

## **Pendampingan Program Penurunan Berat Badan dan Kebugaran pada Member Sanggar Senam Linggar Ungaran**

Riva Mustika Anugrah<sup>1</sup>, Puji Afiatna<sup>2</sup>, Ika Nilawati<sup>3</sup>, Inka Wahyu Arnanda<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: rivamustika@unw.ac.id

### **ABSTRAK**

Meningkatnya jumlah penderita obesitas di masyarakat menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan. Pola makan dengan konsumsi makanan tinggi lemak dan energi merupakan faktor yang mempengaruhi. Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi risiko peningkatan penyakit tidak menular (PTM). Sebagian besar member senam hanya mengandalkan senam sebagai sarana penurunan berat badan, tanpa diimbangi oleh makana gizi seimbang yang mendukung penurunan berat badan. Edukasi yang memadai tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat yang menunjang hasil olahraga serta sistem pencatatan atau pemantauan progres penurunan berat badan, kebugaran fisik, atau perubahan perilaku sehat belum pernah dilakukan sehingga, sulit mengukur efektivitas kegiatan senam dalam jangka panjang. Kegiatan dilakukan selama tiga minggu kepada 10 peserta senam Linggar Susukan Ungaran. Kegiatan pertama edukasi mengenai makanan yang mendukung penurunan berat badan dan disertai pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh dan persen lemak tubuh. Edukasi pada minggu kedua yaitu gerakan latihan kekuatan ringan disertai pemantauan antropometri, dan kegiatan yang ketiga yaitu monitoring evaluasi terhadap antropometri. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta program penurunan berat badan namun belum terdapat penurunan berat badan dan persen lemak tubuh

**Kata Kunci:** Senam, Edukasi Gizi, Penurunan Berat Badan, Obesitas

### **ABSTRACT**

*The increasing number of obesity becomes a health problem. Diet with consumption of foods high in fat and energy is an influencing factor. Gymnastics is one type of exercise that can help lose weight and reduce the risk of increasing non-communicable diseases (NCDs). Most gymnastics members only rely on gymnastics as a means of weight loss, without being balanced by balanced nutrition that supports weight loss. Adequate education on balanced nutrition and healthy lifestyles that support exercise results as well as a system for recording or monitoring progress in weight loss, physical fitness, or changes in healthy behavior have not been carried out, making it difficult to measure the effectiveness of gymnastics activities in the long term. Activities were carried out for three weeks to 10 Linggar Susukan Ungaran gymnastics participants. The first activity was education about foods that support weight loss and was accompanied by measurements of weight, height, Body Mass Index and percent body fat. Education in the second week is a light strength training movement accompanied by anthropometric monitoring, and the third activity is monitoring evaluation of anthropometry. The results of the implementation of activities show that there is an increase in knowledge of participants in the weight loss program but there has not been a decrease in body weight and body fat percent.*

**Keywords:** *Gymnastics, Eating Patterns, Weight Loss, Obesity*

### **1. PENDAHULUAN**

Meningkatnya jumlah penderita obesitas di masyarakat menjadi permasalahan yang semakin mengkhawatirkan. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup serba cepat berkontribusi terhadap masalah ini. Obesitas tidak hanya memengaruhi penampilan, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung. Dengan semakin banyaknya penderita obesitas, maka penting untuk mengedukasi masyarakat mengenai pola hidup sehat dan mendorong perubahan kebiasaan yang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Agustina, 2023).

Di Indonesia terjadi penurunan prevalensi aktivitas fisik. Pada tahun 2013 penduduk yang aktif melakukan aktivitas fisik 73,9%, dan yang kurang aktif 26,1 %, pada tahun 2018 terjadi penurunan yang aktif menjadi 66,5% dan kurang aktif mengalami peningkatan menjadi 33,5%. Aktivitas fisik yang rendah memberikan dampak pada peningkatan risiko terjadinya obesitas dan perkembangan penyakit tidak menular seperti Diabetes Melitus Tipe 2, Hipertensi, Stroke dll (Nabawiyah, 2023).

Pola makan dengan konsumsi makanan tinggi lemak dan energi merupakan faktor yang mempengaruhi peningkatan penyakit tidak menular (PTM). Mengonsumsi makanan ini sering kali menyebabkan kelebihan kalori dan penambahan berat badan, yang merupakan faktor risiko berbagai kondisi kesehatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, penting untuk menjaga pola makan dan memilih makanan yang lebih sehat agar tetap sehat dan mencegah penyakit tidak menular (Rosmiati, 2023).

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi risiko peningkatan penyakit tidak menular (PTM). Olahraga senam secara teratur memungkinkan tubuh untuk membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan memperkuat otot. Selain itu, aktivitas fisik ini juga membantu meningkatkan kesehatan jantung dan meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan sehingga mengurangi risiko terkena penyakit tidak menular. (Sari, 2023) Kegiatan olahraga mendukung Asta Cita satu yaitu Masyarakat Indonesia Sehat, Cerdas, Ceria, Produktif, dan Berdaya Saing serta Tujuan SDGs yang ke 3 yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera (Good Health and Well-being)

Masalah kelebihan berat badan dan kebugaran fisik yang rendah masih menjadi tantangan di masyarakat, termasuk di kalangan peserta sanggar senam (Argantis, 2019). Meskipun sudah aktif mengikuti senam, banyak member belum mencapai penurunan berat badan atau peningkatan kebugaran yang optimal karena kurangnya edukasi gizi, pola hidup sehat, serta motivasi berkelanjutan (Sulaiman, 2023). Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan gizi mengenai makanan yang mendukung penurunan berat badan, melakukan pemantauan berat badan dan persen lemak tubuh selama serta memberikan pelatihan mengenai latihan kekuatan ringan.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan uraian masalah diatas maka di peroleh permasalahan mitra yang dihadapi yang pertama adalah permasalahan peningkatan angka obesitas yang menjadi faktor penyakit tidak menular di masyarakat akibat rendahnya aktivitas fisik, meningkatnya konsumsi tinggi lemak dan energi. Pola makan belum mendukung penurunan berat badan atau belum memenuhi prinsip dan syarat untuk penurunan berat badan

Sanggar senam lingkar ungaran merupakan tempat atau sarana yang digunakan oleh sekumpulan orang untuk melakukan kegiatan senam *aerobic*, *body languange*, *zumba* yang terletak di Susukan Ungaran, banyak diantara anggota sanggar yang mengikuti olahraga tersebut dikarenakan akan megikuti program penurunan berat badan, namun belum pernah dilaksanakan pendampingan untuk program penurunan berat badan bagi anggotanya, hal ini menjadi masalah prioritas yang menjadi tujuan pada pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan.

Meskipun Sanggar Senam Lingkar Ungaran telah rutin menyelenggarakan kegiatan senam bagi para membernnya, terdapat sejumlah permasalahan yang dihadapi mitra dalam upaya membantu member mencapai tujuan penurunan berat badan dan peningkatan kebugaran jasmani secara optimal. Sebagian besar member hanya mengandalkan senam sebagai sarana penurunan berat badan, tanpa memahami pentingnya pola makan sehat dan manajemen stres. Belum tersedia edukasi yang memadai tentang gizi seimbang dan pola hidup sehat yang menunjang hasil olahraga. Belum terdapat sistem pencatatan atau pemantauan progres penurunan berat badan, kebugaran fisik, atau perubahan perilaku sehat.. Sehingga, sulit mengukur efektivitas kegiatan senam dalam jangka panjang.

## 3. METODE PELAKSANAAN

**Sasaran** dalam kegiatan ini adalah pelatih dan peserta senam Lingkar Ungaran yang berjumlah 10 orang peserta senam. Bentuk kegiatan terdiri dari persiapan dan sosialisasi yang dilakukan dengan pemilik sanggar mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat meliputi kegiatan pengkajian awal dengan melakukan pengukuran

awal yang meliputi berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), massa lemak dan massa otot serta kebutuhan energi serta mengadakan pretest mengenai tentang gizi dan aktivitas fisik.

Kegiatan tahap kedua meliputi kegiatan penyuluhan gizi seimbang, pengelolaan kalori, dan pentingnya hidrasi serta menyusun program latihan fisik gabungan antara senam aerobic, latihan kekuatan ringan (*body weight training*) serta *stretching* dan pernapasan (relaksasi). Kegiatan monitoring evaluasi dilakukan setiap minggu di hari Kamis yang meliputi pengukuran berat badan, massa lemak dan massa otot yang kemudian disampaikan kepada peserta. Semua informasi baik materi edukasi dan perkembangan berat badan disampaikan melalui grup WhatsApp.

#### 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan narasumber dari Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan UNW yaitu Riva Mustika Anugrah, S.Gz.,M.Gizi, Dietisien dan Puji Afiatna, S.Gz.,M.Gizi serta Ika Nilawati, S.Or.,M.Or. Kegiatan ini dilaksanakan di sanggar senam Linggar Ungaran, Adapun kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan adalah :



Gambar 1. Pemberian Edukasi Gizi kepada Peserta Senam

Materi Pertama pada kamsis minggu pertama diberikan oleh Puji Afiatna, S.Gz.,M.Gizi, materi ini memaparkan edukasi gizi intuk program penurunan berat badan dengan memperhatikan jumlah porsi makan. Materi disampaikan dengan menggunakan buku foto makanan supaya peserta dapat memahami dan menerapkan porsi makanan ketika sudah di rumah. Kegiatan ini juga menjelaskan pentingnya memahami kebutuhan energi tubuh, memilih jenis makanan yang tepat, serta menerapkan prinsip gizi seimbang guna mencapai dan mempertahankan berat badan ideal secara aman dan berkelanjutan. Perubahan pola makan yang dilakukan apabila diiringi oleh olahraga yang tepat maka akan efektif untuk menurunkan atau memelihara status gizi normal (Purbosari, 2019).



Gambar 2. Contoh Menu pada Program Penurunan Berat badan

Materi kedua disampaikan pada hari kamsis minggu ke dua yang diberikan oleh Riva Mustika Anugrah, S.Gz.,M.Gizi Dietisien dengan memaparkan contoh menu makan utama rendah kalori namun itnggi protein dan serat yang bisa diterapkan untuk membantu menurunkan berat badan menu tersebut mengandung energi 275, 6 kkal, protein 17,3 gram, lemak 10,8 gram, karbohidrat 28,3 gram. Selain makan utama diberikan beberapa contoh makanan selingan yang dapat dikonsumsi selama program penurunan berat badan, dalam kegiatan ini contoh snack yang diberikan yaitu jus

jambu yang mengandung energi 83,8 kkal, serat 2,7 gram. tahu bakso kukus dengan kandungan energi 183,3 kkal dan buah pisang ambon dengan kandungan energi 55,2 kkal dan serat 1,4 gram. Peserta bisa memilih salah satu contoh snack yang diberikan apabila merasa lapar di antara dua waktu makan. Menu makanan yang dikonsumsi tetap memenuhi kebutuhan gizi, memberikan rasa kenyang, dan membantu menciptakan defisit kalori.



Gambar 3. Contoh Gerakan *Body Weight Training*

Salah satu komponen penting dari kegiatan ini adalah pemberian contoh gerakan untuk memelihara berat badan, materi ke tiga ini diberikan oleh Ika Nilawati, S.Or.,M.Or, Berikut adalah beberapa Gerakan dan fungsinya : Jumping jacks adalah salah satu latihan kardio sederhana yang sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, fungsinya yaitu melatih sistem kardiovaskular dengan meningkatkan detak jantung, membantu memperlancar sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh serta aktivitas ini membakar kalori dengan cepat, mendukung proses penurunan berat badan (Lena, 2021). Gerakan yang kedua yaitu Squat adalah salah satu latihan kekuatan tubuh bagian bawah yang sangat populer dan efektif. Gerakan ini bisa dilakukan tanpa alat (bodyweight squat) atau dengan alat seperti barbel. Manfaat squat adalah Melatih dan menguatkan otot kaki juga memperkuat betis dan otot pinggul serta membakar kalori dan meningkatkan metabolisme karena melibatkan banyak kelompok otot besar, squat membantu membakar kalori lebih banyak dan meningkatkan metabolisme tubuh (Lestari, 2018).

Tabel 1 Karakteristik Peserta Senam

No	Inisial	Usia	IMT	% lemak tubuh
1	RS	56	29,3	38
2	MV	34	30	39,2
3	NBL	49	25,3	34,9
4	FF	39	22,7	33,2
5	MND	49	33,7	39,3
6	SR	42	27,8	32,6
7	AR	25	26	32,9
8	NN	48	26,1	34,3
9	WH	50	28,3	40,3
10	NV	38	21,6	31

Tabel 1 menunjukkan data status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dari 10 peserta yang mengikuti program penurunan berat badan terdapat 80% yang mempunyai status gizi Obesitas atau kelebihan berat badan dan 100% mempunyai komposisi lemak tubuh lebih dari 30%. Pemeriksaan IMT dan persen lemak tubuh dilakukan selama dua minggu berturut turut namun hasil tersebut belum menunjukkan penurunan, hal ini dapat disebabkan karena peserta belum sepenuhnya melakukan diet pengurangan kalori. Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang program penurunan berat badan terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dilakukan pendampingan dengan sesudah kegiatan yaitu dari poin rata-rata 72,6 menjadi 88,8.

## 5. KESIMPULAN

Pendampingan program penurunan berat badan ini memberikan manfaat terhadap peserta dengan ditandai meningkatnya pengetahuan peserta dari 72,6 menjadi 88,8. Melalui kegiatan pendampingan ini peserta dapat memahami hal apa saja yang harus diperhatikan ketika menurunkan berat badan termasuk dalam memilih makanan rendah kalori yang dapat membantu menurunkan berat badan, selain itu peserta dapat mengetahui gerakan-gerakan body weight training untuk menunjang pembakaran kalori yang maksimal selama penurunan berat badan

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan untuk Sanggar Senam Linggar Ungaran dan LPPM UNW atas pendanaan hibah kegiatan pengabdian Masyarakat ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, J. (2019) *Improved Business Sanggar Senam and Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tangah Padang*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), pp 60-66.
- Agustina, W., Lestari, R.M., Prasida, D.W. 2023. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya*. Jurnal Surya Medika (JSM), 9 (1) , pp 1 – 8
- Lena, A., Bile, R.L., Samri, F.(2021). *Pengembangan Model Bodyweight Training Sebagai Bentuk Latihan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa STKIP Citra Bakti*. Jurnal Edukasi Citra Olahraga, 1(3).
- Lestari, A., Nasrulloh, A. (2018). *Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak*. Medikora, 17(2), pp 91-101
- Nabawiyah. 2023. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan Vol 1(1) , pp 14-26
- Purbosari, P.P., Wijayaningsih, V.A.(2019). *Peningkatan Kesadaran Berolahraga Masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo Melalui Pelaksanaan Senam, Jalan Sehat Dan Pertandingan Tenis*. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1), pp 1-4. <https://doi.org/10.12928/jp.v3i1.449>
- Rafiq, A.A., Sutono., Wicaksana, A.L. 2021. *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review*. Vol 5 (3) November 2021, Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas pp 167-178
- Rosmiati, R., Haryana, N.R., Firmansyah, H., Purba, R. 2023. *Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Obesitas pada Pekerja Urban di Indonesia*. Amerta Nutrition Vol. 7, pp 164-170
- Sari, Y.K., Kuncoro, B., Billa, B.S. 2025. *Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Body Language dan Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Club Sanggar Senam Taman Asri Karangmalang Sragen Tahun 2024*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol 25 (14).
- Sulaiman, Maryaningsih., Agustina, D., Anggriani. 2023 *Efektivitas Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan pada Penderita Obesitas di Sanggar Senam Medan*. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, 8 (2) pp. 132-139