

PERAN LATIHAN FISIK TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA INDIVIDU OVERWEIGHT DAN OBESITAS YANG MENJALANI KONSELING LOW CALORIE DIET

Syari Ernawati Putri¹, Harry Freitag LM². Dian Caturini S³

INTISARI

Latar Belakang : Kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas telah menjadi masalah kesehatan global. Prevalensinya terus meningkat dari 7,8% tahun 2010 menjadi 19,7% pada tahun 2013. Orang obesitas biasanya memiliki permasalahan psikologis seperti *body image* yang menimbulkan turunnya percaya diri. Oleh karena itu kegiatan menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan cara membatasi asupan makan melalui konseling *low calorie diet* dan meningkatkan aktivitas fisik seperti kombinasi aerobik dan latihan beban, sehingga dapat meningkatkan terjadinya lipolisis. Dengan terjadinya lipolisis, maka simpanan lemak tubuh akan berkurang sehingga dapat menurunkan berat badan diikuti dengan penurunan persen lemak tubuh.

Tujuan : Mengetahui peran latihan fisik terhadap perubahan berat badan dan persen lemak tubuh pada individu *overweight* dan obesitas yang menjalani konseling *low calorie diet*.

Metode : Desain penelitian adalah kuasi eksperimental pre-post tes dengan kelompok kontrol. Sebanyak 44 subyek yang terbagi menjadi 2 kelompok melakukan konseling *low calorie diet* dan latihan fisik berupa aerobik dan latihan beban selama 2 bulan. Kelompok kontrol mendapatkan konseling *low calorie diet* sebanyak 18 orang sedangkan kelompok intervensi mendapatkan konseling *low calorie diet* dan latihan fisik sebanyak 24 orang. Pengukuran berat badan dan persen lemak tubuh dilakukan setiap dua minggu menggunakan *bioelectrical impedance analysis* (BIA).

Hasil : Perubahan berat badan dan persen lemak tubuh dianalisis menggunakan uji statistik t-test. Pada kelompok intervensi terdapat penurunan berat badan yang signifikan yaitu sebesar 2,49 kg dan kelompok kontrol 1,27 kg ($p < 0,05$). Persen lemak tubuh kelompok intervensi juga turun sebanyak 1,29% ($p < 0,05$) dan kelompok kontrol 0,13% ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Pemberian latihan fisik mampu menurunkan berat badan dan persen lemak tubuh pada individu *overweight* dan obesitas yang menjalani konseling *low calorie diet*. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap perubahan berat badan dan persen lemak tubuh dalam jangka yang lebih lama.

Kata kunci : Obesitas, konseling *low calori diet*, latihan fisik, berat badan, persen lemak tubuh

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

² Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

³ Dosen Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISE TOWARDS THE CHANGES IN BODY WEIGHT AND BODY FAT PERCENTAGE IN OVERWEIGHT AND OBESE PEOPLE WHO UNDERGO LOW CALORIE DIET COUNSELING

Syari Ernawati Putri, Harry Freitag L. M. Dian Caturini S.

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity have become a global health problem. Its prevalence has increased from 7.8% in 2010 to 19.7% in 2013. People who are obese usually have psychological issues such as body image that leads to the lack of self-confidence. Is the most common method to achieve desirable body weight is by reducing food intake with low calorie diet counseling and increasing the physical activity likes aerobics combination and weight training, so as to increase the occurrence of lipolysis. Lypolysis reduces fat deposits so the body can lose weight as well as losing body fat percentage.

Objective: To determine the role of physical exercise towards the changes in body weight and body fat percentage in overweight and obese people who undergo low calorie diet counseling.

Methods: This study was quasi-experimental pre-post test with a control group. Fourty four people divided into 2 group with low calorie diet counseling and exercise is given in the form of aerobic and weight training for two months. The control group of 18 people receiving low calorie diet counselling while the intervention group of 24 people receiving low calorie diet counselling and physical exercise. Measurement of body weight and body fat percent is done every two weeks using bioelectrical impedance analysis (BIA).

Results: Changes in body weight and body fat percentage were analyzed using statistical t-test. In the intervention group, there is a significant weight loss in the amount of 2.49 kg while the control group is 1.27 kg ($p < 0.05$). The body fat percentage in the intervention group also fell as much as 1.29% ($p < 0.05$) compared to the control group which was only 0.13% ($p > 0.05$).

Conclusion: In conclusion, physical exercise such as aerobics and weight training is more effective in reducing weight and body fat percentage for overweight and obese people who undergo low calorie diet counseling. However, a further study is needed to determine the effect of physical exercise towards the changes in body weight and body fat percentage in the longer term.

Keywords: Obesity, low calorie diet counseling, exercise, weight, body fat percentage