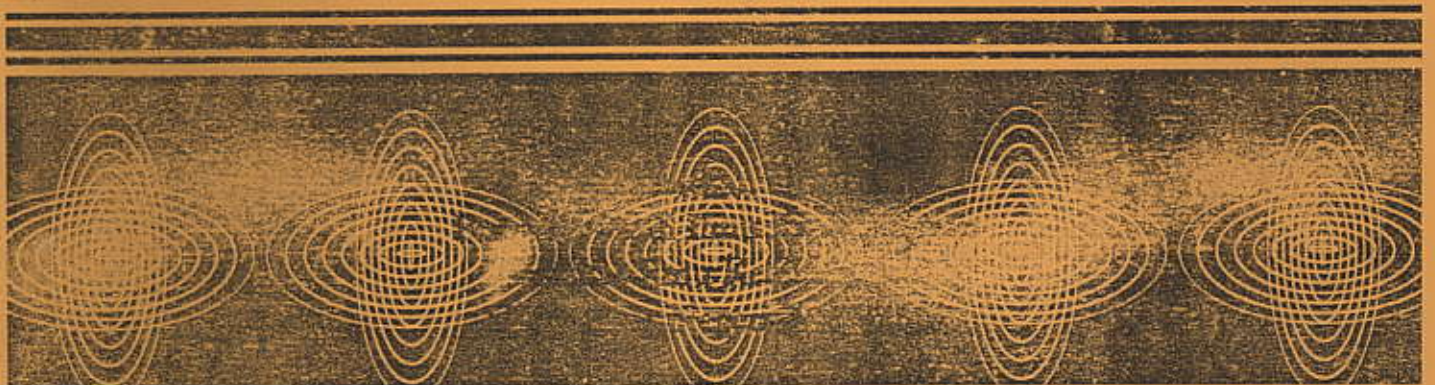


# MEDIKORA

JURNAL ILMIAH KESEHATAN OLAAHRAGA



# MEDIKORA

Terbit dua kali setahun, pada bulan April dan Oktober berisi tulisan yang diangkat dari hasil kajian analisis kritis dan penelitian di bidang kesehatan olahraga.

## Penanggung Jawab

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan (Ikora)

## Ketua Penyunting

Suharjana

## Sekretaris Penyunting

Novita Intan Arovah

## Penyunting Pelaksana

Yustinus Sukarmin

Margono

Suryanto

Panggung Sutapa

Eka Swasta Budayati

Bernadeta Suhartini

## Penyunting Ahli

B.M. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)

H. Moch. Noerhadi (Universitas Negeri Yogyakarta)

Joseph Hari Kusnanto (Universitas Gadjah Mada)

Danu Hudaya (Universitas Pendidikan Indonesia)

I Nyoman Kanca (IKIP Singaraja)

## Pelaksana Tata Usaha

Susjen Pramono

## Alamat Penyunting dan Tata Usaha

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo 1 Yogyakarta  
55281, Telp./Faks. (0274) 513092, e-mail: medikora@uny.ac.id

**MEDIKORA** diterbitkan sejak April 2005 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d. 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

# MEDIKORA

## DAFTAR ISI

Daftar Isi.....	iii
Olahraga Ritmik dalam Penatalaksanaan Penyakit Diabetes Militus <i>Oleh: Paiman</i> .....	1-12
Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Aerobik <i>Low Impact</i> <i>Oleh: Cerika Rismayanthi</i> .....	13-26
Respons <i>Hunting</i> pada Terapi Dingin pada Penanganan Cedera Olahraga <i>Oleh: Novita Intan Arovah</i> .....	27-36
Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Pemanah Junior di DIY <i>Oleh: Suryanto</i> .....	37-50
Kinerja Pelatih Senam Aerobik (Studi Korelasional antara Kepemimpinan, Prestasi Kerja, dan Kinerja Pelatih Senam Aerobik di Kota Yogyakarta) <i>Oleh: Endang Rini Sukamti</i> .....	51-64
Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi Ikora FIK UNY <i>Oleh: Eka Swasta Budayati</i> .....	65-76
Membina Kebugaran Jasmani Anak dengan Senam Pembentukan <i>Oleh: Fredericus Subarjana</i> .....	77-86
Kaitan antara Obesitas dan Aktivitas Fisik <i>Oleh: Fathan Nurcahyo</i> .....	87-96

---

## KAITAN ANTARA OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK

Oleh: Fathan Nurcahyo

Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY

---

@@@ } ~ | @ [ O ~ } ^ f a f a

### Abstrak

Obesitas merupakan suatu keadaan di mana berat badan seseorang berada di atas 120 % dari berat badan relatif (BBR) atau berada di atas 27 dari indeks masa tubuh (IMT). Dewasa ini, insidensi obesitas anak semakin mengalami peningkatan. Hal ini membawa dampak yang kurang menguntungkan. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas jasmani sehingga pengalaman motorik, keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi terbatas dan kurang berkembang.

Untuk mencegah terjadinya kegemukan maka sangat disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, mengatur menu dan porsi makan, minum dan makan yang beresat untuk melancarkan pencernaan. Apabila kegemukan sudah terjadi, harus dilakukan *balance energe negatif* dengan melakukan diet (mengurangi porsi makan) serta peningkatan aktivitas fisik.

**Kata Kunci:** kegemukan, aktivitas jasmani Anak

Pada era globalisasi ini, tidak bisa dipungkiri bahwa perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi banyak sekali berpengaruh terhadap diri dan lingkungan di sekitar. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi diberbagai bidang memberikan dampak yang positif dan negatif bagi seseorang. Salah satu contoh dampak negatif dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah banyaknya aktivitas manusia yang digantikan perannya oleh sebuah mesin atau robot yang berakibat pada menurunnya mobilitas gerak manusia dan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kompleksnya tingkat kepentingan dan kebutuhan manusia yang tidak terbatas saat ini memaksa bagi setiap orang untuk selalu bekerja tanpa henti, sehingga kurang memperhatikan waktu istirahat, aktivitas jasmani dan rekreasi serta menu dan pola makan yang sehat dan higienis, terlebih kebanyakan orang tua atau keluarga karier. Orangtua atau keluarga karier kebanyakan hanya berpikir bahwa apabila anak-anaknya banyak

atau lahap makan dan terpenuhi gizinya sehingga terlihat gemuk yang berarti bahwa tubuhnya sehat dan kuat. Orangtua atau keluarga karier kebanyakan tidak berpikir bahwa selain adanya faktor keturunan (genetika), penumpukan gizi dan energi di dalam tubuh dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan terjadinya kegemukan atau obesitas apabila tidak diimbangi dengan aktivitas jasmani atau rekreasi. Sesungguhnya tubuh yang gemuk kurang baik bagi kesehatan, baik bagi orang dewasa maupun bagi anak-anak, karena pada tubuh yang gemuk biasanya mudah terserang penyakit (mudah sakit dan tidak bugar).

Anak-anak yang memiliki berat tubuh yang berlebihan atau mengalami kegemukan (obesitas) biasanya sering diejek atau dicemooh oleh teman-temannya sehingga anak tersebut menjadi anak yang pemalu, cenderung manja dan malas-malasan. Anak yang mengalami obesitas biasanya memiliki kebiasaan ngemil yang tinggi (makan-makan ringan), banyak menyendiri, banyak berdiam diri di kamar/di rumah, mudah dan lebih banyak tidur, sehingga kurang atau bahkan tidak suka beraktivitas jasmani dan berolahraga (fisik). Anak yang mengalami obesitas biasanya di rumah lebih menyukai permainan *game* fantasi (*play station*). Dengan jarang bergerak atau beraktivitas jasmani maka anak akan kurang bugar, pengalaman dan tingkat ketrampilan gerakanya juga kurang, baik gerak lokomotor, nonlokomotor, maupun manipulatif. Anak yang mengalami obesitas sedikit ketrampilan gerakanya akan cenderung kaku, tidak lincah, dan juga mudah terserang penyakit karena daya tahan fisiknya juga kurang baik, tetapi biasanya juga memiliki kelebihan pada keseimbangan tubuh yang relatif baik. Sebagai akibat lebih lanjut dari keadaan tersebut dapat mengakibatkan anak terhambat dalam melaksanakan aktivitas fisik. Tulisan ini akan membahas tentang hubungan antara obesitas dengan aktivitas fisik.

## DEFINISI DAN KRITERIA OBESITAS

Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relative seseorang sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, protein dan lemak. Kondisi tersebut disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan energi yaitu konsumsi makanan (yang terlalu banyak) dibandingkan dengan kebutuhan pemakaian energi (yang lebih sedikit), (Budiyanto, 2002: 7). Menurut pendapat Budiyanto (2002: 10), Untuk menentukan obesitas diperlukan kriteria yang berdasarkan pengukuran antropometri dan atau pemeriksaan laboratorik, pada umumnya digunakan:

1. Pengukuran berat badan (BB) yang dibandingkan dengan standar dan disebut obesitas bilamana  $BB > 120 \% BB$  standar.
2. Pengukuran berat badan dibandingkan tinggi badan (BB/TB). Dikatakan obesitas bila  $BB/TB >$  persentile ke 95 atau  $> 120 \%$  atau  $Z\text{-score} = + 2 SD$ .
3. Pengukuran lemak subkutan dengan mengukur *skinfold thickness* (tebal lipatan kulit/TLK).

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmadi. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiyanto. (2002). *Obesitas dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo.
- J. Matakupan. (1995). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud, Universitas Terbuka.
- Mutohir dan Gusril (2004). *Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- M. Furqon. H. (2002). *Pembinaan olahraga usia dini*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Siti Partini S. (1995). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: FIP-IKIP Yogyakarta.
- <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=3328>.
- <http://wapedia.mobi/id/Obesitas>.
- [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp?id=378](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=378).
- [http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/07\\_ObesitasPadaAnak.pdf/07\\_ObesitasPadaAnak.html](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/07_ObesitasPadaAnak.pdf/07_ObesitasPadaAnak.html).
- <http://www.analisadaily.com/index.php?option>.