tidak seimbang sehingga berpengaruh terhadap peningkatan obesitas. Pola makan yang dimaksud adalah pola makan tinggi lemak, tinggi karbohidrat, tinggi energi, dan rendah serat. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas.

Penyebab obesitas juga dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat resiko terjadinya obesitas. Orang dewasa cenderung terkena obesitas karena menurunnya metabolisme tubuh dan juga aktivitas fisik yang semakin menurun sehingga terjadi ketidak seimbangan antara jaringan lemak pada tubuh yang bertambah dengan aktivitas fisik yang semakin menurun. Inilah yang menyebabkan orang dewasa lebih beresiko mengalami obesitas. Perempuan lebih cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan pria karena metabolisme perempuan lebih lambat dibandingkan dengan pria, faktor hormon yang ada pada perempuan juga menjadi penyebab perempuan mengalami obesitas pengaruh hormon pada perempuan bukan hanya sebatas siklus menstruasi, pengaruh hormone juga menjadi faktor meningkatnya obesitas pada perempuan.

Persen lemak tubuh tidak hanya sebagai indikator yang mempengaruhi berat badan dan bentuk tubuh, akan tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan individu. Obesitas dan overweight identik dengan penimbunan lemak dalam tubuh. Kelebihan lemak tubuh dapat diukur dari ketebalan pada lipatan lemak bawah kulit (subkutan) dikarenakan distribusi penumpukan lemak tubuh paling banyak terdapat di daerah subkutan yaitu sebanyak 50%. Pengukurannya dapat dilakukan dengan menggunakan alat berupa skinfold caliper. Cara ini terbilang murah, mudah dilakukan, tidak butuh waktu lama dan tidak invasif. Untuk mendapatkan hasil yang akurat dibutuhkan kualitas skinfold caliper yang baik dan latihan yang cukup.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tarowang, Desa Tarowang Kecamatan Tarowang Kabupaten Jeneponto. Dengan Kriteria Pasien Obesitas di UPT Puskesmas Tarowang. populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut.” Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien dari UPT Puskesmas Tarowang yang berjumlah 10 pasien.. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi. Latihan aerobik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *jogging* selama 30 menit yang dilakukan selama 16 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	SD
Pre Test	10	30.10	43.50	357.90	35.79	5.42
Post Test	10	26.70	42.90	351.40	35.14	5.39

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Asymp	Ket
Pre test	0.22	0.12	-0.22	0.70	0.70	Normal
Post Test	0.19	0.13	-0.19	0.86	0.86	Normal

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil uji analisis pengaruh latihan aerobik terhadap daya tahan kardiovaskuler

Variabel	N	Mean	Sig
Pre Test	10	35.79	0.00
Post Test	10	35.14	0.00
Selisih		0.65	

Pembahasan

Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang memiliki peran penting bagi tubuh yang berperan menyimpan kelebihan energi yang berasal dari makanan yang telah di konsumsi. Lemak yang termasuk dalam nutrisi makro adalah suatu zat yang kaya energi, setiap gram lemak mengandung sembilan kalori melebihi kalori yang terdapat dalam karbohidrat dan protein. Oleh karena itu, lemak memiliki berbagai macam fungsi yang sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap sehat antara lain adalah cadangan dan sumber energi (Lemak merupakan sel sumber energi dan siap ditransfer menjadi tenaga) proteksi, (Lemak berfungsi sebagai proteksi terhadap organ seperti hati dan otak), penurunan kebutuhan makanan lemak berfungsi sebagai medium pembawa atau transfer vitamin yang menyatu dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K.

Obesitas adalah suatu gangguan yang melibatkan lemak tubuh berlebihan yang meningkatkan risiko masalah kesehatan. Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar melalui olahraga dan kegiatan normal sehari-hari. Obesitas terjadi ketika indeks massa tubuh seseorang adalah 30 atau lebih besar. Gejala utama adalah lemak tubuh yang berlebihan, yang meningkatkan risiko timbulnya masalah kesehatan yang serius. Penanganan utamanya adalah perubahan gaya hidup seperti pola makan dan olahraga.

Jogging adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara berjalan atau berlari kecil-kecil. Seorang ahli dalam bidang Jogging, Dr. George Sheehan, dalam bukunya mendefinisikan bahwa jogging adalah aktivitas berlari dengan kecepatan di bawah 6 mil/jam, atau sama dengan 9,7 km/jam. Aktivitas tersebut sama saja berlari sejauh 1 km yang ditempuh dalam waktu 6,2 menit, sehingga kecepatan berlari di atas 9,7 km/jam disebut dengan lari/running.

Olahraga yang optimal untuk menurunkan kadar lemak dalam tubuh adalah olahraga yang bersifat aerobik dimana olahraga jenis ini menggunakan oksigen sebagai bahan dalam pembentukan ATP. Salah satu olahraga yang sangat efektif adalah jogging atau berlari kecil kurang lebih 30 menit perhari, meskipun membutuhkan waktu yang lama namun olahraga ini cenderung lebih mudah dilakukan karena bias dilakukan dimana saja baik dalam ruangan maupun luar ruangan.

Aktifitas jogging memberikan efek bergerak pada seluruh bagian tubuh sehingga proses pembakaran dalam tubuh terus berjalan. Proses pembakaran ini disebabkan oleh kebutuhan energi dalam tubuh yang meningkat karena keseimbangan energi yang berubah secara drastis. Dengan aktifitas ini (jogging) mengakibatkan tubuh terus membutuhkan energi dalam waktu yang lama sehingga cadangan energi terus berangsur-angsur berkurang, hal ini secara otomatis membuat tubuh membutuhkan energi tambahan yang diambil dari lemak dan protein sehingga secara otomatis mengurangi cadangan lemak yang ada didalam tubuh.

Dari penelitian ini dapat di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh metode jogging 30 menit terhadap penurunan kadar lemak pada pasien obesitas UPT Puskesmas Tarawang. Secara statistik diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dengan selisih 0.65 dengan selisih IMT antara kelompok sebelum melakukan jogging (pretest) dan setelah melakukan jogging (posttest) = 0.94.

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat di tarik kesimpulan bahwa ada pengaruh metode jogging 30 menit terhadap penurunan kadar lemak pada pasien obesitas. Secara statistik diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dengan selisih 0.65 dengan selisih IMT antara kelompok sebelum melakukan jogging (pretest) dan setelah melakukan jogging (posttest) = 0.94.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Tafsir, Metodologi pengajaran Agama Islam, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996, h. 34
Almatsier,
- Sunita. 2011. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Anonim, 2016. Pengertian Lemak, available from : <http://woocara.blogspot.co.id/2016/03/pengertianlemak-dan-fungsilemak.html>, accessed tanggal 5 Desember 2016.
- Arraniri,M.dkk, 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. Jurnal Kesehatan Andalas
- Aswin.2016. Pengaruh Berlari Selama 30 Menit terhadap Kadar Lemak pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK UNM. Skripsi. Tidak diterbitkan. Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Daniel Hartono. 2010. Pengaruh Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dewantari, N. M. and Ambartana, I. W. 2017. Pengaruh Komposisi Diet Dan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Gizi Indonesia, 40(2), p. 59. doi: 10.36457/gizindo.v40i2.239.
- Jansen, 2016. Ketahui Kadar Lemak Tubuh Anda, available from : <http://www.askjansen.com/kadar-lemaktubuh/>, accessed tanggal 5 Desember 2016.
- Juwarni,Nur.2019. Pengaruh Jogging Terhadap Kadar Lemak Pada Siswa Di Smp Hang Tuah Makassar. Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.
- Kamal, M. et al., 2013. Pengaruh Olahraga Jalan Cepat dan Diet terhadap Tekanan Darah Penderita Prahipertensi Pria The Effect of Brisk Walking Exercise and Diet on Control Blood Pressure, Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7.6(January), pp. 279–283. doi: 10.21109/kesmas.v7i6.38.
- Nadimin. 2011. Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Pegawai Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. Media Gizi Pangan Vol. XI.

- Ningrum, N., Ambarwati, R. and Sulistyowati, E., 2019. Pengaruh Konseling Gizi dengan Media Booklet Terhadap Konsumsi Sayur Buah Dan Fast Food pada Remaja Obesitas', *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), pp. 115–119.
- Nurchayono, Fathan.2011. Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. Fakultas ilmu Keolahragaan: UNY
- Nurul Ramadhani Makarao, *Metode Mengajar Bidang Kesehatan*, Bandung: Alfabeta, 2009, h. 52
- Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013, h.13
- Septiyadi, Egy. 2004. *Terapi Obesitas dengan Diet*. Restu Agung. Jakarta.
- Zuhairini Abdul Ghofir dkk, *Metode Khusus Pendidikan Agama*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983, h.
- Zulkifli, *Metodologi Pengajaran Bahasa Arab*, Pekanbaru: Zanafa Publising, 2011, h. 6