

PENGARUH TREND *WORK OUT* UNTUK MENGATASI OBESITAS

SANTRI PUTRA di IBS AL-MUBAROK MTsN 1 JEPARA

Oleh : Muhammad Irsa

Pembimbing :Desintya Indah Ayu A.S, S.Pd, M.Pd.I

MTs Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Pada kehidupan masyarakat modern saat ini banyak ditemui perilaku-perilaku yang mendasari sebuah gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang muncul pada setiap orang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif,kualitas yang menghasilkan penelitian berupa kata kata tertulis dari berbagai sumber. Pada masa sekarang banyak sekali remaja yang obesitas terutama di IBS AL-MUBAROK. Namun disaat ini mulai banyak remaja yang melakukan *Work Out*. *WORK OUT* adalah latihan fisik untuk menjaga kebugaran tubuh dan juga menjaga berat badan tubuh remaja pada zaman sekarang, terutama remaja IBS AL-MUBAROK.Jika kita rutin melakukan *Work Out* maka tubuh kita akan menjadi sehat dan bugar. Melakukan *Work Out* juga bisa mencegah obesitas.

kata kunci : *Work Out*, obesitas, kesehatan

Latar Belakang

Pada kehidupan masyarakat modern saat ini banyak ditemui perilaku-perilaku yang mendasari sebuah gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang muncul pada setiap orang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Fenomena kehidupan dalam masyarakat modern umumnya dipengaruhi oleh faktor perkembangan yang ada dilingkungan sekitarnya.

Bagi beberapa kelompok masyarakat tujuan hidup sehat selain untuk mendapatkan kondisi

sehat pada tubuh yang bagus juga untuk dilihat dan bisa mempengaruhi orang lain untuk mengikuti pola hidup sehat mereka. (Susanti, E., & Kholisoh, N. 2018).

Pada zaman sekarang banyak remaja yang mengalami obesitas karena gaya hidup yang tidak sehat. Terutama pada remaja yang ada di IBS AL-MUBAROK MTsN 1 JEPARA . Di zaman sekarang banyak remaja yang malas untuk berolahraga karena semua pada asyik dengan gadget mereka sendiri,sampai lupa berolahraga dan sehingga tubuh

mereka menjadi obesitas karena sering makan cemilan berat atau ringan. Disamping itu mereka tidak mengimbangnya dengan berolahraga seperti salah satunya olahraga *Work Out*.

Melakukan olahraga *Work Out* dapat menjaga kesehatan tubuh dan menurunkan berat badan jika rutin dilakukan. *Work Out* merupakan salah satu alasan aktivitas untuk membuat tubuh menjadi optimal. Dengan mempunyai tubuh yang optimal maka tubuh kita menjadi sehat dan bugar.

Dari latar belakang diatas peneliti ingin meneliti tentang PENGARUH TREND *WORK OUT* untuk MENGATASI OBESITAS SANTRI IBS MTsN 1 JEPARA.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara melakukan *Work Out* dengan benar?
2. Manfaat melakukan *Work Out* secara rutin untuk mengurangi obesitas santri IBS Al Mubarak ?
3. Bagaimana cara mengatur pola makan saat melakukan *Work*

Out agar tidak obesitas di IBS Al Mubarak?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui cara melakukan *Work Out* dengan benar
2. Untuk mengetahui manfaat melakukan *Work Out* secara rutin untuk mengurangi obesitas santri IBS Al Mubarak.
3. untuk mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan saat melakukan *Work Out* agar tidak obesitas di IBS Al Mubarak.

Metode Penelitian

Desain penelitian quasi experiment research dikarenakan adanya perlakuan bagi kelompok sampel Trend *Work Out* untuk mengatasi obesitas santri IBS Al Mubarak. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif, kualitas yang menghasilkan penelitian berupa kata kata tertulis dari berbagai sumber. tehnik pengumpulan data

Pembahasan

Pada masa sekarang banyak

sekali remaja yang obesitas terutama di IBS AL-MUBAROK. Namun pada masa sekarang banyak remaja yang mulai melakukan pola hidup sehat dengan melakukan kegiatan *Work Out*. *WORK OUT* adalah latihan fisik untuk menjaga kebugaran tubuh dan juga menjaga berat badan tubuh remaja pada zaman sekarang, terutama remaja IBS Al-Mubarak. Dalam pembahasan ini peneliti ingin membahas tentang:

1. Cara melakukan *Work Out* dengan benar.
2. Manfaat melakukan *Work Out* secara rutin.
3. Cara mengatur pola makan saat melakukan *Work Out* agar tidak obesitas.

Cara melakukan *Work Out* dengan benar adalah dengan menetapkan tujuan dengan jelas dan lakukan secara rutin mulai dengan 30 menit selama 3 kali dalam seminggu. Dan jangan lupa memperhatikan pola makan. Sebelum memulai *Work Out* awali dengan pemanasan agar tidak cedera. Dan jangan lupa pendinginan.

Manfaat melakukan *Work Out* secara rutin dapat mencegah penyakit jantung dan stroke dan mengendalikan diabetes juga bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Bisa juga mencegah nyeri punggung dan menangkalkan obesitas.

Cara mengatur pola makan saat melakukan *Work Out* agar tidak obesitas adalah dengan makan sarapan yang sehat dan perhatikan porsi makan yang di konsumsi. Juga makan camilan yang sehat dan minum air putih yang banyak.

Cara melakukan *WORK OUT* yang bisa dilakukan sendiri:

1. SIT UP



Dengan cara mengangkat tubuh ke atas ke arah lutut. Saat menaikkan badan, hembuskan nafas dengan rileks. Setelah tubuh diangkat mendekati lutut segera kembalikan ke posisi awal. Berbaring terlentang dan lakukan gerakan ini dengan rileks. Manfaat melakukan sit up adalah Meningkatkan massa otot, Memperbaiki keseimbangan tubuh,Memperindah

bentuk perut. Memperbaiki postur tubuh. (Bae, et al. 2018).

2. PUSH UP



Dengan cara Letakkan kedua tangan anda diatas lantai dengan posisi kedua tanganda. Turunkan bagian bahu secara lurus sampai membentuk siku 90derajat. Lalu dorong bagian bahu anda dan lengan sampai lurus kedepan “sambil melakukan ambil nafas”.Pada gerakan ini bermanfaat untuk membentuk otot tangan dan dada. Manfaat melakukan push up adalah Menjaga kesehatan otot dan tulang, Mencegah dan mengatasi sarcopenia, Membentuk otot tubuh bagian atas, Mengencangkan anggota tubuh. (Alizadeh, S., et al. 2020).

3. BACK UP



Dengan cara telungkup di atas permukaan dan kedua tangan di belakang kepala. Setelah itu angkat bagian tubuh ke atas belakangmu dan segera turunkan jika sudah terangkat. Dan lakukanlah secara berulang kali, Pada gerakan ini dapat membentuk otot punggung dan lengan bagian atas. Manfaat melakukan back up adalah Mengecilkan Perut Bagian bawah, mengencangkan otot lengan, dan mengembangkan Otot perut dan dada. (KOMPAS.com).

4.PLANK OUT



Dengan cara berdiri dengan kaki selebar pinggul. Bungkukan badan hingga kedua telapak tangan menyentuh lantai. Tanpa menggerakkan kaki dorong kedua tangan kedepan menggunakan bantuan otot perut. Ulurkan kedua tangan kedepan hingga membentuk posisi plank out. Pada gerakan ini dapat membentuk otot tangan, dada, perut. Manfaat melakukan plank out

adalah menghindari nyeri punggung bagian bawah, melatih kekuatan otot tubuh dan membakar kalori. (Bak,J.,Shim,S.,Cho,M.,&Chung,Y.2017).

Peran work out bagi anak ibs al mubarak:

Sangat penting karena Selain dapat menjaga kesehatan tubuh serta meminimalisir stress, workout juga memiliki banyak manfaat yaitu untuk menjadikan tubuh bugar, menurunkan/menambah berat badan, melatih seluruh otot tubuh, meningkatkan massa otot tubuh, memperindah bentuk tubuh, serta menciptakan tubuh yang body goals.

Yang dirasakan anak ibs al mubarak setelah melakukan work out adalah:

Menurut "AINUR YASSAR ABIMANYU"setelah melakukan work out tubuh berasa menjadi semakin sehat dan bugar dan setelah saya melakukan work out selama kurang lebih 2 bulan berat badan saya turun dari 73kg menjadi 67kg.

Menurut "IKFI YAQZA"setelah melakukan work out selama 2 bulan tubuh saya terasa semakin ringan dan tidak mudah lelah dan berat

badan saya turun dari 77kg menjadi 70kg.

Menurut "ANNAS MAULIA NUR ZAMAN" setelah melakukan work out selama 1,5 bulan tubuh terasa menjadi sehat dan bugar juga perut saya berasa mengecil dan berat badan saya turun dari 72kg menjadi 67kg.

Menurut "M ZACKY A. L. P" setelah melakukan work out selama 3 bulan tubuh saya menjadi segar dan bugar juga merasa tidak mudah lelah dan berat badan saya turun dari 84kg menjadi 72 kg.

Simpulan

Jadi jika kita rutin atau sering melakukan *Work Out* maka tubuh kita akan selalu bugar dan fisik kita akan terlatih menjadi tidak mudah lelah dan juga dapat membuat otot-otot kita berkembang sehingga menjadi otot yang bagus dan bugar. Dan jika kita sering melakukan *Work Out* dapat juga menurunkan berat badan dan dapat mengurangi obesitas pada remaja terutama remaja di ibs al mubarak. Jadi untuk remaja masa sekarang mulai lah hidup sehat dengan menjaga pola

hidup sehat dan juga rutin melakukan *Work Out*.

Daftar Pustaka

Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018).

Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta).

<https://www.halodoc.com/artikel/6-tips-gym-untuk-pemula-agar-hasilnya-lebih-efektif>.

<https://rsudkajen.id/beragam-manfaat-olahraga/>.

<https://www.halodoc.com/artikel/pola-makan-yang-tepat-agar-olahraga-efektif-turunkan-berat-badan>.

Bae, et al. (2018). Effects of Assisted Sit-up Exercise Compared to Core Stabilization Exercise on Patients With Non-specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 31(5), pp. 871-880.

Alizadeh, S., et al. (2020). Push-Ups vs. Bench Press Differences in Repetitions and Muscle Activation between Sexes. *Journal of Sports*

Science & Medicine, 19(2), pp. 289–297.

Bak, J., Shim, S., Cho, M., & Chung, Y. (2017). The Effect of Plank Exercises with Hip Abduction Using Sling on Trunk Muscle Activation in Healthy Adults. *The Journal of Korean Physical Therapy*, 29(3), pp 128-134.