

## Efektifitas aktifitas fisik dalam menurunkan lingkaran pinggang pada pasien obesitas dengan osteoarthritis lutut = The efficacy of physical exercise in reducing waist circumference in obese patients with knee osteoarthritis

Vika Ardianto Laksono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20385553&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang: Obesitas merupakan beban berat terhadap kesehatan di seluruh dunia. Salah satu cara menangani obesitas adalah dengan latihan fisik. Namun untuk beberapa populasi khusus seperti osteoarthritis, keefektifan latihan fisik perlu dipertanyakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi latihan fisik selama enam minggu efektif dalam menurunkan lingkaran pinggang pada pasien obesitas dengan osteoarthritis lutut.

Subyek: Subyek dari penelitian ini adalah pasien wanita dengan osteoarthritis lutut dan obesitas yang mengunjungi Klinik Obesitas di Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo. Studi ini menggunakan data sekunder yang diambil dari status pasien lewat rekam medis. Sebanyak 35 pasien digunakan dalam studi ini.

Metode: Studi ini merupakan studi deskriptif dengan satu kelompok dan membandingkan karakteristik sebelum dan sesudah intervensi. Data yang diambil dari rekam medis berupa lingkaran pinggang, umur, metode pembayaran, berat badan, tinggi badan dan indeks masa tubuh. Data yang diambil merupakan data sebelum dan sesudah terapi latihan.

Hasil dan Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan di lingkaran pinggang setelah enam minggu terapi  $p < 0.05$  ( $p = 0.001$ ) biarpun tidak ada korelasi positif antara lingkaran pinggang awal dan penurunan lingkaran pinggang  $p < 0.05$  ( $p = 0.54$ ). Penelitian ini membuktikan terapi latihan enam minggu efektif dalam menurunkan lingkaran pinggang.

.....

Background: Obesity had become a major burden all over the world. One approach of managing obesity is done by physical exercise. However, for certain population such as osteoarthritis, physical exercise efficaciousness is questionable. This study is devised to examine how effective a therapeutic exercise which is held for six weeks in reducing the waist circumference of obese patient with knee osteoarthritis.

Subjects: All of the subjects are female patients who visited Obesity Clinic in Cipto Mangun Kusumo Hospital and diagnosed with knee osteoarthritis along with obesity. This study uses secondary data obtained from the patients' status from the medical record. Total of 35 subjects are included in this study.

Methods: This is a descriptive study which has one group with pre-test and post-test design. Subject's baseline characteristics including waist circumference, age, body weight, body height and payment method are collected along with the data after the program had been completed.

Results and Conclusion: Result shows significant changes in waist circumference after the six weeks therapeutic exercise  $p < 0.05$  ( $p = 0.001$ ) however there is no positive correlation between initial waist circumference with the total loss of waist circumference  $p < 0.05$  ( $p = 0.54$ ). This study shows that six weeks therapeutic exercise is effective in reducing the waist circumference of the patient.