

Pengaruh yoga terhadap persentase lemak, lingkaran pinggang, kekuatan otot genggam, fleksibilitas, keseimbangan, dan kecepatan gerak pada orang dewasa dengan overweight dan obesitas di Rumah Sakit Royal Progress Jakarta = Effect of yoga intervention to fat percentage, waist circumference, handgrip strength, flexibility, balance and speed in overweight and obese people at Royal Progress Hospital in Jakarta.

Anna Steven, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507848&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Obesitas merupakan penyakit tidak menular dimana lemak berlebih mengarah pada gangguan metabolik, penyakit kardiovaskular, dan perubahan abnormal biomekanik tubuh. Orang dengan obesitas memiliki kekuatan otot 6-10% lebih rendah dari orang dengan berat badan normal. Penurunan kekuatan otot sejalan dengan penurunan ruang gerak sendi, kontrol postural, dan kecepatan gerak yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kendala dalam melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Hatha Yoga selama 12 minggu terhadap persentase lemak, lingkaran pinggang, kekuatan otot genggam, fleksibilitas, keseimbangan, dan kecepatan gerak pada orang dewasa dengan overweight dan obesitas.

Tujuh puluh dua orang dengan overweight dan obesitas, berusia 18-60 tahun, dirandomisasi ke dalam kelompok perlakuan (n=36) dan kelompok kontrol (n=36). Persentase lemak, lingkaran pinggang, kekuatan otot genggam, fleksibilitas, keseimbangan, dan kecepatan gerak merupakan variabel yang diukur.

Pemeriksaan yang sudah terstandarisasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Terdapat perbedaan signifikan di antara kedua kelompok (semua  $p < 0,001$ ). Persentase lemak dan lingkaran pinggang memberikan hasil dengan arah berlawanan. Kekuatan otot genggam, fleksibilitas, keseimbangan, dan kecepatan gerak membaik pada kelompok perlakuan. Sementara itu, fleksibilitas dan kecepatan gerak menurun secara signifikan pada kelompok kontrol. Tidak dilaporkan adanya efek samping serius pada kedua kelompok.

Secara umum, program latihan Hatha yoga selama 12 minggu terbukti efektif dalam memperbaiki komponen antropometri dan fungsional pada orang dengan overweight dan obesitas. Penemuan ini memiliki makna implikasi klinis yang penting karena yoga dapat diimplementasikan sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik.

**ABSTRACT**

Obesity is a non-communicable disease in which excess body fat may lead to metabolic disorder, cardiovascular disease, and abnormal mechanics in body movements. Obese people have 6-10% less muscle-strength than those in the normal weight range. That decline in muscle-strength, along with similar declines in the range of movement of major joints, in postural control, and in the speed of movement may

result in impaired ability to engage in physical activity. The purpose of this study is to investigate the effects on obese people of a 12-week Hatha yoga intervention--specifically focused on fat percentage, waist circumference, muscle strength, flexibility, balance, and gait speed.

<br><br>

Seventy-two overweight and obese people, aged 18-60 years, were randomly allocated to the yoga group (n=36) or to a "no exercise" control group (n=36). The fat percentage, waist circumference, handgrip strength, flexibility, balance, and gait speed were defined as outcome variables. Standardized tests were administered at baseline and post intervention.

<br><br>

There were significant differences between the two groups in regard to the outcome variables (all  $p < 0.001$ ). Predictably, fat percentage and waist circumference had moved in the other direction. Handgrip strength, flexibility, balance, and gait speed had significantly improved in the yoga group. Meanwhile, flexibility and gait speed significantly declined in the control group. No serious adverse events were reported in either group.

<br><br>

Overall, the 12-week Hatha yoga program was found to be effective in improving functional and anthropometric variables in obese people. The findings have important clinical implications since yoga may well serve as an alternative form of physical activity.