

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki pengaruh yang sangat baik untuk kesehatan. Banyak sekali manfaat yang didapat mulai dari rekreasi, menjaga kebugaran tubuh, mencegah suatu penyakit dalam tubuh sampai pada tahap pengobatan. Olahraga saat ini sudah digemari mulai dari kalangan anak-anak, remaja sampai orang dewasa dan memiliki berbagai variasi kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang digemari oleh para kaum wanita mulai dari kalangan muda sampai tua adalah jenis olahraga senam aerobik.

Kekurangan aktifitas fisik atau kurang gerak, disertai stress yang mengundang berbagai penyakit non infeksi (penyakit yang bukan karena infeksi), diantaranya yang terpenting adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke) (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 28).

Kurangnya aktifitas fisik sekarang dianggap sebagai faktor risiko utama untuk sakit jantung sama halnya dengan kolesterol darah yang tinggi dan tekanan darah tinggi (Sharkey, 2003: 15). Lipid adalah kata lain dari lemak, lipid darah mencakup kolesterol dan *triglyserida*, dan masing-masing berhubungan dengan risiko penyakit jantung. Tingkat kolesterol dari darah adalah penentu risiko penyakit jantung (Sharkey, 2003: 16).

Kolesterol merupakan faktor risiko yang berkaitan dengan peningkatan kolesterol *LDL (Low Density Lipoprotein)* dan penurunannya *HDL (High Density*

Lipoprotein). Beberapa faktor resiko lain seperti hipertensi, diabetes melitus dan obesitas yang merupakan tiga kondisi klinik yang berhubungan dengan diet, merokok, dan kurangnya aktifitas fisik turut memberikan kontribusi terhadap terjadinya proses aterosclerosis serta meningkatnya insiden penyakit kardiovaskular (Afrianti 2010 : 102-103). Kadar kolesterol *LDL* yang termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi pada penduduk yang berumur di atas 15 tahun, yaitu sebanyak 13,4 % untuk laki laki dan 17,6 % untuk perempuan (Riset Kesehatan Dasar, 2013: 260).

Hal inilah yang didapati pada member *KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)* aktifitas fisik yang minim membuat berat badan mereka meningkat sehingga timbul pemikiran untuk melakukan diet. Namun diet yang mereka pahami adalah pemahaman yang salah yaitu diet tidak makan dan sebagian mengatakan bahwa hal itu mereka lakukan agar tidak terjadinya penyakit kolesterol akibat berat badan yang berlebih.

Untuk mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung koroner atau penyakit kardiovaskular ini, serta untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik, Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) merekomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik yang dilakukan minimum 3 kali dalam seminggu selama 20 sampai 60 menit (Asmarantaka, 2011: 86).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Alex dkk pada tahun 2012, mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik *low impact* terhadap hasil kesegaran jasmani, ada pengaruh yang

signifikan latihan *high impact* terhadap hasil kebugaran jasmani, dan latihan senam aerobik *high impact* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan senam aerobik *low impact* terhadap hasil kebugaran jasmani.

Aerobik *high impact* memiliki kelemahan yaitu intensitas latihan yang tinggi sering kali menyebabkan kelelahan yang berarti bagi pelakunya, gerakan untuk mengikuti irama musik yang cepat sering kali menyebabkan konsentrasi terpecah karena adanya kekhawatiran melakukan gerakan yang salah, dan pola gerakan yang cepat dan didominasi gerakan melompat-lompat cenderung sulit diadaptasi oleh pemula. Maka dari itu peneliti akan memberikan perlakuan senam *aerobic mix impact* agar mudah diikuti oleh sampel.

Masih banyak didapati member *KIOSU* yang melakukan senam *aerobic mix impact* selama 3X seminggu memiliki berat badan berlebih, menjadi salah satu faktor peningkatan kadar kolesterol *LDL* dalam tubuh mereka. Hal itu terjadi akibat durasi mereka melakukan *senam aerobic mix impact* tidak sampai 45 menit karena kehadiran yang tidak tepat waktu saat senam dimulai.

Mengonsumsi antioksidan kombinasi selenium dapat mencegah proses oksidasi *LDL*, selenium banyak terdapat dalam bawang putih (Sunaryati, 2014: 131). Dengan melakukan senam *aerobic mix impact* selama 45 menit dan konsumsi bawang putih, diharapkan dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar kolesterol *LDL*. Berdasarkan itu penulis berminat untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolesterol *LDL* pada member *KIOSU* tahun 2019.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktifitas gerak atau olahraga
2. Pola makan yang tidak baik
3. Tingkat stress
4. Pola istirahat/ tidur yang tidak baik
5. Meningkatnya penyakit kardiovaskular (*PKV*) seperti jantung koroner,

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlalu meluas dan keterbatasan penulis dalam hal waktu, dana, dan referensi maka penulis membuat suatu batasan masalah supaya penelitian ini dapat terarah dan terfokus pada pokok permasalahan yang akan diteliti, adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh latihan senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL* dalam tubuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh melakukan aktifitas

senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolesterol *LDL* pada member *KIOSU* tahun 2019 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL* pada member *KIOSU* tahun 2019.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Kepada member

Memberikan salah satu acuan untuk menjaga status kesehatan dan mencegah penyakit kolesterol akibat dari kurangnya melakukan aktifitas fisik melalui senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih.

2. Kepada instruktur dan peneliti

Memberikan informasi ilmiah terutama bidang kesehatan olahraga tentang manfaat senam *aerobic mix impact* dan konsumsi buah bawang putih (*Allium Sativum L*) terhadap penurunan kadar kolestrol *LDL*.

3. Kepada mahasiswa *IKOR* (Ilmu Keolahragaan) UNIMED

Memberi gambaran kepada mahasiswa *IKOR* pentingnya senam *aerobic mix impact* dan konsumsi bawang putih untuk menurunkan kadar kolestrol *LDL* dengan baik dibandingkan dengan melakukan hal praktis sehingga efek samping yang mungkin terjadi dapat dihindari.