



# Manfaat Olahraga dalam Penatalaksanaan Obesitas

Hardini Arivianti

Obesitas menjadi salah satu faktor risiko terjadinya beragam masalah kesehatan, seperti hipertensi, diabetes, dan lainnya, dan dapat dialami segala usia dari anak hingga lanjut usia. Salah satu fondasi penatalaksanaan obesitas adalah latihan fisik.

Mengingat prevalensi obesitas yang juga meningkat, Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) menggelar '11<sup>th</sup> National Obesity Symposium' awal Agustus 2021 lalu yang mengangkat tema Adulthood Overweight and Obesity Management.

Salah satu materi menarik dalam simposium ini adalah Physical Activity in Obesity Management yang dipresentasikan oleh dr. Rachmad Wishnu Hidayat, Sp.KO dan hadir sebagai moderator sesi ini adalah dr. Trilis Yulianti, M.Kes.

## Physical Activity in Obesity Management

dr. Rachmad Wishnu Hidayat, Sp.KO

Risikedas (2018) memuat data prevalensi obesitas mengalami peningkatan pada penduduk yang berusia > 18 tahun. Pada tahun 2013 sebesar 15,4% dan pada tahun 2016 menjadi 21,8%. Sedangkan data secara global menurut WHO (2021), satu dari empat orang dewasa dan 81% usia remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang diharapkan.

Aktivitas fisik sendiri artinya adalah berbagai pergerakan tubuh akibat adanya kerja dari otot-otot

rangka yang mengeluarkan energi atau meningkatkan keluaran energi.

Pada masa pandemi ini, sesuai data dari World Obesity Federation (2021) kematian akibat Covid 19 lebih tinggi pada negara-negara yang memiliki prevalensi tinggi overweight atau obesitas. Sehingga obesitas dikaitkan dengan tingkat keparahan dan mortalitas Covid 19.

### Rekomendasi Aktivitas Fisik pada Obesitas: WHO 2020 dan ACSM 2017

Khusus pada latihan atau aktivitas fisik pada obesitas, sesuai rekomendasi ACSM (2017) terdiri dari latihan fisik untuk daya tahan jantung paru (aerobik) dan kekuatan otot (latihan beban).

Untuk latihan daya tahan jantung paru, dapat dilakukan dengan frekuensi 5 kali seminggu, intensitas dari sedang hingga berat, dan durasi 150 menit/minggu (pada awal) yang kemudian berlanjut menjadi 250-300 menit/minggu.

Dengan intensitas sedang hingga berat ini dapat mengakibatkan tingginya energi ekspenditur sehingga pembakaran lemak terjadi lebih cepat dan target penurunan berat badan menjadi lebih cepat tercapai.

Latihan beban untuk kekuatan otot dilakukan 2-3 kali seminggu, dengan intensitas sedang dan anjuran 2-4 set dengan 8-12 repetisi setiap setnya.

Mengingat obesitas dapat menyebabkan beban berlebihan pada sendi tertentu, misalnya pada sendi lutut dan lumbal, maka low impact menjadi pilihan yang aman. Bisa juga dengan latihan less weight bearing, seperti jalan kaki, bersepeda, senam

aerobik tanpa lompat-lompat (low impact), renang, yang lebih aman bagi sendi-sendi yang rawan cedera tersebut.

Bila sudah mengalami nyeri lutut, anjuran latihan fisiknya adalah senam aerobik sambil duduk. Sedangkan untuk kekuatan otot, pilihan latihannya adalah push up, squat dan sebagainya.

Untuk lansia dengan obesitas, perlu diingat adanya komorbid yang lebih banyak dan sudah ada penurunan fungsi muskuloskeletal sehingga risiko jatuh pada lansia juga meningkat. Itu sebabnya pada golongan ini perlu melakukan latihan tambahan yakni latihan neuromotor 2-3 kali seminggu dengan intensitas ringan-sedang.

Lansia yang sudah mengalami nyeri lutut, sarannya adalah dengan melakukan senam aerobik sambil duduk.

Untuk meningkatkan pembakaran kalori atau lemak berlebih pada kelompok anak dan remaja, anjurannya adalah latihan aerobik minimal 60 menit setiap hari. Contohnya jalan, bersepeda, dan olahraga permainan (lompat, loncat) sebanyak 3 kali seminggu. Latihan ini bersifat high impact yang bermanfaat dalam penguatan otot dan tulang yang keduanya berperan pada proses tumbuh kembang.

### Rekomendasi WHO 2020

Rekomendasi ini tidak hanya menghususkan pada obesitas saja namun juga pada penyakit tidak menular yang tidak jauh berbeda dengan ACSM (2017). Rekomendasi WHO mencakup latihan fisik dengan intensitas sedang hingga berat,



dengan waktu lebih dari 150-300 menit. Bila latihan termasuk intensitas berat bisa dilakukan 75-150 menit seminggu

Latihan beban juga sangat dianjurkan. Bedanya bila melakukan latihan fisik dengan intensitas sedang hingga lebih dari 300 menit per minggu, akan mendapatkan manfaat kesehatan yang lebih baik. Atau latihan berat lebih dari 150 menit, manfaat kesehatannya juga lebih baik lagi. Namun rekomendasi tambahan ini tidak berlaku untuk semua orang dengan obesitas.

Dalam rekomendasi WHO ini hadir secara lengkap dari bayi (0-12 bulan), anak-remaja (5-17 tahun) hingga dewasa dan lanjut usia. Untuk bayi diusahakan adanya 'tummy time' atau diposisikan tengkurap saat usianya sudah sesuai. Saat tengkurap, akan ada gerakan fisik yang membuat si bayi aktif.

Perlu diingat bahwa usia 6-12 tahun merupakan masa emas perkembangan keterampilan motorik kasar. Jadi dalam golongan usia ini, pilih latihan fisik yang mencakup lompat, loncat, lempar, tangkap, agar keterampilan motoriknya berkembang sempurna nantinya.

Latihan fisik untuk mengendalikan obesitas yang aman dan efektif dapat dilakukan secara konvensional (intensitas sedang dan kontinyu) dan secara interval (kombinasi intensitas tinggi dan lebih rendah). Bila dilakukan secara interval keunggulannya adalah waktu yang lebih singkat dan kapasitas aerobik yang lebih tinggi.

Aktivitas fisik merupakan fondasi penanganan obesitas dan sindrom metabolik. Dalam studi oleh Dejan

Reljic dkk (2021) mempelajari latihan fisik baik sedang maupun < 30 menit setiap minggu pada 117 pasien dengan obesitas selama 12 minggu. Hasilnya menunjukkan, latihan fisik yang dilakukan dengan interval rendah atau sedang, ternyata cukup efektif dalam perbaikan kesehatan kardiometabolik pada pasien obesitas. Hasil studi ini juga membuktikan peran penting olahraga dalam penatalaksanaan obesitas dengan sindrom metabolik.

Tidak hanya mengedepankan frekuensi, intensitas dan durasinya. Faktor lainnya dalam latihan fisik ini adalah kebutuhan cairan. Kebutuhan cairan harian pada anak (7-12 tahun) sebesar 1,5 L; dewasa wanita 1,8 L/hari dan dewasa pria sebesar 2 L/hari.

Indikator perbaikan obesitas adalah turunnya berat badan 0,5-1,0 kg per minggu (kombinasi diet dan aktivitas fisik). Pada target awal program penurunan berat badan turun 5-10% dalam 3-6 bulan (untuk lansia 6-12 bulan). Kemudian berlanjut secara bertahap hingga tercapai target dengan perbaikan pada IMT dan lingkar perut.

Pemantauan kebugaran fisik juga perlu, guna mengetahui program latihan fisik sudah sesuai atau belum. Salah satu indikatornya adalah tekanan nadi pada pagi hari saat bangun tidur adalah 60-80 kali/menit.

Selain itu latihan kekuatan dan ketahanan tubuh juga perlu dilakukan agar mendapatkan manfaat dalam perbaikan massa otot, perbaikan komposisi tubuh, dan peningkatan metabolisme energi aktivitas harian. **MD**

