

BAB II. LANDASAN TEORI

II. 1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan kondisi tubuh dimana terdapat kandungan lemak berlebih pada jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas diartikan sebagai suatu kondisi dengan penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga terganggunya kesehatan seseorang (Sugondo, 2009). Obesitas dapat terjadi dalam suatu jangka waktu terdapat lebih banyak kilokalori yang diserap tubuh melalui makanan daripada yang digunakan untuk pemenuhan kebutuhan energi di dalam tubuh. Kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai senyawa trigliserida di dalam jaringan lemak (Sherwood, 2012, h.708). Faktor risiko yang disebabkan karena obesitas adalah meningkatnya penyakit diabetes, gangguan musculoskeletal, kardiovaskular dan beberapa kanker (Agustin, 2018, h.35).

II.2. Kategori Obesitas Menurut IMT

Untuk menentukan berat tubuh seseorang mengalami obesitas atau tidak, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dapat ditentukan dengan menggunakan rumus perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)*. IMT adalah suatu cara sederhana untuk menghitung ideal atau tidaknya berat badan seseorang dengan cara membagi nilai berat badan seseorang (kg) dengan tinggi badan dikalikan kembali dengan tinggi badan seseorang dalam meter persegi(m²). Perhitungan IMT tidak dapat digunakan pada anak-anak bayi, balita, dan remaja dengan alasan berat dan tinggi badan pada usia di atas 18 tahun dianggap tetap atau tidak akan berubah terlalu signifikan. IMT tidak berlaku pula pada ibu hamil dan olahragawan dikarenakan berat tubuh yang dapat berubah-ubah sesuai keadaan tubuhnya.

Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengetahui berat tubuh seseorang normal atau berada pada tingkat obesitas adalah sebagai berikut

Tabel II.1. Menghitung Indeks Masa Tubuh

Sumber: <https://rumus.co.id/rumus-imt-indeks-massa-tubuh/> (diakses 4 Juli 2019)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Untuk menentukan kategori berat badan seseorang menggunakan hasil perhitungan IMT, kategori berat badan berdasarkan nilai akhir perhitungan IMT tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel II.2. Kategori hasil perhitungan IMT menurut WHO untuk kriteria di daerah Asia Pasifik

Sumber: WHO (2016)

IMT (kg/m ²)	Kategori
Kurang dari 18,50	Berat badan kurang
18,50 – 22,90	Berat badan Normal (ideal)
23,00 – 24,90	Berat badan berlebih
25,00 – 29,90	Obesitas Tingkat I
Lebih besar dari 30,00	Obesitas Tingkat II

Berdasarkan kategori IMT pada tabel di atas, menurut WHO untuk kriteria berat badan seseorang di wilayah Asia Pasifik, terdapat tiga kondisi berat badan di atas normal. Tiga kriteria berat badan di atas normal adalah :

1. Berat badan berlebih (IMT 23,00 – 24,90).

Kriteria ini adalah kondisi dimana tubuh memiliki kelebihan IMT sekitar 8,7 persen dari berat idealnya. Kelebihan berat badan ini tidak hanya disebabkan oleh adanya kadar lemak berlebih di dalam tubuh, namun dapat pula disebabkan oleh massa otot atau banyaknya cairan dalam tubuh. Namun kondisi ini tidak dapat dianggap remeh, kondisi ini dapat mengakibatkan dampak buruk pula pada kesehatan. Kriteria ini digolongkan kedalam kriteria beresiko obesitas ringan.

2. Obesitas tingkat I (IMT 25,00 – 29,90).

Pada kriteria ini, obesitas ini disebut pula sebagai obesitas sedang. Obesitas tingkat I dapat memicu terjadinya penyakit jantung koroner, stroke,

diabetes melitus, hipertensi, penyakit kanker usus besar yang beresiko dua kali lipat dapat terjadi. Selain itu, penderita obesitas tingkat satu beresiko tinggi mengalami kanker prostat bagi laki-laki serta beresiko mengakibatkan kanker payudara dan kanker leher rahim bagi wanita. Penderita obesitas ini beresiko pula tiga kali lipat terkena batu empedu.

3. Obesitas tingkat II (IMT > 30,00).

Obesitas tingkat II dikategorikan sebagai obesitas berat. Obesitas ini beresiko mengakibatkan peningkatan kadar lemak dalam darah dan terjadinya asam urat. Selain itu, penderita obesitas tingkat II dapat mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur serta menurunkan tingkat kesuburan reproduksi. Risiko kematian pun akan lebih tinggi terjadi karena kegagalan fungsi organ dalam tubuh.

II.3. Penyebab Obesitas

Menurut Firman (dikutip Richard, 2012, h.5), ada 6 faktor yang mengakibatkan obesitas dalam tubuh seseorang. Namun sebagian besar penyebab adalah faktor genetik dan faktor lain yang merupakan faktor lingkungan (seperti kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi dan faktor nutrisi). Faktor – faktor penyebab obesitas adalah sebagai berikut:

1. Faktor genetik.

Faktor keturunan ternyata menjadi faktor yang cukup besar seseorang mengalami obesitas. Sebanyak 80% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang juga mengalami obesitas. Sebanyak 40% penderita obesitas memiliki hanya salah satu orang tuanya yang mengalami obesitas. Hanya sebanyak 14% penderita obesitas memiliki kedua orang tua yang tidak mengalami obesitas.

2. Aktivitas fisik.

Faktor utama dari pengeluaran energi adalah aktivitas fisik seseorang. Obesitas terjadi dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang mengakibatkan kelebihan energi. Kelebihan energi ini akan disimpan oleh tubuh dalam

jangka waktu yang lama, menjadi jaringan lemak yang akan menumpuk di dalam tubuh.

3. Nutrisi.

Tubuh memerlukan nutrisi yang seimbang di dalam tubuh. Namun sangat lumrah kita menjumpai bahwa seseorang tidak dapat mengontrol setiap asupan makanan dan sejumlah energi yang masuk ke dalam tubuh. Kandungan nutrisi yang berlebih khususnya karbohidrat, lemak dan protein akan tersimpan di dalam tubuh menjadi cadangan lemak.

4. Sosial Ekonomi.

Sosial ekonomi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Meskipun memiliki gaya hidup yang tinggi namun tidak memperhatikan nilai kesehatan seseorang akan berdampak buruk bagi kehidupannya. Seseorang dapat dengan mudah mendapatkan berbagai macam jenis konsumsi yang lezat namun belum tentu menyehatkan saat ini dengan kemudahan teknologi yang ada.

5. Faktor kesehatan.

Contoh faktor kesehatan yang menyebabkan obesitas seperti:

- a. Mengalami *Hipotiroidism*. *Hipotiroidism* adalah salah satu penyakit yang mengakibatkan proses pembakaran kalori menjadi lambat, mengakibatkan berat badan menjadi naik dan menjadi obesitas.
- b. Kelainan saraf yang dapat menyebabkan seseorang mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak.
- c. Konsumsi suatu obat seperti obat anti depresi dan steroid. Obat-obatan tersebut dapat menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan.

6. Faktor psikologis.

Obesitas dapat terjadi karena dampak dari penyaluran emosi dengan cara mengkonsumsi makan yang berlebih. Stress adalah salah satu faktor psikologis seseorang yang dapat mempengaruhi kenaikan berat badan.

Perbuatan menertawakan, mengganggu, mempermainkan, dan mengejek penderita obesitas mengakibatkan mereka akan semakin menarik diri dari pergaulan dan aktivitas fisik. Sehingga kurangnya aktivitas fisik tersebut akan mengakibatkan penambahan berat badan yang signifikan pula.

Misnadiarly (2007) menuliskan bahwa faktor umur dan jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Secara umum obesitas terjadi pada umur pertengahan, namun tidak dapat dipungkiri bahwa obesitas dapat terjadi pada umur berapapun. Seseorang yang sudah mengalami obesitas pada masa kecilnya, cenderung akan tetap mengalami obesitas pada saat remaja dan dewasa.

II.4. Pencegahan dan Pengendalian Obesitas

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI (2017) dalam Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) menetapkan bahwa terdapat empat hal penting yang harus dilakukan oleh seseorang dalam pencegahan dan pengendalian obesitas. Empat hal tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pengaturan pola konsumsi makanan yang benar.

Pengaturan pola makan yang tepat untuk menegah dan mengendalikan obesitas dapat dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut. Untuk pola konsumsi makanan, sebaiknya menggunakan piring makan dengan bentuk T. Model piring makan tersebut dapat mengatur komsumsi asupan sayur dua kali lipat dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Jumlah makanan yang mengandung protein dikonsumsi sama dengan besarnya jumlah makanan yang mengandung karbohidrat. Jumlah konsumsi buah-buahan setidaknya-tidaknya sama dengan banyaknya konsumsi makanan yang menjadi sumber karbohidrat atau makanan menjadi sumber protein.

2. Aktivitas Fisik

Aktif bergerak setiap hari sesuai kemampuan dan kondisi tubuh. Prinsip utama dalam aktivitas fisik pada seseorang yang mengalami obesitas adalah untuk meningkatkan penggunaan energi dan pembakaran lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan sebagai

bagian terapi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal.

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga aktivitas, yaitu:

a. Aktivitas fisik ringan.

Aktivitas fisik ringan tidak menggunakan tenaga yang besar dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Saat melakukan aktivitas fisik ringan, seseorang masih dapat melakukan aktivitas bernyanyi dan berbicara. Energi yang dihasilkan jika seseorang melakukan aktivitas fisik ini adalah $< 3,5$ kal/menit. Contoh aktivitas ini adalah: berjalan santai, mengerjakan pekerjaan rumah, pekerjaan kantor, membuat prakarya, menggambar, bermain bilyard, dan lain-lain.

b. Aktivitas fisik sedang.

Aktivitas fisik sedang akan membuat menghasilkan sedikit keringat, membuat denyut jantung dan membuat frekuensi bernafas menjadi lebih cepat, namun apabila seseorang melakukan aktivitas sedang ini tetap dapat berbicara namun sudah tidak dapat sambil bernyanyi. Energi yang dihasilkan saat melakukan fisik ini adalah antara $3,5 - 7$ kal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang adalah: berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) di jalan rata, berjalan santai, berjalan dengan anjing, membersihkan rumput, mengepel lantai, berkebun, mencuci mobil, bermain bowling, volley, bulu tangkis, bermain skateboard, berlayar, dan lain-lain

c. Aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik berat akan mengakibatkan tubuh mengeluarkan banyak keringat, membuat denyut jantung sangat tinggi dan frekuensi pernafasan yang sangat meningkat hingga dapat mengalami hampir kehabisan nafas. Aktivitas fisik yang berat dapat menghasilkan energi > 7 kal/menit. Contoh aktivitas pada kategori ini adalah: pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot rumah, menggali, menangkul,

bermain dengan anak, bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam pada medan yang mendaki, berjalan sangat cepat (lebih dari 5 km/jam), jogging dengan minimal kecepatan 8 km/jam, berlari dan lain-lain.

Aktivitas fisik yang disarankan dapat dilakukan secara rutin untuk pencegahan dan pengendalian obesitas yang dapat dilakukan seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik sedang minimal sebanyak 150 menit perminggu atau melakukan aktivitas berat minimal 75 menit perminggu atau kombinasi keduanya.

3. Latihan Fisik

Latihan fisik kegiatan tubuh yang terstruktur, teratur, terencana dan terus menerus dilakukan dengan rutin secara berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Latihan fisik berguna untuk pencegahan dan mengatasi obesitas asalkan dilakukan dengan prinsip yang baik, benar, terukur dan teratur. Latihan fisik dapat diterapkan dalam empat aspek, yaitu frekuensi latihan yang teratur 3-5 kali perminggu atau jika memungkinkan 5-7 kali perminggu, intensitas latihan yang sedang sesuai dengan denyut jantung maksimal, seseorang masih dapat berbicara saat latihan fisik namun bukan bernyanyi dan jenis latihan fisik yang dilakukan adalah latihan jenis aerobik.

4. Menikmati hari.

Seseorang harus menikmati hari-harinya dengan kegiatan yang menyenangkan seperti rekreasi, melakukan hobi, berlibur bersama keluarga, beribadah dan tidur yang cukup.

II.5. Jogging

Olahraga adalah salah satu bentuk kegiatan aktivitas fisik yang seharusnya menjadi kebutuhan setiap individu dan dapat dilakukan oleh semua orang. Dalam kehidupan yang serba modern ini, sebenarnya manusia sangat memerlukan olahraga. Berbagai macam jenis olahraga dapat kita lakukan untuk membuat tubuh tetap sehat sekaligus dapat mencegah ataupun mengatasi permasalahan obesitas, misalnya

dengan melakukan olahraga sepakbola, basket, renang, bulu tangkis, voli, tenis, dan sebagainya. Namun ada salah satu cabang olahraga yang kini sedang populer dan cukup diminati tanpa menggunakan peralatan yang mahal dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Olah raga tersebut adalah *jogging*.

Jogging adalah satu bentuk olahraga yang mudah dilakukan dan juga murah. *Jogging* tidak memerlukan peralatan khusus yang mahal, hanya dengan menggunakan sepatu lari dan pakaian yang mudah menyerap keringat, olahraga *jogging* sudah dapat dilakukan dengan nyaman. *Jogging* juga dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti di lapangan, *jogging track*, tempat fitness, maupun di jalan raya. Selain itu, *jogging* juga bisa dilakukan baik pagi, siang, sore, bahkan malam hari. Namun, untuk mendapatkan manfaat terbaik bagi tubuh, *jogging* sebaiknya dilakukan dipagi hari. Aktivitas ini bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan dan tak lagi dilakukan sendirian, tetapi bisa juga dilakukan bersama-sama. teman-teman maupun bersama dengan komunitas.

Terdapat 8 jenis *jogging* menurut Mutmainah (2017), yaitu :

1. *Recovery Run*

Recovery run adalah lari jarak pendek berkecepatan rendah dan paling relaks diantara lari lainnya. Tujuannya, supaya tubuh semakin bugar dan terbiasa berlari sambil mempertimbangkan pemulihan. Jenis lari ini biasa dilakukan sesaat setelah lari jarak jauh seperti *interval run*. Lari ini sebaiknya dilakukan sesantai mungkin.

2. *Base Run*

Ini adalah jenis lari jarak pendek-menengah. Tujuannya, untuk membangun ketahanan tubuh. Latihan ini diperlukan secara rutin agar tubuh semakin fleksibel, memiliki kemampuan bernapas, teknik berlari, hingga denyut jantung yang baik.

3. *Long Run*

Long run adalah jenis *base run* dengan waktu yang lebih lama. Saat melakukan *long run*, diharuskan lari dalam waktu lama sehingga tubuh tidak merasa kelelahan. *Long run* dapat melatih stamina. Jarak dan durasi *long run* biasanya disesuaikan dengan kemampuan dan ketahanan setiap orang.

4. *Progressive Run*

Lari jenis ini diawali dengan *base run* dengan peningkatan kecepatan seiring pertambahan waktu. Kecepatan paling tinggi ada di waktu akhir dan inilah yang jadi tantangannya.

5. *Interval Run*

Interval run sangat cocok untuk mereka yang mau melatih kecepatan, stamina, dan ketahanan sekaligus. Selama berolahraga, latihan ini dapat mengombinasikan kecepatan penuh, berjalan pelan, dan berdiam ditempat. Berdiam ditempat adalah waktu yang pas dapat membuat tubuh kembali mendapatkan stamina lagi. Kelebihannya, tubuh dapat terhindar dari rasa lelah berlebihan yang dialami pelari pada jenis lari kecepatan tinggi selama latihan.

6. *Fartlek*

Kata "*fartlek*" berasal dari bahasa Swedia yang berarti *speed game*. Ini adalah jenis lari kombinasi *base run* dengan *interval run* tanpa struktur tertentu. Saat *fartlek*, dapat mengatur kecepatan dan jaraknya sendiri. Lari ini cukup efektif untuk meningkatkan ketahanan tubuh terhadap rasa lelah di awal waktu siklus latihan lari jarak jauh.

7. *Hill Repeats*

Ini adalah jenis lari di atas bukit atau *track* dengan kemiringan 4-6%. Latihan jenis ini dapat melatih kekuatan, kemampuan pernapasan dan stamina pada saat intensitas tinggi.

8. *Tempo Run*

Tempo run dilakukan pada kecepatan yang lebih tinggi daripada *base run* namun konstan. Kecepatan lari pada olahraga ini dapat ditingkatkan setiap kali latihan. Tujuan latihan ini adalah untuk mempertahankan kecepatan selama minimal 20-60 menit secara terus menerus, sesuai kemampuan fisik saat berlari

II.6. *Jogging* yang Baik dan Benar.

Jogging adalah salah satu olahraga yang dapat mengatasi kelebihan berat badan secara efektif. Dengan melakukan *jogging*, tumpukan lemak pada jaringan lemak dalam tubuh seseorang diproses dan dibakar dengan metabolisme sehingga membuat tubuh menjadi lebih ideal. Erlita (2017) menuliskan cara melakukan *jogging* yang baik dan benar.

1. Pemanasan yang benar.

Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum ber*jogging*. Ketika ber*jogging*, detak jantung akan naik secara spontan dan kondisi tersebut tidaklah baik bagi tubuh. Pemanasan akan membuat tubuh mengalami peningkatan detak jantung secara bertahap. Selain itu, pemanasan dapat mencegah terjadinya cidera.

2. Ritme pernafasan yang teratur.

Saat melakukan *jogging* diperlukan cara pernapasan yang benar dan teratur agar pembakaran lemak dalam tubuh dapat terjadi secara optimal yaitu dengan mengatur ritme pernapasan. Pernapasan yang baik saat melakukan *jogging* adalah dengan cara menarik napas dari hidung serta mengeluarkannya melalui mulut dengan tenang. Bernafas dengan cepat dan kencang saat melakukan *jogging* akan membuat napas tersengal-sengal.

3. Pengaturan denyut nadi.

Denyut nadi harus diatur pula ketika melakukan olahraga *jogging*. Ketika ber*jogging*, denyut nadi akan meningkat dari 65% hingga 75% dari denyut nadi normal. Cara sederhana untuk mengetahui denyut nadi yang benar saat melakukan *jogging* adalah dengan cara mengurangi angka 220 dengan angka usia seseorang. Hasil dari perhitungan ini adalah merupakan detak jantung normal bagi seseorang yang sedang melakukan *jogging* yang sesuai dengan kondisi usianya. Dalam pengaturan detak jantung saat ini dapat menggunakan aplikasi pada smartphone saat berlari.

4. Pengaturan kecepatan *jogging*

Kecepatan olahraga *jogging* tidaklah sama dengan kecepatan olahraga lari. Sebenarnya saat melakukan *jogging*, lakukanlah dengan berlari santai dan nyaman. Karena pada dasarnya *jogging* adalah lari kecil dengan keadaan santai. Pada umumnya kecepatan lari maksimal saat ber*jogging* adalah 7-8 km/jam.

5. Pengaturan lama waktu *jogging*.

Jogging apabila dilaksanakan minimal selama 30 menit setiap hari dengan rutin, akan dapat menurunkan berat badan secara efisien. Dalam jangka waktu tersebut, berat badan dapat turun dan pembakaran lemak dalam tubuh dapat terjadi secara efektif. Namun tentu saja agar lebih efektif, *jogging* dapat dilakukan dengan selang waktu yang lebih lama

6. Melakukan pendinginan

Pendinginan harus dilakukan oleh seseorang sesudah melakukan *jogging*. Cara melakukan pendinginan adalah dengan berjalan santai selama 5 hingga 10 menit yang dilanjutkan dengan melakukan peregangan otot. Setelah ber-*jogging* kaki sebaiknya tidak ditekuk ataupun duduk.

7. Melakukan *Jogging* dengan rutin.

Untuk menurunkan berat badan, seseorang harus melakukan *jogging* dengan penuh komitmen. *Jogging* harus dilakukan secara rutin. *Jogging* yang dilakukan minimal 150 menit dan rutin dilakukan dalam seminggu akan mendapatkan hasil yang optimal.

8. Meminum air putih.

Cairan tubuh akan keluar saat *berjogging* melalui keringat. Untuk menghindari dehidrasi pada tubuh, maka seseorang yang melakukan *jogging* harus meminum air putih yang cukup. Air putih akan menggantikan cairan tubuh atau keringat yang keluar dari tubuh saat *jogging* sehingga proses pembakaran lemak akan berlangsung secara optimal.

9. Waktu *jogging*

Jogging yang efektif dalam penurunan berat badan adalah *jogging* yang dilakukan pada pagi hari diyakini jauh lebih efektif. Saat *berjogging* di pagi hari, sisa metabolisme tubuh yang terjadi pada malam sebelumnya, akan dibakar menjadi energi di pagi hari. Alasan lain adalah dikarenakan kadar gas oksigen pada pagi hari lebih banyak di udara serta belum tercemar oleh banyak polusi kendaraan sehingga akan lebih baik digunakan oleh tubuh.

10. Kostum *jogging* yang tepat

Kostum pakaian yang tepat saat melakukan *jogging* adalah pakaian yang nyaman seperti halnya kaos yang dapat menyerap keringat, pakaian yang dapat menjaga sirkulasi udara pada tubuh dengan baik dan dapat dipadukan dengan celana pendek.

11. Penggunaan sepatu

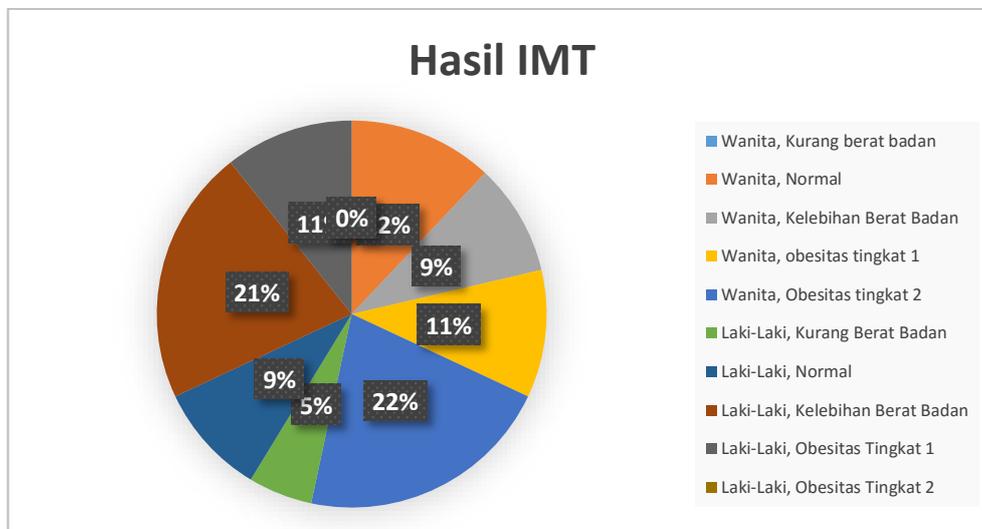
Menurut Welliam Lauw (dikutip Wisnubrata, 2017), dalam pemilihan sepatu lari ditentukan pula oleh permukaan tempat berlari. Apakah itu *treadmill*, jalanan ataupun alam bebas apakah *jogging* dilakukan dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Hal ini ternyata dapat mempengaruhi

pemilihan sepatu yang tepat. Sepatu *road-running* adalah sepatu yang dapat dipakai di atas permukaan yang keras dan rata seperti aspal. Sepatu jenis ini dilengkapi bantalan untuk meredam benturan serta untuk membuat langkah pemakainya stabil. Sedangkan sepatu *trail-running* dapat di pakai di permukaan yang berbatu, permukaan berlumpur yang memiliki berbagai rintangan seperti akar pohon dan rumput. Sepatu jenis ini telah dilengkapi sol anti slip serta bentuk dan bahan khusus untuk memberi dukungan kepada tubuh, stabilitas, serta perlindungan kaki. Sepatu *cross-training* dirancang untuk digunakan di dalam gym atau tempat kebugaran. Sepatu jenis ini akan memberi keseimbangan pada pemakainya karena adanya sol dan bantalan yang tebal.

II.7. Analisis

Pada perancangan ini telah dilakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Berikut adalah hasil dari kuesioner yang telah dilakukan terhadap 75 responden. 40 responden berjenis kelamin perempuan dan 35 responden berjenis kelamin pria. Semua responden berumur diatas 18 tahun.

Melalui pertanyaan, apakah kategori berat badan anda berdasarkan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT), maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar II.1. Diagram Persentase Hasil Perhitungan Indeks Masa Tubuh
Sumber: Dokumentasi pribadi (2019)

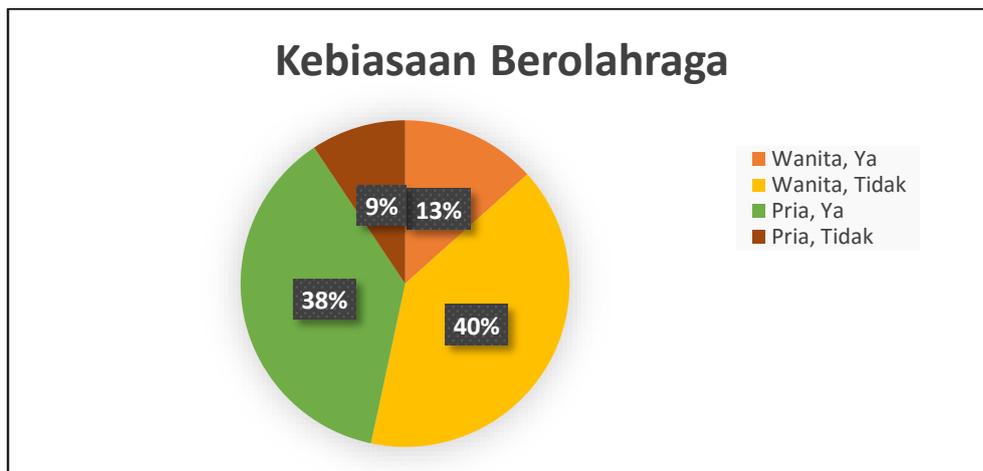
Setelah persentase di atas dirubah menjadi jumlah responden sebenarnya, maka didapatkan hasil jumlah responden berdasarkan kriteria IMT-nya.

Tabel II.3. Data kategori berat badan responden berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Jumlah wanita/ orang	Jumlah laki-laki / orang
Berat Badan Kurang	-	4
Berat Badan Normal	9	7
Kelebihan Berat Badan	7	16
Obesitas Tingkat 1	8	8
Obesitas Tingkat 2	16	-

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa responden wanita adalah responden yang paling banyak mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Bahkan responden wanita memiliki jumlah total mengalami obesitas terbanyak dibandingkan responden laki-laki

Data hasil pada tabel II.3 di atas didukung pula dengan hasil data mengenai aktivitas dan latihan fisik yang biasa dilakukan oleh responden.



Gambar II.2. Kebiasaan Berolahraga Responden
Sumber:Dokumentasi pribadi (2019)

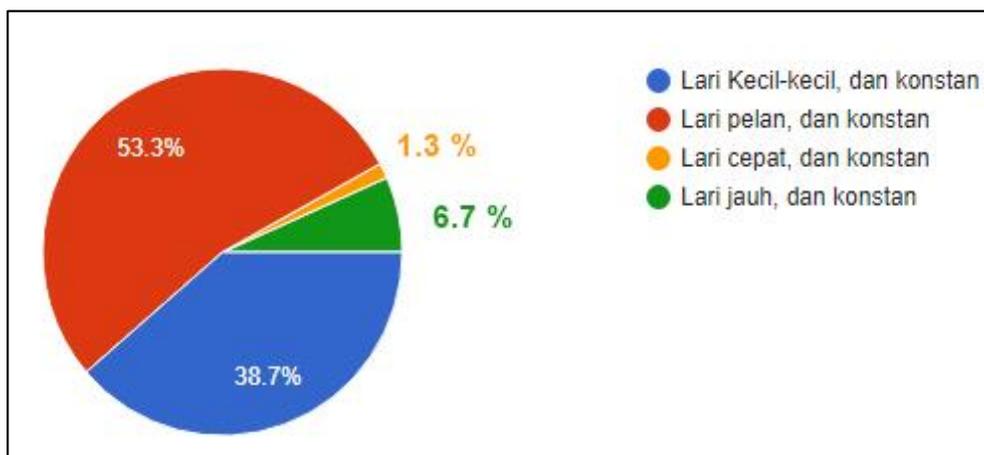
Untuk mengetahui jumlah responden yang sebenarnya, maka persentase di atas dirubah ke dalam tabel sebagai berikut.

Tabel II.4. Kebiasaan Berolahraga Responden

Kategori	Jumlah wanita/ orang	Jumlah laki-laki / orang
Ya	10	28
Tidak	30	7

Berdasarkan tabel II.4, responden perempuan lebih banyak tidak melakukan aktivitas fisik sehingga sebagian besar responden wanita mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Sedangkan untuk responden laki-laki, walaupun banyak yang melakukan olah raga, namun hasil dari perhitungan IMT menunjukkan masih banyaknya responden berjenis kelamin laki-laki yang mengalami kelebihan berat badan. Hal ini dapat dikarenakan, mereka melakukan olah raga dengan tidak rutin dan tidak disertai dengan asupan gizi yang benar.

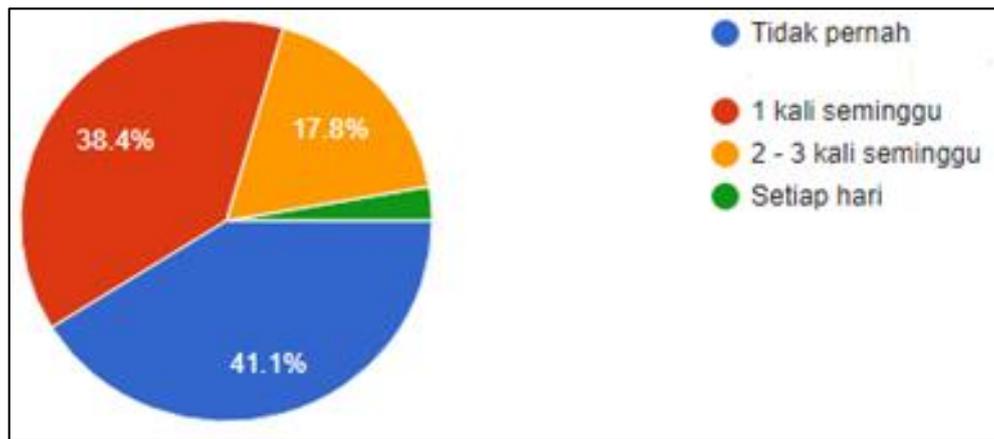
Melalui pertanyaan mengenai pemahaman responden tentang *jogging* Sebanyak 53,3% responden (40 orang) mengetahui dan memahami dengan benar pengertian *jogging*. Bahwa *jogging* adalah lari pelan-pelan untuk menjaga kesehatan dan membantu mencegah dan mengatasi obesitas karena dapat membakar kalori.



Gambar II.3. Diagram pengertian *jogging* menurut responden

Sumber: dokumentasi pribadi (2019)

Dalam hal intensitas melakukan *jogging*, melalui pertanyaan berapa kalikah anda melakukan *jogging* bagi yang senang berolahraga?



Gambar II.4. Diagram latihan *jogging* dalam seminggu

Sumber: dokumentasi pribadi (2019)

Sebanyak 41,1% responden (15 orang dari 38 orang yang berolahraga) menyatakan tidak pernah melakukan *jogging*, sebanyak 38,4% responden (14 orang) menyatakan setidaknya melakukan *jogging* rutin 1 kali seminggu, 17,8% responden (7 orang) menyatakan melakukan *jogging* 2-3 kali dalam seminggu dan hanya 2,7% (2 orang) responden menyatakan melakukan *jogging* sebagai aktifitas olahraga rutin setiap hari.



Gambar II.5. Diagram penyebab responden tidak pernah/ jarang melakukan *jogging*

Sumber: dokumentasi pribadi (2019)

Jumlah persentase yang cukup tinggi didapatkan pada responden yang tidak pernah melakukan *jogging* diakibatkan beberapa alasan. Alasan tertinggi yang

diungkapkan adalah tidak ada waktu sebanyak 53,3% dikarenakan kesibukan dalam pekerjaan atau aktifitas lain yang cukup menyita waktu, sehingga dirasa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan *jogging* baik pagi maupun sore hari. Melalui survei pula terungkap bahwa karena kelelahan fisik yang didapatkan dari aktifitas sehari-hari, membuat responden lebih ingin menggunakan waktu untuk beristirahat di rumah atau melakukan aktifitas ringan lainnya. Alasan kedua tertinggi adalah rasa malas sebesar 29.5% karena dirasa harus menyediakan waktu yang tidak sebentar dan tidak mau berlelah-lelah melakukan *jogging*. Alasan selanjutnya tidak melakukan *jogging* dikarenakan responden melakukan olah raga lain sebanyak 22,7%. Terlebih lagi responden yang berjenis kelamin pria, lebih banyak yang menyukai olah raga bulu tangkis dan sepakbola. Alasan terakhir sebanyak 20.5% tidak menyukai *jogging* sama sekali.

Sebagian besar responden tidak mengetahui manfaat *jogging* yang dilakukan walaupun hanya minimal 30 menit setiap hari secara rutin dapat membantu mencegah dan mengatasi obesitas. Bahkan dalam 12 minggu atau dalam 3 bulan, *jogging* 30 menit setiap hari secara teratur disertai dengan asupan gizi yang benar akan dapat menurunkan berat badan. Hal tersebut dapat terlihat dari data berikut ini.



Gambar II.6. Diagram pengetahuan *jogging* 30 menit

Sumber: dokumentasi pribadi (2019)

Berdasarkan hasil data tersebut, minat masyarakat terhadap *jogging* masih sangat minim. Walaupun sebenarnya masyarakat mengetahui dengan pasti manfaat-

manfaat yang bisa didapatkan dari *jogging*. Namun, alasan tidak memiliki cukup waktu dan malas melakukan *jogging* masih menjadi alasan utama penghalang seseorang melakukan *jogging*. Untuk itu, perancangan kali ini akan mengajak masyarakat untuk menjaga kesehatan, mencegah ataupun mengatasi obesitas, tidak hanya dengan cara yang mudah, murah dan menyenangkan namun juga dengan cara yang baik dan benar

II.8. Solusi Perancangan Media Kampanye.

Berdasarkan hasil kuesioner di atas, maka solusi yang dihasilkan dari perancangan ini akan berupa kampanye sosial. Kampanye merupakan suatu kegiatan dirancang dan dibuat secara sadar, bertahap dan berkelanjutan serta dilakukan pada suatu rentang waktu tertentu dengan tujuan untuk mempengaruhi pikiran masyarakat yang menjadi sasaran tujuan. Sedangkan sosial adalah sesuatu hal yang berhubungan interaksi antara masyarakat. Maka dari itu, kampanye sosial, suatu tindakan yang dilakukan untuk dapat merubah perilaku masyarakat agar menuju kearah atau tujuan yang diinginkan oleh pembuat kampanye (Mikdar, 2007)

Isi dalam kampanye bertujuan untuk menghasilkan efek tertentu masyarakat dalam jangka waktu tertentu, melalui tahapan-tahapan komunikasi yang mudah dan dapat dimengerti.

Pengertian lain dari kampanye menurut Rogers dan Storey yang tertulis dalam Mikdar (2007) menyatakan bahwa kampanye komunikasi merupakan bentuk komunikasi yang diarahkan dan diatur kepada sasaran tertentu, pada rentang waktu tertentu agar dapat mencapai tujuan tertentu. Rajasundaram (1981) dalam Mikdar (2007) menyatakan bahwa kampanye adalah berbagai metode komunikasi yang berbeda namun terkoordinasi dalam rentang waktu tertentu dan memiliki tujuan untuk memfokuskan khalayak sasaran pada masalah tertentu serta dengan solusi pemecahannya.