

The efficacy of physical exercise in reducing body weight in obese patient with Knee Osteoarthritis = Efektifitas latihan fisik dalam menurunkan berat badan pada pasien obesitas dengan Osteoarthritis Genue

Norman Hardi Utama, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20330447&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang besar di dunia. Di Indonesia, prevalensi obesitas dilaporkan meningkat dari tahun ke tahun. Pada penderita obesitas, penurunan berat badan dengan latihan fisik dapat memberikan banyak manfaat kesehatan. Akan tetapi, pada penderita obesitas dengan osteoarthritis sendi lutut latihan fisik harus dilakukan dengan hati-hati. Kombinasi latihan aerobik pada intensitas submaksimal dengan sepeda statis, disertai latihan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai bawah yang disesuaikan dengan kapasitas fisik diberikan pada individu obesitas dengan osteoarthritis lutut untuk menurunkan berat badan. Restriksi asupan kalori juga diberikan bersamaan.

Penelitian ini bertujuan menentukan efektifitas kombinasi terapi di atas dalam menurunkan berat badan. Pada penelitian ini dilakukan analisis data sekunder yang diperoleh dari status pasien dari Klinik Obesitas di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo. 200 status pasien dari Januari 2009 sampai April 2012 dipilih secara acak oleh petugas ruang penyimpanan status. Dari 200 status tersebut, diambil 37 status yang dipilih berdasarkan tabel nomor acak.

Semua dari 37 subjek adalah wanita, dengan rerata umur 59.41 ± 5.91 tahun. Rerata berat badan awal adalah 71.91 ± 11 kg. Rerata indeks masa tubuh adalah 31.18 ± 5.15 , dan semua subjek adalah penderita obesitas. Rerata lingkaran pinggang adalah 96.4 ± 9.51 cm. Tiga subjek tidak mengalami perubahan berat badan, sedangkan 34 subjek mengalami penurunan berat badan. Didapatkan rerata perubahan berat badan -2.08 kg (95% CI: -1.48 kg to 2.67 kg, standar deviasi 1.789 kg). Tidak ditemukan korelasi yang bermakna secara statistik antara pengukuran antropometri awal dan usia dengan jumlah penurunan berat badan.

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan fisik yang diberikan efektif dalam menurunkan berat badan pasien obesitas dengan osteoarthritis lutut. Pengukuran antropometri awal dan usia tidak tampak berkorelasi dengan penurunan berat badan.

.....

Obesity has become a major health problem around the world. In Indonesia, the prevalence of obesity is increasing annually. Weight loss by physical exercise have been demonstrated to have a lot of benefit in people suffering from obesity. However, physical exercise have to be done carefully in patients with osteoarthritis. A delicate combination of aerobic exercise done in submaximal intensity with balance exercise and lower extremity strength which were individually tailored is given to obese patient who also suffer from knee osteoarthritis. Caloric restriction is also given along the physical exercise

This study tried to find out how effective is this regimen in inducing weight loss. Analysis of secondary data obtained from medical record of patients from Obesity Clinic in Cipto Mangunkusumo Hospital was done. 200 medical records from January 2009 up to April 2012 were taken randomly. From those 200, 37 was chosen randomly with the aid of random number table.

All of the 37 subjects were women with average age of 59.41 ± 5.91 year. The initial body weight averaged at

71.91±11kg. The BMI averaged at 31.18±5.15, and all of the subjects were obese. The average waist circumference was 96.4±9.51cm. Three subjects had stable weight and 34 subjects lost weight. The average change was -2.08 kg(95% CI: -1.48kg to 2.67kg, standard deviation 1.789kg). Age and all baseline anthropometric measurement does not correlate with the change in bodyweight.

The study have shown that the physical exercise given was effective in reducing body weight of obese patients with knee osteoarthritis. The baseline age and anthropometric measurement does not appear to correlate with the degree of weight loss.