

SKRIPSI

***SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH JALAN KAKI
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA INDIVIDU
OBESITAS***



MUHAMMAD SHIDQEY HAKIM SALMAN

I1011221070

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

**SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH JALAN KAKI
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA INDIVIDU
OBESITAS**



MUHAMMAD SHIDQEY HAKIM SALMAN

I1011221070

Skripsi

**Disusun sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Kedokteran**

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

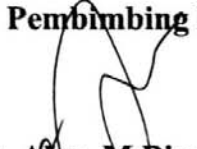
2024

**SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH JALAN KAKI
TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA
INDIVIDU OBESITAS**

**Tanggung Jawab Yuridis Material Pada
MUHAMMAD SHIDQEY HAKIM SALMAN
I1011221070**

Disetujui oleh :

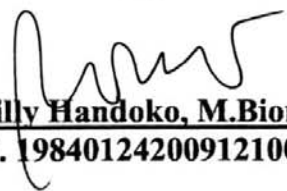
Pembimbing I


dr. Alex, M.Biomed
NIP. 199106052019031018

Pembimbing II


Puji Astuti, S.Si, M.Sc
NIP. 199004212022032008

Penguji I


dr. Willy Handoko, M.Biomed
NIP. 198401242009121005

Penguji II


dr. Eka Ardiani Putri, M.M.Kes
NIP. 198109252010122001

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**


dr. Ita Armyanti, M.Pd/Ked
NIP. 198110042008012011



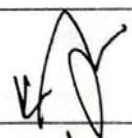
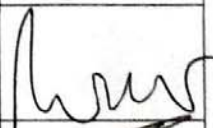
**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
NOMOR 16290/UN22.9/TD.06/2024**

Tentang:

Penetapan Dosen Penguji Tugas Akhir (Skripsi)
Mahasiswa Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Atas Nama: Muhammad Shidqey Hakim Salman
Tanggal: 18 November 2024

TIM PENGUJI SKRIPSI

JABATAN	NAMA	GOL	TANDA TANGAN
1. KETUA	dr. Alex, M.Biomed NIP. 199106052019031018	II B	
2. SEKRETARIS	Puji Astuti, S.Si, M.Sc NIP. 199004212022032008	II B	
3. PENGUJI I	dr. Willy Handoko, M.Biomed NIP. 198401242009121005	III B	
4. PENGUJI II	dr. Eka Ardiani Putri, M.M.Kes NIP. 198109252010122001	III B	

SYSTEMATIC REVIEW: PENGARUH JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA INDIVIDU OBESITAS

Muhammad Shidqey Hakim Salman¹; Alex²; Puji Astuti³

Inti Sari

Masalah obesitas merupakan tantangan yang besar yang dihadapi masyarakat dunia. Aktivitas fisik menjadi salah satu penanganan untuk mengatasi masalah obesitas. Latihan aerobik merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang menjadi rekomendasi untuk individu dengan obesitas. Salah satu contohnya adalah jalan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek berjalan kaki terhadap penurunan berat badan pada individu dengan obesitas, serta menentukan jenis dan tingkat latihan. Pencarian literatur dilakukan di *database* PubMed dan Google Scholar yang dipublikasikan pada 2019–2023. Penelitian digunakan metode PRISMA dan PICOST framework untuk pencarian literatur, kemudian dilanjutkan menganalisis dengan aplikasi Rayyan. Ditemukan 5.566 artikel hingga diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan untuk analisis lebih lanjut. Penelitian ini menunjukkan berjalan normal, MICT (*Moderate-Intensity Continuous Training*), dan berjalan nordik efektif dalam mengurangi berat badan individu obesitas dengan penurunan antara 88 gram hingga 8.000 gram. Penurunan berat badan 88 gram dicapai oleh individu obesitas yang melakukan jalan normal sebanyak 12.000 langkah dari Senin hingga Jumat ditambah 30 menit jalan kaki dengan kecepatan 103 langkah/menit dalam 3 hari per minggu. Penurunan berat badan 8.000 gram dicapai oleh individu obesitas yang melakukan MICT selama 45 menit sebanyak 10 kali per minggu selama 3 minggu dengan defisit kalori. Secara keseluruhan, penurunan berat badan melalui berjalan dipengaruhi oleh jenis aktivitas berjalan, durasi, frekuensi, serta intervensi tambahan seperti pembatasan kalori.

Kata Kunci: Berjalan; Obesitas; Penurunan Berat Badan.

- 1) Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak, Kalimantan Barat
- 2) Departemen Anatomi, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak, Kalimantan Barat
- 3) Departemen Biokimia dan Biologi Molekuler, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak, Kalimantan Barat

THE EFFECT OF WALKING ON WEIGHT LOSS IN OBESITY INDIVIDUALS: A SYSTEMATIC REVIEW

Muhammad Shidqey Hakim Salman¹; Alex²; Puji Astuti³

Abstract

Obesity presents a significant challenge for societies worldwide. Physical activity has been recognized as a critical intervention for addressing obesity, with aerobic exercise being one of the recommended approaches. Walking, as a form of aerobic activity, is often recommended for individuals with obesity. This study aims to investigate the effects of walking on weight loss in obese individuals and to identify the optimal type and intensity of walking exercises. A literature search was conducted using the PubMed and Google Scholar databases for articles published between 2019 and 2023. The PRISMA and PICOST frameworks were employed to guide the searching process, and data were further analyzed using the Rayyan application. Out of 5,566 identified articles, 7 met the inclusion criteria and were selected for detailed analysis. The findings indicate that normal walking, Moderate-Intensity Continuous Training (MICT), and Nordic walking were effective in reducing body weight among obese individuals, with weight reductions ranging from 88 grams to 8,000 grams. A weight loss of 88 grams was achieved by individuals performing 12,000 steps daily from 5 times a week, supplemented by 30 minutes of walking at 103 steps per minute three times per week. Conversely, a weight loss of 8,000 grams was observed in individuals engaging in MICT for 45 minutes, 10 times per week, over three weeks, combined with a calorie deficit. In summary, weight loss through walking was influenced by the type of walking activity, its duration, frequency, and additional interventions such as calorie restriction.

Keywords: Walking; Obesity; Weight Loss.

- 1) Medical Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Tanjungpura, Pontianak, West Kalimantan

- 2) *Department of Anatomy, Faculty of Medicine, Universitas Tanjungpura, Pontianak, West Kalimantan*
- 3) *Department of Biochemistry and Molecular Biology, Faculty of Medicine, Universitas Tanjungpura, Pontianak, West Kalimantan*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta’ala yang telah melimpahkan nikmat-Nya yang tidak terbatas, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “*Systematic Review: Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Penurunan Berat Badan Orang Obesitas*”. Tugas akhir ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa dan bantuan dari orang-orang luar biasa yang telah membersamai penulis. Karenanya, dengan penuh penghormatan, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Orang tua penulis, Bapak Moh. Salman Akhyar, S.Si dan Ibu Yeniko Nadeta Hermawan, S.H dan adik-adik penulis, Zidney Hana Amalia Salman, Muhammad Zidan Ghaffar Salman, Muhammad Hanif Ibrahim Salman, serta keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada penulis
2. dr. Ita Armyanti, M.Pd.Ked selaku Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura
3. dr. Iit Fitrianingrum, M.Biomed selaku Ketua Bagian Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura.
4. dr. Sari Eka Pratiwi, M.Biomed selaku Koordinator Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura.
5. dr. Alex, M.Biomed, selaku pembimbing pertama yang telah bersedia membimbing, memberi arahan, motivasi, kritik, dan saran dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Puji Astuti, S.Si., M.Sc, selaku pembimbing kedua yang telah bersedia membimbing, memberi arahan, motivasi, kritik, dan saran dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

7. dr. Willy Handoko, M.Biomed, selaku penguji pertama yang telah bersedia membimbing, memberi arahan, motivasi, kritik, dan saran dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
8. dr. Eka Ardiani Putri, M.M.Kes, selaku penguji kedua yang telah bersedia membimbing, memberi arahan, motivasi, kritik, dan saran dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
9. Segenap Tenaga Pendidik dan Staff Kependidikan Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura.
10. Saudara seperjuangan dakwah penulis, keluarga besar Bisyarah, Bapak Hilmi Ramadhan, Bapak Elsan, Bapak Ahmad Alwi Prasetyo, Bapak Vedli Antoni Putra, Ibu Irsy Rahma Iryanti, Ibu Iga Nur Rizky, Ibu Aulia Wulandari, serta Keluarga Besar Hasan MAN 2 Pontianak dan Keluarga Besar FKMI Ibnu Sina.
11. Sahabat rekan sejawat penulis, Putri Islamiyati, Nabila Dwivala Arista, dan Jihan Mutiara Raudhatul Jannah yang selalu bersedia berjuang bersama serta saling memberikan dukungan.
12. Sahabat-sahabat penulis, Muhammad Uhud Dirgantara, Idelle Ariqah, Rifa Amalia Putri, Wanda Ayudhita Noor Alifia, Fadhila Putri Aulia, Hengki, Rahmah Syaila Aulia, Shadiqah, Andelia Nadila, Intan ‘Ariqah ‘Azizah, Gavrilla Jayantri Henvistha Sihotang, Iqlima Gaury Zahwa, Jerryel Peter Jeremy, Lizbeth Caryn Cristio, Nafis Afra, Reviana Widya, Septianus Gery, Viola Lorensia, Yasyfa Nabila, Aulia Octa Akbar, yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
13. Ketua Angkatan Arteries, Septiogi Dwi Wahyu serta seluruh rekan seperjuangan Arteries dan Uwigwog yang telah membersamai perjalanan ini.
14. Semua pihak yang mendoakan, mendukung serta membantu penulis dalam penulisan tugas akhir.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis dengan senang hati menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan

skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat dijadikan referensi untuk pengembangan yang lebih baik.

Pontianak, 18 November 2024

Penulis,

Muhammad Shidqey Hakim Salman

NIM. I1011221070

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	4
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Obesitas	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Klasifikasi	7
2.1.3 Epidemiologi.....	9
2.1.4 Faktor Penyebab.....	9
2.1.5 Pengukuran.....	13
2.1.6 Manifestasi Klinis	13
2.1.7 Tatalaksana.....	14
2.2 Jalan Kaki	18
2.2.1 Jenis-jenis	19
2.2.2 Manfaat jalan kaki di dunia kesehatan.....	21
2.3 Penurunan Berat Badan	22
2.3.1 Fisiologi penurunan berat badan.....	22
2.3.2 Bagaimana olahraga dapat menurunkan berat badan?.....	23
2.4 Peran Oksidasi Asam Lemak dalam Pembentukan Energi	25

2.6 Kerangka Teori.....	29
2.7 Kerangka Konsep	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Rancangan Penelitian.....	31
3.2 Kriteria Artikel.....	41
3.3 Variabel Penelitian.....	42
3.4 Definisi Operasional	42
3.5 Sumber Penulisan	43
3.6 Strategi Pencarian	43
3.7 Proses Seleksi Artikel	45
3.8 <i>Critical Appraisal</i>	47
3.9 Alur Penelitian	48
3.10 Etika Penelitian	49
3.11 Jadwal Penelitian	49
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Hasil.....	50
4.2 Ekstraksi Data.....	53
4.3 Pembahasan	73
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V.....	82
PENUTUP.....	82
5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Peningkatan obesitas pada setiap wilayah dari tahun ke tahun.....	9
Gambar 2. 2 Proses masuk asam lemak bebas ke mitokondria	26
Gambar 2. 3 β -Oksidasi asam lemak	28
Gambar 2. 4 Kerangka teori.....	29
Gambar 2. 5 Kerangka konsep.....	30
Gambar 3. 1 Tahap dalam melakukan <i>systematic review</i>	31
Gambar 3. 2 PRISMA Flow Diagram.....	47
Gambar 3. 3 Alur Penelitian.....	48
Gambar 4. 1 Hasil PRISMA Flow Diagram.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 3. 1 PRISMA checklist.....	33
Tabel 3. 2 PICOST <i>Framework</i>	42
Tabel 3. 3 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. 4 Kata Kunci Pencarian.....	44
Tabel 3. 5 Boolean operator.....	44
Tabel 3. 6 Jadwal Penelitian.....	49
Tabel 4. 1 Tabel Ekstraksi Data.....	53
Tabel 4. 2 Hasil Critical Appraisal dengan CASP Checklist.....	69
Tabel 4. 3 Analisis Data 7 Artikel yang Lolos Critical Appraisal.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Protokol PRISMA.....	98
Lampiran 2 PRISMA Flow Diagram.....	101
Lampiran 3 ChatGPT.....	102
Lampiran 4 Rayyan.....	102
Lampiran 5 Lembar Etik Penelitian.....	103
Lampiran 6 Langkah-langkah pengerjaan.....	104
Lampiran 7 <i>Critical Appraisal</i>	105

DAFTAR SINGKATAN

AACE: *American Association of Clinical Endocrinologists*
ACC: *American College of Cardiology*
ACE: *American College of Endocrinology*
ADP: *Adenosin Difosfat*
AGB: *Adjustable Gastric Band*
AHA: *American Heart Association*
AMP: *Adenosine Monophosphate*
AOM: *Anti Obesity Medications*
ASMBS: *American Society for Metabolic & Bariatric Surgery*
ATP: *Adenosine Triphosphate*
BMI: *Body Mass Index*
BMR: *Basal Metabolic Rate*
CASP: *Critical Appraisal Skill Programe*
CDC: *Centers for Disease Control*
CG: *Control Group*
DEXA: *Dual-Energy X-Ray Absorptiometry*
DM: *Diabetes Mellitus*
DNA: *Deoxyribonucleic acid*
EF: *Ejection Fraction*
ESC: *European Society of Cardiology*
EX: *Exercise (Aerobic)*
FAD: *Flavin adenine dinucleotide*
FFA: *Free fatty acids*
Gentas: *Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas*
HIF3A: *Hypoxia inducible Factor 3 Alpha*
HIIT: *High Intensity-Interval Training*

HR: *Heart Rate*

Kemkes RI: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Kkal; *Kilo Kalori*

L: Laki-laki

LEPR: *Leptin Receptor*

MC4: *Melanocortin-4*

MD: *Mean Difference*

MICT: *Moderate Intensity Continues Training*

NAD+: *Nicotinamide adenine dinucleotide*

NAFLD: *Non-alcoholic fatty liver disease*

NASH: *Nonalcoholic steatohepatitis*

NEFA: *Nonesterified fatty acid*

NYHA: *New York Heart Association*

O₂: Oksigen

P: Perempuan

PCOS: *Polycystic Ovarian Syndrome*

PCSK1: *Proprotein convertase subtilisin/kexin tipe 1*

POMC: *Proopiomelanocortin*

PPi: *Pyrophosphate*

PPOK: Penyakit Paru Obstruktif Kronik

PRISMA: *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*

PWS: *Prader-Willi Syndrome*

RA: *Rheumatoid Arthritis*

RPE: *Rate of Perceived Exertion*

RYGB: *Roux-en-Y gastric bypass*

SG: *Sleeve Gastrectomy*

SL: *SitLess*

TOS: *The Obesity Society*

UFA: *Unesterified Fatty Acid*

VO₂max: *Volume Oxygen Max*

WEG; *Walking Exercise Group*

WHO: *World Health Organization*

WL; *Weight Loss*

WSG; *Walking Step Goal Group*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah obesitas merupakan tantangan yang besar yang dihadapi dunia termasuk Indonesia. Data *World Health Organization* (WHO) pada 2022 menyatakan bahwa lebih dari 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan terdapat 890 juta dari total tersebut yang mengalami obesitas.¹ Obesitas mengalami peningkatan dari 650 juta hingga 890 juta pada orang dewasa dari tahun 2016 sampai 2022.¹ Belakangan ini obesitas meluas bahkan hingga kalangan anak-anak. Hal ini sejalan dengan data WHO 2022 yang memperkirakan terdapat 37 juta anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami obesitas.¹ Menurut Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023, Indonesia mengalami kenaikan persentase dari 21,8% hingga 23,4% pada 2018 hingga 2023 untuk orang obesitas dewasa lebih dari 18 tahun.² Berbagai data di atas menunjukkan tren peningkatan obesitas tidak hanya di Indonesia tetapi juga di seluruh dunia yang meluas dari kalangan orang dewasa hingga anak-anak.

Obesitas terjadi akibat dari ketidakseimbangan antara asupan energi harian dan pengeluaran energi, sehingga mengakibatkan penambahan berat badan secara berlebihan.³ Pandemi COVID-19 juga memainkan peran pada peningkatan kejadian obesitas. Akibat dari kewajiban karantina, pandemi COVID-19 telah menciptakan situasi di mana aktivitas fisik, yang merupakan salah satu sumber pengeluaran energi, menurun dan waktu luang yang tersedia lebih banyak dihabiskan untuk perilaku menetap atau *sedentary behaviors*.⁴ Obesitas sering dikaitkan dengan masalah kesehatan yang serius, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, diabetes tipe 2 serta kelainan tulang.⁵ Selain itu, obesitas menduduki peringkat kedua setelah merokok sebagai penyebab kanker paling umum di dunia yang dapat dicegah.⁶ Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, faktor lingkungan, faktor genetik, faktor makanan, faktor ibu serta kandungan, dan lain-lain.^{7,8}

Tatalaksana bagi individu obesitas dikategorikan dalam 3 kategori, yaitu gaya hidup, farmakoterapi, dan operasi bariatik.⁹ Antara ketiga terapi yang dapat dilakukan, perbaikan pada gaya hidup merupakan cara paling murah dan mudah. Tatalaksana perubahan gaya hidup memiliki beberapa kombinasi berupa perubahan diet saja, aktivitas fisik saja, serta kombinasi diet dan aktivitas fisik.⁹ Diet atau pola makan merupakan porsi makanan dan minuman yang rutin dikonsumsi oleh seseorang setiap hari, terutama yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan spesifik individu, dan dapat mencakup atau tidak mencakup jenis makanan tertentu.¹⁰ Secara umum, pendekatan diet yang direkomendasikan untuk menurunkan berat badan dapat dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu konsep diet rendah lemak dan rendah karbohidrat, serta konsep diet yang didasarkan pada pembatasan kelompok makanan tertentu.¹¹ Perlakuan kombinasi diet dan aktivitas fisik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol perhatian memiliki peningkatan yang jelas dan signifikan dalam fungsi fisik pada kelompok perlakuan.⁹ Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran aktivitas fisik dalam penurunan berat badan pada individu obesitas.

Individu dengan obesitas seringkali mengalami penurunan fungsi kontraksi otot rangka, sehingga mengurangi mobilitas dan meningkatkan risiko kesehatan yang terkait dengan obesitas.¹² Individu yang mengalami obesitas juga mengalami penurunan kapasitas latihan.¹² Hal ini menyebabkan opsi pengubahan gaya hidup melalui latihan fisik kurang diminati. Latihan (*exercise*) adalah subkategori dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik, kinerja fisik, atau kesehatan.^{13,14} Penurunan mobilitas dan kapasitas latihan dapat menyebabkan individu obesitas sulit untuk melakukan aktivitas fisik dengan gerakan yang kompleks. Pada individu obesitas diperlukan aktivitas fisik yang ringan dan menyenangkan agar tidak menyakitkan serta mudah untuk dilakukan.¹⁵ Hal ini juga akan berdampak pada motivasi dalam melakukan aktivitas tersebut. Dengan aktivitas fisik yang ringan, individu obesitas tidak akan merasa keberatan untuk memulai serta merutinkan aktivitas fisik tersebut. Rekomendasi program aktivitas fisik diperlukan untuk menunjang aktivitas pada individu obesitas. Anak-anak

dengan obesitas, dimulai dari usia 2 hingga 18 tahun penting untuk dilatih dalam berbagai peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran.¹⁶ Berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, ikut serta dalam olahraga yang terorganisir, beraktivitas minimal 1 jam per harinya menjadi rekomendasi aktivitas fisik yang kuat untuk anak-anak.¹⁶ Anjuran melakukan aktivitas aerobik selama 150 hingga 200 menit per minggunya menjadi rekomendasi penurunan berat badan dan lemak bagi orang dewasa.¹³

Program aktivitas fisik berbasis aktivitas aerobik menjadi rekomendasi untuk penurunan berat badan, lemak total, lemak visceral, lemak intra-hepatik, dan untuk perbaikan tekanan darah.¹³ Contoh dari aktivitas aerobik diantaranya *jogging*, berjalan-jalan, berenang, senam, *hiking*, dan lain sebagainya.^{17,18} Berjalan kaki merupakan salah satu kegiatan yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat diakses oleh setiap orang.¹⁹ Terdapat berbagai jenis jalan, seperti jalan *stroll*, *brisk*, *nordic*, dan lain-lain.²⁰⁻²² Berjalan kaki secara teratur dengan intensitas, frekuensi, dan durasi yang tepat terbukti bermanfaat dalam penurunan kadar lemak tubuh.¹⁸ Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada individu obesitas serta jenis dan kadar latihan untuk individu obesitas.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada individu obesitas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap penurunan berat badan pada individu obesitas.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui jenis-jenis jalan kaki yang memengaruhi penurunan berat badan pada individu obesitas.
2. Mengetahui durasi dan frekuensi jalan kaki yang memengaruhi penurunan berat badan individu obesitas.

3. Mengetahui perubahan berat badan yang dipengaruhi dengan berjalan kaki pada individu obesitas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat memiliki kesempatan untuk mendalami topik penelitian ini secara mendalam, memperluas pemahaman, dan mengembangkan pengetahuan baru.

1.4.2 Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat menjadi ide pengembangan penelitian dengan menggunakan variabel atau metode lain dengan sampel yang berbeda untuk melihat korelasi antar variabel lainnya.

1.4.3 Bagi instansi

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan tambahan literatur tentang berjalan kaki dan obesitas bagi fakultas kedokteran.

1.4.4 Bagi masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada masyarakat agar menerapkan pola hidup sehat, khususnya berjalan kaki untuk menurunkan obesitas.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul penelitian	Penelitian terdahulu	Penelitian saat ini
1	Juniartati E, et al (2023) ²³	Olahraga Jalan Kaki Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas	Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu/Quasi Eksperimental. Sampel pada penelitian ini adalah wanita usia subur.	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Systematic Review</i> . Sampel pada penelitian ini adalah semua umur yang mengalami obesitas.

2	Muollo V, et al. (2019) ²⁴	<i>The effects of exercise and diet program in overweight people – Nordic walking versus walking</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek dari pelatihan Nordic Walking dan Walking dalam jangka waktu lama (>12 minggu), dikombinasikan dengan diet terkontrol pada orang dewasa yang kelebihan berat badan.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi dan durasi jalan kaki yang ideal serta perubahan berat badan yang terjadi.
3	Hsu KJ, et al (2019) ²⁵	<i>Effects of Exercise and Nutritional Intervention on Body Composition, Metabolic Health, and Physical Performance in Adults with Sarcopenic Obesity: A Meta-Analysis</i>	Sampel pada penelitian ini adalah orang dewasa dengan obesitas sarcopenia. Pada penelitian ini, menggabungkan latihan resistensi dan latihan aerobik.	Sampel pada penelitian ini adalah semua umur yang mengalami obesitas. Pada penelitian ini, hanya melakukan aktivitas aerobik saja, yaitu jalan kaki.
4	Aryon, et al (2020) ²⁶	Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Training Terhadap Daya Tahan Jantung Paru dan Penurunan Berat Badan.	Desain penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu pengaruh circuit bodyweight training terhadap daya tahan jantung-paru, dan berat badan warga	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Systematic Review</i> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi dan durasi jalan kaki yang ideal serta perubahan berat badan yang terjadi.

Desa Muara
Siberut,
Mentawai.
