

PEMAHAMAN PERSONAL TRAINER TENTANG CEDERA OLAHRAGA DAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN DI FITNESS ELITE CLUB EPICENTRUM KUNINGAN JAKARTA

Tommy Haryawan¹, Ruliando Hasea Purba², Albert Wolter Aridan Tangkudung²

¹Fakultas Ilmu Olahraga, ² Universitas Negeri Jakarta

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman personal trainer tentang cedera olahraga dan program penurunan berat badan di fitness elite club kuningan jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Jl. Epicentrum Utara Raya, Kuningan Jakarta Selatan 12940 pada bulan juli 2017. Penelitian ini menggunakan metode survey penyebaran angket sebagai instrument dalam pengumpulan data, sampel yang digunakan yaitu personal trainer yang bekerja di fitness elite club kuningan jakarta. total PT di fitness tersebut berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrument penelitian menggunakan angket dalam bentuk pernyataan dengan pilihan jawaban “benar atau salah” dan dengan metode penelitian skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan: 9 *personal trainer* memiliki pengetahuan baik tentang pemahaman cedera olahraga dan ada 5 *personal trainer* memiliki pengetahuan yang cukup tentang program penurunan berat badan, sedangkan ada 12 orang *personal trainer* yang memiliki pengetahuan baik program penurunan berat badan dan 2 orang yang memiliki kemampuan cukup dalam pengetahuan cedera olahraga.

Kata Kunci: *Personal trainer*, cedera, penurunan berat badan.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan atau aktifitas fisik yang bisa dilakukan di luar maupun didalam ruangan. Semua orang mengetahui bahwa olahraga sangat penting bagi tubuh, karena bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Pada saat ini olahraga tidak hanya untuk mencari kebugaraan saja akan tetapi sudah menjadi *trend* atau gaya hidup di semua kalangan. Olahraga itu sangat banyak macam dan bentuknya. Semua aktifitas fisik bisa dilakukan dimana saja. Namun yang sedang menjadi gaya hidup orang saat ini adalah berolahraga di tempat kebugaran *fitness center*. Biasanya orang-orang yang berolahraga di tempat ini ialah orang yang jarang mempunyai waktu luang untuk berolahraga dan ingin mendapatkan tubuh yang baik. Olahraga bisa dilakukan kapan dan dimana saja,

maka dari itu banyak yang memanfaatkan tempat ini sebagai sarana untuk berolahraga.

Ketika memasuki tempat *fitness*, pasti akan banyak melihat berbagai macam alat *fitness* untuk melatih kebugaran jasmani. Untuk orang awam mungkin tidak begitu mengerti atau bahkan tidak mengetahui sama sekali penggunaan alat *fitness* yang tersedia. Akan tetapi di setiap tempat *fitness* pasti memiliki *personal trainer* yaitu orang yang akan membantu atau mengarahkan cara penggunaan alat *fitness* yang baik dan benar.

Di *fitness center* juga banyak menawarkan program-program latihan kepada member yang akan berolahraga di tempat itu. Ada beberapa program seperti penambahan massa otot, program penurunan berat badan, penguatan otot

pasca cedera, *aerobic* dan lain-lain. Namun program yang diminati oleh member yang datang ke tempat *fitness* (GYM) yaitu program penurunan berat badan.

Pada program penurunan berat badan ini *personal trainer* wajib menguasai tata cara latihan dan asupan gizi yang baik selama program penurunan berat badan berlangsung. Apabila salah menyusun program latihan bukan hanya cedera saja yang menjadi masalah utama dalam melakukan latihan akan tetapi mustahil bisa mendapatkan badan ideal seperti yang member inginkan. *Personal trainer* itu berperan penting di dalam suatu tempat kebugaran, Karena bertugas membantu member atau orang yang datang dalam melakukan kegiatan di tempat tersebut. Dalam mengambil program setiap member pasti akan ditangani oleh seorang *personal trainer*. Member yang akan melakukan program tidak semua mengetahui cara penggunaan alat yang akan digunakan. Untuk melaksanakan program *personal trainer* juga wajib membantu member untuk bisa menggunakan alat dan meminimalisir terjadinya cedera olahraga. Cedera dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan member terhadap penggunaan dan tata cara melakukan kegiatan *fitness*. Maka dari itulah *personal trainer* bertugas mengawasi atau memberitahukan cara penggunaan alat yang baik dan benar untuk mencegah terjadinya cedera. Disini juga *personal trainer* dituntut untuk mengetahui seberapa jauh mengetahui tentang cedera olahraga oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar pemahaman *personal trainer* tentang cedera olahraga dan program penurunan berat badan. Maka dari itulah peneliti mengambil judul “Pemahaman *Personal Trainer* tentang Cedera Olahraga dan Program

Penurunan Berat Badan Di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta“.

Personal Trainer Kata *Personal Trainer* itu berasal dari bahasa Inggris, yaitu *Personal* yang artinya bersifat pribadi, sedangkan *Trainer* artinya adalah pelatih atau instruktur. Jadi *Personal Trainer* adalah seseorang yang memiliki kemampuan dalam bidang tertentu khususnya dibidang olahraga yang memberikan pelatihan kepada perorangan saja atau bisa juga disebut sebagai pelatih pribadi.

Pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan untuk mencapai sesuatu yang ditargetkan. Artinya seorang pelatih bertanggung jawab penuh dalam melakukan pelatihan terhadap *member* atau anak asuh yang dilatihnya. Pelatih akan memberikan semua arahan kepada *member* atau anak didiknya, maka kemajuan atau kemunduran dalam suatu latihan itulah yang menjadi ukuran seorang pelatih baik atau tidak.

Ruang lingkup untuk *personal trainer* adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaraan dengan maksimal. Ada 5 unsur dasar dalam kebugaran jasmani yaitu ketahanan otot, kekuatan otot, *endurance*, fleksibilitas, dan kecepatan.

Pelatihan adalah proses yang terorganisir dimana tubuh dan pikiran terus – menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume (kuantitas) dan intensitas. Pelatih juga harus memberikan pelatihan yang rutin kepada member agar member dapat terbiasa dengan latihan yang diberikan. Akan tetapi *Personal Trainer* juga harus memperhatikan kebugaran jasmani anak didiknya, karena apabila ia tidak dalam kondisi yang baik itu bisa menyebabkan beberapa faktor yaitu, gagal dalam

melakukan latihan atau bahkan mengalami cedera.

A. Fungsi pelatih

1. Sebagai perencana (*planner*)
Mengarahkan atlet dalam program jangka pendek maupun jangka panjang.
2. Sebagai seorang pemimpin (*Leader*)
Memulai latihan dan diskusi
3. Sebagai teman (*Friend*)
Harus penuh pengertian dan simpati bila ada sesuatu hal yang terjadi pada atlet. Dengarkanlah keluhan-keluhan dan masalah-masalah pada atlet.
4. *Realist*
Memperkirakan atau menilai potensi atlet dan tahap perkembangannya.
Membuat target yang dapat dicapai oleh setiap atlet.
5. Sebagai orang yang mau belajar (*Learner*)
6. Sebagai seorang penasehat (*Counselor*)

Jadi, pelatih itu sangat berperan penting dalam kemajuan seseorang atlet atau anak didik yang sedang dilatihnya dalam melakukan program latihan.

Cedera. Cedera olahraga ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya. Bagian yang biasanya mengalami cedera ialah tulang, otot, tendon, serta ligamentum. Dengan demikian apabila kita memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga kita bisa mencegah bahkan bisa menangani orang yang tiba – tiba mengalami cedera.

Di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan preventif (pencegahan) dari pada tindakan kuratif (pengobatan) karena :

- 1) Mencegah memerlukan biaya lebih ringan daripada mengobati
- 2) Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan menimbulkan cacat/invalid.
- 3) Ketika sakit dapat mengurangi daya produktifitas.

Maka dari itulah pelatih, atlet dan guru olahraga harus paham dengan cedera. Selain dapat menangani para anak didiknya yang cedera juga bisa mencegahnya.

A. Cedera dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu :

- 1) *External violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar)

Yaitu cedera yang biasanya terjadi dari faktor luar, seperti berbenturan (*Body Contact*), terkena benda/alat yang dipergunakan dalam pertandingan seperti stik hockey, bola, dan lain – lain. Sarana prasarana olahraga pun juga bisa menjadi faktor external karena, apabila tidak memadai bukan tidak mungkin atlet atau seseorang yang berolahraga bisa mengalami cedera.

- 2) *Internal violence* (Sebab-sebab yang berasal dari dalam)

Yaitu cedera yang terjadi dari faktor dalam diri sendiri. Cedera ini bisa terjadi karena kurangnya pemanasan *warming up* dan koordinasi otot – otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga menimbulkan gerakan yang salah dan dapat mengalami cedera. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya konsentrasi atlet ataupun si atlet dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macamnya cedera dapat berupa robeknya otot, tendo, atau ligamentum.

- 3) *Over used* (pemakaian terus menerus/terlalu lelah)

Yaitu cedera yang timbul akibat aktifitas olahraga yang berlebihan akibat terlalu lelah. Biasanya cedera akibat *Over used* terjadinya secara perlahan-

lahan (bersifat kronis). Gejala – gejalanya itu ringan, seperti kekakuan otot, kram otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling fatal ialah patah tulang (*fraktur*).

B. Cedera berdasarkan berat ringan

1) Cedera ringan

Cedera ringan ialah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya, kekakuan otot dan kelelahan. Pada cedera ringan tidak diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya.

2) Cedera berat

Cedera berat ialah cedera yang serius, di mana pada cedera tersebut kita jumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh kita. Misalnya, robeknya otot, ligamentum maupun patah tulang.

Kriteria cedera berat:

a) Kehilangan substansi atau kontinuitas

Ini berarti karena cedera maka akan menyebabkan robekan jaringan, misalnya: kulit, otot, tendo hingga kontinuitas/keutuhan jaringan terganggu/terputus.

b) Rusaknya atau robeknya pembuluh darah

Karena adanya robekan jaringan maka ada pembuluh-pembuluh darah yang ikut robek, akibatnya darah keluar ke jaringan sekitarnya

c) Peradangan setempat ditandai dengan:

- Kalor: panas
- Rubor: merah
- Tumor: bengkak
- Dolor: nyeri
- Fungsi-olesi: tidak dapat dipergunakan lagi

C. Bagian – bagian tubuh yang biasa terkena cedera

a. Jaringan lunak, terdiri dari:

- 1) Kulit
- 2) Jaringan ikat/jaringan dibawah kulit

3) Otot/tendon

4) Pembuluh darah dan saraf

5) Ligamen

b. Jaringan keras, terdiri dari:

- 1) Tulang
- 2) Tulang rawan
- 3) Sendi

D. Penangann cedera dibagi menjadi 4 tahap, yaitu:

Segera setelah terjadi cedera (0-24 jam s/d 36 jam). RICE merupakan singkatan dari *Rest*, *Ice*, *Compression*, and *Elevation*. Tahap pengobatan dengan metode RICE, yaitu:

a. RICE

R → *Rest* → diistirahatkan

I → *Ice* → didinginkan
kompres dingin

C → *Compression* → balut
Tekan

E → *Elevation* → Ditinggikan

Keterangan :

1) *Rest*

Dalam hal ini cedera diistirahatkan agar pendarahan dapat berhenti dan mengurangi pembengkakan

2) *Ice*

Tujuan :

1. Mengurangi pendarahan/menghentikan pendarahan,
2. Mengurangi pembengkakan, dan
3. Mengurangi rasa sakit.

3) *Compression*

Tujuan:

1. Mengurangi pembengkakan sebagai akibat dari pendarahan yang dihentikan
2. Untuk mengurangi pembengkakan.

4) *Elevation*

Mengangkat bagian yang cedera lebih tinggi daripada jantung, tujuannya adalah agar pendarahan berhenti dan pembengkakan berkurang.

b. Penanganan cedera pada Kulit

- 1) Membersihkan luka dengan air bersih atau dengan hidrogen peroksida
- 2) Detol atau betadine
- 3) PK (Kalium permanganat)
- 4) Jika semua bahan tidak ada bisa menggunakan sabun.

c. Penanganan cedera pada otot/tendon

Biasanya cedera yang terjadi di bagian ini disebut *strain dan sprain*. *strain* adalah cedera yang terjadi pada otot dan tendon sedangkan *sprain* adalah cedera yang terjadi pada ligamen. Kedua macam cedera ini memiliki tingkatan, mulai dari tingkat 1 s.d tingkat 3. yaitu:

1) *First degree strain/sprain*

Yaitu cedera ringan, di mana cedera yang terjadi hanya mengenai beberapa serabut otot/tendon atau ligamen yang sobek. Cirinya sedikit bengkak dan sedikit nyeri. Cedera ini tidak memerlukan pengobatan karena dengan beristirahat dapat sembuh dengan sendirinya.

2) *Second degree strain/sprain*

Cedera ini terjadi karena robeknya sebagian besar serabut otot/tendo serta ligamen. Pertolongan pertama menggunakan metode RICE.

3) *Third degree strain/sprain*

Kadang cedera ini disebut *Complete Rupture* (robek total). Karena serabut otot/tendon serta ligamen sudah putus total. Pertolongan pertama tetap menggunakan metode RICE. Setelah itu langsung di operasi untuk menyambung serabut otot/tendon ataupun ligamen yang robek/putus.

E. Cedera pada bagian tubuh

1) Cedera lutut

Penyebab terjadinya cedera lutut adalah gerakan memutar yang dipaksakan dan tekanan yang berlebihan

sehingga otot lutut tertarik dan tertekan. Keluhan yang sering dirasakan adalah rasa nyeri dan pembengkakan di bawah mangkuk lutut. Cara mendeteksi cedera lutut adalah dengan menekan bagian yang terasa nyeri, atau bisa juga dites dengan duduk bersimpuh. Jika tumit pantat tidak bisa bertemu serta terasa ada ganjalan di lutut berarti lutut cedera.

2) Cedera jari tangan

Jari tangan merupakan bagian dari alat peraba dan perasa yang sangat kompleks, karena terdiri atas ruas – ruas tulang kecil, ligamen, tendon dan saraf yang sangat sensitif sehingga jika terjadi cedera akan sulit diperbaiki.

3) Cedera Otot Hamstring

Mayoritas penyebab cedera otot hamstring adalah gerakan spontan dan berlebihan. Keluhan yang sering dirasakan yaitu rasa nyeri pada bagian otot hamstring atau paha bagian belakang. Cedera ini bisa dilihat dari timbul nya warna merah kebiruan disekitar otot tersebut dan penderita sulit berjalan dengan cepat.

4) Cedera pinggul

Penyebab cedera pinggul adalah adanya benturan yang cukup keras dan peregangan yang berlebihan sehingga tulang pinggul yang agak menonjol tersebut keluar. Keluhan yang sering terjadi pada penderita ialah rasa sakit dan nyeri yang mengganggu pada bagian pinggul. Cedera ini dapat di deteksi jika muncul kejang otot dan rasa nyeri pada bagian pinggul.

5) Cedera punggung

Penyebab terjadinya cedera punggung yang paling banyak berhubungan erat dengan latihan olahraga, istirahat yang tidak cukup, dan peningkatan latihan. Keluhan yang sering dirasakan pada penderita ini rasa nyeri yang berulang kali dan terus menerus. Cara mendeteksi cedera

punggung adalah adanya rasa nyeri di punggung dan pegal – pegal di daerah punggung. Ketika mengalami cedera ini banyak lah beristirahat dan berbaring. Agar bagian yang cedera tidak mengalami tambahan masalah yang semakin parah.

6) Cedera leher

Cedera leher kerap disebabkan oleh salah satu gerakan dan gerakan pada persendian leher yang terlalu cepat. Keluhan yang sering dirasakan oleh penderita adalah gerakan leher terasa kaku dan seperti terganjal sehingga terkadang menimbulkan rasa nyeri yang menyakitkan. Cara paling mudah untuk mendeteksi cedera ini si penderita tidak leluasa menggerakkan bagian leher nya.

7) Cedera siku

Penyebab terjadinya cedera siku adalah terkena pukulan keras ketika lengan terlentang lurus, dengan demikian ada kemungkinan siku akan cedera. Keluhan yang terjadi pada cedera siku seperti terjadi nya rasa nyeri dan kaku pada bagian siku, serta siku sulit digerakan.

F. Macam – macam cedera di angkat beban

Cedera yang terjadi di dalam angkat berat dan latihan beban Dalam melaksanakan latihan di *fitness center* kita pasti menemukan berbagai macam alat *fitness* dan angkat beban. Latihan beban melibatkan penggunaan banyak jenis angkatan dan tersedia perlengkapan untuk memperbaiki kekuatan otot dan atau penurunan berat badan serta performa fisik. Adapun cedera yang sering terjadi pada latihan angkat beban adalah sebagai berikut :

1. *Sprain* (cedera ligamen)
2. *Strain* (cedera otot dan tendo)
3. Memar
4. Abrasi
5. Fraktur

Serta area tubuh yang sering mengalami cedera saat latihan beban yaitu:

1. jari tangan
2. Batang tubuh
3. Bahu
4. Wajah
5. Jari kaki

G. Cedera-cedera lain dalam olahraga

1. Tendinitis

Tendinitis adalah radang radang pada tendo. Tendinitis umumnya disebabkan karena pada saat cedera tendo langsung ditarik, ataupun secara tidak langsung otot tertarik dan bisa karena infeksi. Gejala-gejala tendinitis yaitu terjadi reaksi radang pada tendo yang cedera.

2. Patah tulang (*fractur*)

Fractur (patah tulang) adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah/patah, baik tulang maupun tulang rawan. Bentuk dari patah tulang bisa hanya retakan saja sampai dengan hancur yang berkeping-keping.

Patah tulang dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu:

a. *Simple fractur* (fraktur sederhana)

Di mana patah tulang terjadi tidak diikuti robeknya kulit.

b. *Compound Fractur* (fraktur kompleks)

Fraktur dimana ujung tulang menonjol keluar. Jenis fraktur kompleks lebih berbahaya dari fraktur sederhana karena, dengan terluka nya kulit maka ada bahaya infeksi dengan masuknya kuman-kuman penyakit kedalam jaringan.

Sebab-sebab fraktur :

- a) Kekerasan langsung, karena pukulan atau tendangan yang sifatnya ekstrim.
- b) Kekerasan tidak langsung, yaitu misalnya tulang klavikula patah, karena pada waktu jatuh tangan lurus menapak lantai.

- c) Gerakan yang tiba-tiba kontraksinya, misal: fraktur pada patella (lutut), bila otot quadrisep mendadak berkontraksi.
- d) Karena kelelahan atau stres fraktur, disebabkan oleh tekanan atau tarikan yang terus menerus. Misalnya, pada pejalan kaki yang jauh (*long march*) atau pelari jarak jauh (maraton). Hal ini sering menyebabkan retaknya bagian distal dari tulang fibula (tulang betis) dan tulang metatarsal kedua.

3. Kram pada otot (*muscle cramp*)

Kram adalah kontraksi yang terus menerus dari otot atau sekelompok dan terasa amat nyeri. Biasanya yang terkena adalah otot-otot pada bagian depan paha (kuadrisep), otot paha pada bagian belakang (*hamstring*), dan otot betis (gastroknemius), tapi secara teoritis semua otot bisa mengalami cedera. Penyebab kram otot yaitu badan terlalu lemah, kurangnya pemanasan serta pendinginan, dan dehidrasi.

Jadi menurut penulis cedera adalah suatu keadaan dari anatomi tubuh manusia yang tidak dalam keadaan normal karena terjadinya sesuatu, baik dari faktor *internal* maupun *external*.

Penurunan berat badan. Ketika membahas tentang penurunan berat badan yang langsung terlintas difikiran kita itu pasti hanya 1, yaitu *Diet*. Dalam kamus Bahasa Indonesia *Diet* : aturan makanan khusus untuk kesehatan dsb (biasanya atas petunjuk dokter). Kalau kita berbicara tentang penurunan berat badan/diet itu tidak bisa di jauhkan dari yang namanya asupan makanan. Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu. Biasanya makanan yang dihindari adalah yang mengandung kolesterol (lemak jenuh). Sedangkan jenis makanan yang dikurangi adalah yang mengandung gula

dan karbohidrat tinggi. Dalam melakukan program penurunan berat badan itu membutuhkan cara yang benar dan efektif, karena apabila tidak mengikuti cara dan aturan yang benar bukan hasil yang akan didapat melainkan penyakit.

Dalam penurunan berat badan keseimbangan energi juga sangat penting. Keseimbangan energi seseorang dapat dicapai bila energi yang dikonsumsi melalui makanan sama jumlahnya dengan energi yang dikeluarkan salah satu parameter keseimbangan energi dapat ditentukan oleh berat badan ideal dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Di Indonesia sudah ditentukan untuk menghitung IMT menggunakan batas ambang yang telah di keluarkan oleh Departemen kesehatan yaitu :

$$IMT = \frac{\text{berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2} \times 100\%$$

Kategori		IMT
Kurus	kekurangan berat badan tingkat berat	<17
	kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,5
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 - 27,0
	kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Gambar 1. GIZI & Kesehatan Masyarakat
 Sumber : DepKes (2002), Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Para dietitian (ahli nutrisi dan ahli makanan) menjelaskan bahwa diet yang benar harus memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang kita konsumsi setiap hari. Berarti para pendiet harus mengatur pola makan agar program penurunan berat badan ini dapat

berjalan dengan baik. Dan jauhan makanan yang mengandung kolesterol. Kolesterol merupakan penyebab banyak terjadi nya masalah – masalah yang terjadi didalam tubuh. Kolesterol termasuk juga salah satu penghambat dalam penurunan berat badan. Jadi kalau ingin menjalankan program berat badan sebaiknya menjauhi makan – makanan yang berkolesterol tinggi. Dalam kasus orang gemuk, proses metabolisme yang tidak lancar mengakibatkan proses pembakaran lemak tubuh berjalan lambat dan bahkan tidak dibakar sama sekali. Namun malah ditimbun dilapisan bawah kulit, Itulah penyebab mengapa kolesterol tidak baik bagi orang yang akan menjalankan program penurunan berat badan.

Makanan yang membantu tubuh anda tetap langsing ideal dan sehat alami adalah jenis pangan nabati yang berupa sayur mayur, buah – buahan biji – bijian kacang – kacangan, serta umbi – umbian. Mengonsumsi makan – makanan nabati sebagai menu makanan sehari hari pasti akan membuat tubuh menjadi tetap ideal dan sehat. Itu karena, makanan nabati tidak mengandung kolesterol. Makanan nabati pun bisa membantu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Dr U. D. Register, ketua jurusan nutrisi di Universitas Loma Linda di Clifornia menguraikan percobaan terhadap makanan nabati, dan ia menarik kesimpulan bahwa makanan yang berupa kacang – kacangan, biji – bijian, Buah – buahan, sayur – sayuran, dan umbi – umbian sangat efektif untuk menurunkan kadar kolesterol, meskipun seseorang masih memakan cukup banyak mentega.

Untuk menjaga kondisi tubuh tetap fit dengan berat yang ideal maka seseorang harus mengonsumsi beberapa zat makanan yang diperlukan oleh tubuh, seperti :

1. Protein

Protein adalah bahan baku utama pembentukan sel – sel tubuh manusia. Karna peran nya sangat penting, maka agar diusahakan untuk mngkonsumsi protein yang cukup untuk memenuhi kebutuhan di dalam tubuh. Protein dapat diperoleh dari 2 sumber yaitu, protein hewani dan nabati. Protein hewani berasal dari daging merah, unggas, dan ikan sedangkan yang nabati biasanya berasal dari kacang – kacangan, dan biji – bijian.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang diperlukan oleh tubuh, baik hewan maupun manusia. Selama berada dalam program penurunan berat badan karbohidrat itu menjadi sumber tenaga utama. Jadi jika dalam program ini jangan sampai tidak mengonsumsi karbohidrat karna sumber energi yang paling utama adalah karbohidrat. Akan tetapi konsumsilah dengan bijak dan tidak berlebihan. Secara fisiologis lebih baik mengonsumsi karbohidrat yang mengandung unsur – unsur yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu vitamin, mineral, dan protein.

3. Air

Zat penting yang jumlahnya kira – kira 50 sampai 55 persen berat anda. Air didalam tubuh bisa menstabilkan temperatur badan, mengangkut bahan makanan ke sel dan membuang sampah dari sel – sel dan diperlukan oleh sel untuk berfungsi. Dan air tidak menghasilkan tenaga.

4. Vitamin

Vitamin sebagai katalisator metabolisme, yang mengatur reaksi kimia di dalam tubuh. Ada berbagai macam vitamin seperti A, B, kompleks, C, D, E, dan K. Vitamin adalah zat kimia yang tidak dihasilkan tubuh, jadi anda harus mendapatkan melalui makanan. Kebanyakan vitamin ini bisa di dapat

dari sayur dan buah – buahan. Dan vitamin ini bukan sumber tenaga.

5. Mineral

Mineral adalah unsur unsur yang terdapat pada makanan dikombinasikan dengan berbagai cara untuk membentuk struktur tubuh, (misalnya: kalsium untuk tulang dan gigi) serta mengatur proses dalam tubuh (misalnya: zat besi yang mengalirkan oksigen dalam sel darah merah). Dan mineral penting lainnya seperti magnesium, fosforus, sodium, pottasium, dan mineral tidak menghasilkan tenaga.

6. Lemak

Lemak adalah sumber penyimpanan tenaga (kalori), terutama yang terbakar selama aktifitas ringan, seperti membaca dan tidur. Lemak bisa didapatkan dari 2 sumber makanan seperti lemak hewani dan nabati. Lemak hewan bisa didapatkan dari mentega, lemak daging, gajih sapi dll. Sedangkan lemak nabati bisa berasal dari minyak jagung, minyak zaitun, dan kacang tanah. Namun dari keduanya yang lebih baik itu lemak nabati karena tidak mengandung lemak jenuh dan sedikit risikonya.

Untuk mencapai tujuan dalam program penurunan berat badan asupan makanan harus diperhatikan. Apabila sudah melakukan kegiatan aktifitas fisik tanpa diimbangi dengan pola makan yang baik maka tidak akan mungkin tercapai hasil yang diinginkan.

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktifitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada didalam makanan. Kandungan karbohidrat, lemak, dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya. Dalam menurunkan berat badan dengan memperhatikan ketiga senyawa penyusun komposisi tubuh

tersebut dapat ditaksi melalui kebutuhan energi aktifitas fisik.

Kebutuhan energi seseorang sehari ditaksir dari kebutuhan energi untuk komponen-komponen sebagai berikut :

1. Angkametabolisme basal
2. Aktifitasfisik
3. Pengaruhdinamikhususmakanan
atauspecific dynamic action
(SDA)

Angka Metabolisme Basal (AMB) atau *Basal Metabolic Rate* (BMR) adalah kebutuhan energi minimal yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses tubuh yang vital. Kebutuhan energi metabolisme basal termasuk jumlah energi yang diperlukan untuk pernafasan, peredaran darah, ginjal, paru-paru, jantung dll. Kurang lebih dua pertiga energi yang dikeluarkan seseorang sehari untuk kebutuhan aktifitas metabolisme basal tubuh.

Angka metabolisme basal dapat diukur melalui kalorimetri langsung dan kalorimetri tidak langsung. Pengukuran metabolisme basal dilakukan pada pagi hari terhadap subyek yang berada dalam keadaan istirahat total baik fisik maupun emosional, tidak makan selama dua belas jam terakhir serta berada pada suhu dan lingkungan yang nyaman.

Aktifitas fisik meningkatkan jumlah energi yangdigunakan. Meskipun sebagian besar program penurunan berat badan menggunakan program seperti latihan jogging atau bersepeda. Selain itu juga dapat menggunakan lebih banyak energi dengan mengubah banyak kegiatan sehari hari, seperti mencuci mobil, berkebun, menari, atau bahkan jalan jalan sore dengan berjalan kaki.

Kekuatan pelatihan juga merupakan bagian penting dari program penurunan berat badan. Jika belum melaksanakan banyak dimasa lalu, dokter mungkin menyarankan pertama

merekomendasikan sejumlah kecil aerobik setiap hari untuk menurunkan berat badan. Meskipun para ahli menyarankan melakukan aktifitas moderat selama minimal 5 jam seminggu. Cobalah selama 60 – 90 menit sehari, minimal 5 hari seminggu. Tidak apa-apa untuk aktif dalam blok dari 10 menit atau lebih sepanjang hari dan minggu. Dan dapat memilih untuk melakukan salah satu atau kedua jenis kegiatan, program latihan dan atau kegiatan aerobik.

Latihan aerobik yang digunakan dalam program penurunan berat badan. Ini membakar kalori dan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke otot-otot anda. Setiap kegiatan yang menimbulkan tingkat hati anda dan menyimpan dalam jangka waktu yang akan meningkatkan pengondisian aerobik anda. Anda dapat berolahraga di satu waktu atau sepanjang hari lakukan dan pilih yang paling nyaman. Sebagai contoh, anda bisa berjalan selama 10 menit pada satu waktu dan jogging di taman selama 20 menit kemudian, ini akan memberikan waktu olahraga 30 menit dalam 1 hari.

Contoh latihan aerobik meliputi

1. Jalan cepat, jogging
2. Bersepeda
3. Berenang
4. Tennis
5. Basket
6. Badminton

Contoh kegiatan aerobik sehari-hari

1. Mencuci
2. Menyapuhalamanrumah
3. Mengepel
4. Berkebun

Dalam program penurunan berat badan dapat menurunkan berat badan dengan mudah yaitu dengan cara membatasi asupan nutrisi. Faktor pengali untuk energi yang umum diterima oleh banyak orang adalah sebagai berikut:

1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal, 1 gram protein 4 kkal, dan 1 gram lemak 9 kkal. Dengan menjumlahkan nilai BMR dengan kebutuhan kalori peraktifitas, seseorang dapat dengan mudah memprediksi hasil diet nya.

Jika kalori masuk > kalori keluar, maka sisa kalori disimpan dalam tubuh. Jika kalori masuk < kalori keluar, maka simpanan kalori (lemak) akan digunakan untuk menutupi defisit energi. Kalori masuk adalah kalori yang diperoleh dari makanan sedangkan kalori keluar adalah kebutuhan kalori untuk BMR ditambah dengan kalori per aktifitas. Kelebihan energi/kalori dapat terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan yang berlebih atau kegemukan. Kegemukan bisa disebabkan oleh terlalu banyak makan, dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga kurangnya aktifitas fisik atau olahraga. Berdasarkan hukum keseimbangan energi, Whitney, E.N. dan S.R. Rolfes dalam buku *Understanding Nutrition*, mengemukakan bahwa keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan yang ideal/normal.

B. Cara menurunkan lemak tubuh

Untuk menghilangkan lemak tubuh, diharuskan untuk mengeluarkan lebih banyak energi (kalori) dari yang dikonsumsi, dengan kata lain harus terjadi keseimbangan energi negatif. Kombinasi pengaturan makan dan aktifitas lebih cenderung menghasilkan sukses jangka panjang dari pada hanya dengan pengaturan makan atau olahraga saja. Untuk menurunkan berat badan tidak bisa dengan jalan pintas. Tujuan

pengaturan makan dan program latihan adalah.

- Mencapai keseimbangan kalori negatif
- Mempertahankan atau bahkan meningkatkan jaringan otot
- Secara bertahap mengurangi persentase lemak
- Asupan kalori tidak dibawah BMR
- Kebutuhan karbohidrat 60% dari kebutuhan kalori total dan rendah persentase lemak (15-20%)
- Terpenuhi vitamin dan mineral.

Kunci sukses penurunan lemak tubuh dengan mengurangi lemak sampai 20-25% dari total kalori dan untuk mengurangi karbohidrat hanya dalam jumlah sedang. Idealnya, karbohidrat harus tetap memberikan kontribusi 50-60% dari kalori total. Jika kita mengurangi asupan karbohidrat dibawah kebutuhan energi harian (BMR), simpanan glikogen akan habis, dan tidak hanya meningkatkan oksidasi lemak tetapi oksidasi protein juga meningkat. Jelas, ini bukan sebuah keadaan yang diinginkan untuk atlet seperti hilangnya jaringan otot. Tentu saja, ini akan mempengaruhi kinerja tubuh.

Asupan protein yang lebih tinggi dapat mengimbangi beberapa kehilangan jaringan otot. Kebanyakan peneliti merekomendasikan sekitar 1,6g/kgbb/hari pada program pengurangan lemak. Sebagai contoh, seorang atlet 75 kg akan perlu mengkonsumsi 120g protein/hari. Pada program 2000kcal, yang akan setara dengan 23% dari total kalori (yaitu $75 \times 1,6$ dibagi dengan 2000). Persentase ini lebih tinggi dari 12-15% yang direkomendasikan untuk pemeliharaan berat badan tetapi hanya mencerminkan asupan kalori lebih rendah. Dengan kata lain, mempertahankan atau sedikit meningkatkan asupan protein, tetapi

memotong kalori dari karbohidrat dan lemak. Berikut langkah-langkah nya.

1. Menghitung BMR
2. Menghitung pengeluaran energi (kalori) harian
3. Mengurangi asupan kalori (langkah 2) sampai 15%
4. Menghitung kebutuhan karbohidrat. Kalikan angka (dari No 3) dengan 0,6 (6%), kemudian dibagi 4 untuk menghitung asupan karbohidrat dalam gram
5. Menghitung kebutuhan protein, kebutuhan yang direkomendasikan adalah 1,6g/kgbb
6. Menghitung kebutuhan lemak sebesar 20% dari kebutuhan energi

Meningkatkan pengeluaran kalori latihan akan membantu mempercepat hilangnya lemak. Hal ini dapat memiliki efek ganda. Pertama, setiap latihan aerobik tambahan yang dilakukan diluar latihan reguler akan meningkatkan oksidasi lemak selama latihan serta meningkatkan latihan-latihan beban akan mengimbangi hilangnya jaringan lemak dan mempertahankan massa otot.

C. Strategi Penurunan Berat Badan

1. Tetapkan tujuan yang realistis sebelum memulai rencana penurunan berat badan
2. Monitor perubahan komposisi tubuh. Cara terbaik untuk memastikan anda kehilangan lemak bukan otot adalah untuk mengukur komposisi tubuh sekali dalam sebulan.
3. Kehilangan berat badan tidak lebih dari 0,5 kg / minggu
4. Menyimpan buku harian makanan dan catatan tertulis dari makanan sehari-hari dan asupan minum. Ini adalah cara terbaik untuk mengevaluasi

kebiasaan makan dan makanan apa saja yang baik kita konsumsi dalam program penurunan berat badan.

5. Tidak mengkonsumsi kalori lebih sedikit dari BMR sedikit, karena akan beresiko kehilangan jaringan lemak yang berlebihan, sangat kehilangan simpanan glikogen dan memiliki asupan gizi yang tidak memadai
6. Hindari lemak jenuh dan hidrogenasi
7. Sertakan lemak sehat, jangan menghilangkan lemak dari pola makan, kita memerlukan lemak akan tetapi dengan jumlah tertentu. Setiap hari untuk menyediakan asam lemak esensial, merangsang produksi hormon dan menyerap vitamin yang larut dalam lemak.
8. Mengkonsumsi IG (Indeks Glikogen) rendah. Ini membantu memperbaiki pengaturan nafsu makan, meningkatkan perasaan kenyang dan penundaan kelaparan antar waktu makan
9. Bahan pangan yang membuat perut terisi
10. Mengkonsumsi makanan yang banyak serat
11. Memanjakan diri, jangan hilangkan makanan favorit dari daftar program penurunan berat badan dengan membuat 1 hari untuk mengkonsumsi makanan favorit
12. Merubah gaya hidup, pola makan secara bertahap untuk mempertahankan berat badan yang baik

D. Latihan Olahraga Untuk menurunkan Lemak Tubuh

Untuk menurunkan lemak tubuh selain pengaturan makan perlu juga melakukan program latihan untuk membakar lemak yaitu dengan latihan beban dan aerobik intensitas tinggi. Berikut adalah program latihan untuk menghilangkan lemak yang efektif:

1. Lakukan latihan beban anda 3 kali seminggu pada hari alternatif (cth, selasa, kamis, minggu) dan lakukanlah dengan intensif
2. Setiap sesi latihan beban sebanyak 40-45 menit.
3. Lakukan total 6 set untuk setiap kelompok otot, memilih satu atau dua latihan yang berbeda pada kelompok otot.
4. Melakukan latihan aerobik 3 kali seminggu pada hari alternatif (cth, selasa, kamis, minggu). Seperti berlari, bersepeda, berenang, faktor terpenting adalah bahwa aktifitas dilakukan secara kontinu.
5. Mulailah dengan fase pemanasan 3-5 menit. Peningkatan intensitas secara bertahap selama berikutnya 4 menit sampai anda telah mencapai intensitas tinggi, pertahankan selama 1 menit kemudian mengurangi intensitas kembali ke tingkat yang moderat selama 1 menit. Ulangi pola ini sebanyak 4 kali. Selesai dengan pengurangan bertahap selama 2-3 menit.

Dengan demikian penulis dapat menyimpulkan, bahwa melakukan program penurunan berat badan dengan mengatur pola makan dapat dilakukan. Akan tetapi hasilnya tidak dapat dicapai dengan baik. Akan lebih baik lagi jika program penurunan berat badan dilakukan dengan mengatur pola makan

dan melakukan aktifitas fisik. Selain menyehatkan aktifitas fisik juga bisa membakar lemak yang berada di tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian dan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan data. Untuk mengetahui hasil data penelitian yang telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang diisi oleh responden. Berikut data lengkapnya.

1. Pemahaman Personal trainer tentang Cedera Olahraga

Tabel 1. Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Cedera Olahraga

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Tertinggi	92
Nilai Terendah	68
Rata-Rata	80
Simpangan Baku	5,87

Data di atas memberika informasi pemahaman personal trainer tentang cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 92 dan nilai terendah 68, dengan rentang nilai 24 dan nilai rata-rata 80 dan memiliki standar deviasi 5,87.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tentang Pemahaman Cedera Olahraga

No	Kelas Interval	Kategori	FA	FR
1	76 - 100	Baik	12	76 – 100%
2	51 - 75	Cukup	2	51 - 75 %
3	25 – 50	Kurang	-	25 – 50 %
4	<25	Tidak Baik	-	<25%
Jumlah			14	100%

2. Pemahaman Personal trainer tentang Penurunan Berat Badan

Tabel 3. Deskriptif Pemahaman Personal Trainer Program Penurunan Berat Badan

Ukuran Statistik	Nilai Statistik
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	68
Rata-Rata	74
Simpangan Baku	4,19

Data di atas memberikan informasi pemahaman personal trainer tentang program penurunan berat badan dengan nilai tertinggi sebesar 80 dan nilai terendah 68, dengan rentang nilai 12 dan nilai rata-rata 74 dan memiliki standar deviasi 4,19.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pemahaman Personal Trainer tentang Program Penurunan Berat Badan

No	Kelas Interval	Kategori	FA	FR
1	76 - 100	Baik	9	76 – 100%
2	51 - 75	Cukup	5	51 - 75 %
3	25 – 50	Kurang	-	25 – 50 %
4	<25	Tidak Baik	-	<25%
Jumlah			14	100%

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengisian angket yang telah diisi oleh personal trainer dengan judul pemahaman *personal trainer* tentang cedera olahraga dan program penurunan berat badan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. 9 *personal trainer* memiliki pengetahuan baik program penurunan berat badan dan ada 5 *personal trainer* memiliki pengetahuan yang cukup

tentang program penurunan berat badan.

2. Sedangkan ada 12 orang *personal trainer* yang memiliki pengetahuan baik tentang pemahaman cedera olahraga. dan 2 orang yang memiliki kemampuan cukup dalam pengetahuan cedera olahraga.

Saran. Dari hasil kesimpulan diatas peneliti memberikan beberapa saran. Semoga saran ini dapat memberikan manfaat kepada *personal trainer* di Fitness Elite Club .

1. *Personal trainer* di elite club bisa lebih banyak membaca buku tentang cedera-cedera olahraga agar bisa lebih mengetahui tentang pencegahan, penanganan, dan apa penyebab bisa terjadinya cedera. Jadi ketika para *personal trainer* sedang melatih member bisa meminimalisir terjadinya cedera.
2. Diharapkan juga kepada *personal trainer* bisa memahami tentang program penurunan berat badan, mulai dari asupan gizi dan olahraga apa saja yang cocok dalam melakukan program penurunan berat badan.
3. Untuk keseluruhan *personal trainer* sudah memiliki pemahaman yang sudah baik, akan tetapi jangan cepat berpuas diri. Karena ilmu olahraga (*sport science*) semakin hari kian semakin berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PN Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, Cetakan 15, 2013.
- Brick, Lynn. *Bugar Dengan Senam Aerobic*. Jakarta: PT RajagrafindoPersada, 2001.
- Budiarto. *Metode Penelitian Kedokteran* Jakarta: EGC, 2004.
- Clark, Nancy. *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada, 2012.
- Fondy, Tommy. *Sport Massage Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Gulo, Wiliam. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT. Grafindo, 2010.
- Jauhari, Mansur. *Buku Ajar Ilmu Gizi FIK Universitas Negeri Jakarta*. 2011.
- Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Lintas Media Jombang
- Kravits, Len. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 1997.
- Mitaryani, Wiwi. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: CV Trans Info Media, 2015.
- Rini, Ayu. *Rahasia Tubuh Langsing Ideal*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Yogyakarta : PT Bumi Aksara, Cetakan 1, 2003.
- Sumardi, Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers,Edisi II, 2014.

Tudor O, Bempa. *Theory And Methodology of Training*, Terjemahan Mata kuliah Pengembangan Metodologi Latihan

Wibowo, Hardianto. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran, 2007.

[Http:// Kamus Bahasa Indonesia.org/diet](http://KamusBahasaIndonesia.org/diet). diakses tanggal 12 April 2017.

<http://www.zonapelatih.net/2015/pengertianpelatih>. diakses tanggal 12 April 2017.

<http://ian43.wordpress.com/pengertian-pemahaman>. diakses tanggal 5 April 2017.