

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini masalah kegemukan (obesitas) merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun di negara berkembang termasuk Indonesia. Perubahan gaya hidup termasuk kecenderungan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi merupakan faktor yang mendukung terjadinya kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas. Kelebihan berat badan dapat berhubungan dengan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit diabetes melitus, penyakit gangguan pernafasan pada usia lanjut, nyeri pinggang belakang (*low back pain*), radang sendi (*arthritis*), infertilitas, dan penurunan fungsi psikososial. (Saldin, 2019)

Overweight dan obesitas yang keduanya didefinisikan sebagai kelebihan berat badan, secara umum merupakan keadaan kegemukan dengan perbedaan tingkatan yaitu kelebihan berat badan tingkat ringan (*overweight*) dan tingkat berat (obesitas) yang dibedakan sesuai dengan kriteria kegemukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) atau disebut juga *Body Mass Index* (BMI). *Overweight* adalah keadaan yang hampir mendekati obesitas, seseorang dapat dinyatakan *overweight* apabila orang tersebut memiliki $IMT \geq 25$. Selain itu, kondisi *overweight* juga lazim disebut dengan kondisi pre-obese (WHO, 2010). Obesitas tidak hanya dianggap masalah di masyarakat berpenghasilan tinggi, tetapi sekarang jumlah penderita obesitas dan kegemukan semakin meningkat di

masyarakat berpenghasilan rendah dan menengah khususnya di perkotaan (WHO, 2010).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), menyatakan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa >18 tahun semakin meningkat sejak tiga periode Riskesdas. Prevalensi *overweight* pada tahun 2007 (IMT $\geq 25,0$ s/d $> 27,0$) pada kelompok usia dewasa > 18 tahun yakni sebesar 8,6%. Angka tersebut meningkat pada tahun 2013 dan 2018 menjadi 11,5% dan 13%. Data obesitas pada dewasa > 18 tahun juga meningkat sejak 3 periode Riskesdas. Prevalensi obesitas (IMT $\geq 27,0$) pada tahun 2007, 2013 dan 2018 mengalami peningkatan yakni masing-masing 10,5%, 14,8% dan 21,8% (Riskesdas, 2018).

Overweight dan obesitas terjadi karena banyak faktor. Faktor utamanya adalah ketidakseimbangan asupan energi masuk dengan jumlah energi yang keluar. Asupan energi yang masuk tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan energi yang dikeluarkan jadi rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah. (Larasati, 2016)

Sekarang ini banyak wanita sangat mementingkan penampilan fisik mereka. Memiliki tubuh dengan berat badan berlebih menjadikan kebanyakan dari wanita tidak percaya diri, berpenampilan menarik identik dengan memiliki proporsi tubuh yang kurus dan langsing. Namun kemajuan zaman mengakibatkan keinginan wanita untuk menurunkan berat badannya tidak hanya karena penampilan fisik tetapi juga untuk menjaga kesehatan (Putri, 2015). Hambatan yang banyak ditemui dalam upaya menurunkan berat badan adalah waktu luang untuk berolahraga ditambah dengan tidak tahannya keinginan untuk makan

makanan yang enak serta kegemaran mengonsumsi makanan ringan (Nussy, 2014)

Cara terbaik untuk menurunkan berat badan adalah dengan pengaturan asupan makan dan olahraga yang cukup. Salah satu jenis latihan fisik yang sangat diminati dan digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik oleh kaum wanita adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh. Pada pelaksanaannya senam erobik menggunakan iringan musik yang antara lain berguna untuk meningkatkan motivasi latihan dan kecepatan latihan. Dengan demikian intensitas latihan dapat diatur dengan pengaturan tempo erob yang mengiringinya (Andini, 2016).

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO_2 maks maupun RPE/*Rating of Perceived Exertion*) (Jette, 1999). Intensitas latihan dapat ditentukan oleh *one repetition maksimum (1 RM)*, denyut jantung per menit, kecepatan, jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan per menit), lama *recovery* dan interval. Intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya

memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan.

Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Pekik (2004) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20-60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu (Irianto, 2004). Melakukan latihan aerobik dengan intensitas rendah sampai intensitas sedang selama 30 menit dapat membakar kira-kira 290 kalori. (Lynne, 2001)

Kemajuan zaman yang menginginkan semua hasil secara instan mengakibatkan banyak orang memilih cara yang instan pula untuk menurunkan berat badannya. Selain melakukan kegiatan olahraga mengonsumsi obat pelangsing menjadi salah satu cara yang dilakukan seseorang untuk menurunkan berat badannya secara cepat. Namun banyak dari obat pelangsing yang beredar dipasaran memiliki efek samping yang dapat membahayakan kesehatan di masa mendatang. (Farafinsah, 2017)

Metode latihan aerobik atau komposisi tubuh menurut Irianto (2000) adalah perbandingan berat badan yang terdiri atas lemak dengan berat badan tanpa lemak. Memiliki ciri-ciri latihan dengan kontinyu, gerak yang dinamis, melibatkan otot-otot besar dan penurunan berat badan yang aman 0,5-1,0 kg/minggu sedangkan jumlah kalori yang dibakar setiap kali latihan kurang lebih 500-1000 kalori.

Overweight dan obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi seseorang. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi trigliserida dan akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Asupan energi berlebih yang disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab terjadinya penumpukan lemak tubuh. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa 50% individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah mempunyai risiko lebih besar dalam peningkatan simpanan lemak tubuh dibandingkan individu dengan aktivitas fisik tinggi. (Amelia, 2014)

Asupan energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih, dan obesitas. Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi yaitu banyak mengandung lemak dan gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat (Gibney, 2009).

Hasil penelitian Nastiti (2016) menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam aerobik intensitas sedang dan tinggi terhadap penurunan berat badan seseorang yang melakukan senam aerobik. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menarik topik penelitian mengenai penurunan berat badan peserta senam aerobik yang tidak hanya memperhatikan intensitas latihan senam aerobik, tetapi juga dengan melihat pengaturan diet yang dilakukan oleh peserta senam aerobik.

B. Rumusan Masalah

Dari permasalahan pada latar belakang, maka diperoleh permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik di Hawa Gym?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum :

Mengetahui hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.

2. Tujuan khusus :

- a. Menilai intensitas latihan, menilai asupan energi dan mengukur penurunan berat badan peserta senam aerobik.
- b. Mengkaji hubungan intensitas latihan terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.
- c. Menelaah hubungan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.
- d. Menganalisis hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama pengetahuan mengenai hubungan intensitas latihan dan asupan energi

terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik. Selain itu, hasil penelitian ini bisa juga dijadikan acuan bagi penelitian berikutnya.

2. Manfaat praktis

Melalui penelitian ini, dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi kepada kebijakan tentang hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.