

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas atau kegemukan merupakan masalah yang muncul pada beberapa dekade terakhir ini. WHO menggambarkan bahwa 400 juta orang dewasa mengalami obesitas yang meningkat sampai 700 juta orang. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan energi yang digunakan. Dapat dikatakan bahwa pada obesitas jumlah energi dari makanan yang dimakan lebih banyak dari jumlah aktivitas tubuh yang membakar energi dari makanan.

Persentase lemak tubuh Wanita adalah 25% sedangkan lemak tubuh pria 15%, perbedaannya adalah lemak absolut dibandingkan lemak tubuh pada atlet biasanya lebih rendah dari pada non atlet (Hasanah, 2006). Wanita cenderung memiliki lemak banyak daripada pria karena rata-rata lemak tubuh wanita adalah 25%, sedangkan pria sekitar 15%, namun hasil ini tidak berarti wanita selalu gemuk, namun pria bias mengalami obesitas jika salah makan. Pada dasarnya, status berat badan dibagi menjadi tiga kategori, yang terdiri : dari kelebihan berat badan, kelompok resiko, obesitas I, obesitas II (Husnah, 2012).

Penumpukan lemak akibat kebiasaan makanan yang tidak teratur menyebabkan obesitas, yang berdampak pada penyempitan pembuluh darah akibat kompresi lemak sehingga membuat tubuh terlihat kurang menarik. Keberadaan lemak dalam tubuh sangat penting, misalnya melawan dingin, sebagai makanan, ketika karbohidrat digunakan sebagai sumber energi, sebagai sumber lemak esensial, sebagai sarana pengangkutan vitamin yang larut dalam lemak dan

sebagai pelindung organ dalam. Namun. Jika jumlah lemak dalam tubuh melebihi kadar normal, itu menjadi masalah besar. Selain itu, tubuh terlihat kurang menarik dan rentan terhadap berbagai penyakit. Rasio normal lemak terhadap berat badan adalah sekitar 25-30% untuk wanita dan 18-23% untuk pria. Meskipun rasio jumlah lemak tubuh biasanya dijaga sebagai berikut : 50% jaringan subkutan, 5% di organ perut dan 5% di jaringan *intramuscular* (Sunita Almatsier, 2001:60).

Latihan fisik merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kelebihan lemak, mencapai kebugaran jasmani yang baik dan meningkatkan kapasitas fungsional. Aktivitas fisik dapat berupa latihan aerobik atau anaerobik. Latihan aerobik adalah latihan yang membutuhkan oksigen untuk produksi energy dan menggunakan kelompok otot besar, terutama otot kaki, untuk mencapai denyut jantung maksimal (MHR) 60 hingga 90 ri dan konsumsi oksigen maksimal 50 hingga 85 ri, dan berirama pada intensitas latihan. 20-50 menit, 3 kali seminggu (Wilmore & Costill, 2002).

Sejauh ini banyak sekali program-program latihan aerobik yang ditawarkan, diantaranya adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan yang menggunakan seluruh otot terutama otot-otot besar, dengan Gerakan terus menerus, berirama, progresif dan berkelanjutan. Pada pelaksanaannya, senam aerobik menggunakan iringan musik yang antara lain berguna untuk meningkatkan motivasi latihan, pengaturan waktu latihan, dan kecepatan latihan. *American Collage of Sport Medicine* (ACSM) menyatakan bahwa intensitas latihan aerobik rendah harus mencapai target zone sebesar 60-90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR), sedang apabila mencapai 70-79% dari MHR, dan tinggi apabila mencapai 80-89% dari MHR.

Giriwijoyo (2013: 402) dalam jurnal Partadinata, W. A., & Mudian, D. (2016). Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impact* Dan *High Impact* Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (*Skin Fold*). *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(01), mengemukakan bahwa senam aerobik terbagi menjadi dua bagian berdasarkan durasi Latihan yang dilakukan, yakni *low impact* dan *high impact*. “Durasi Latihan *low impact* dan *high impact* pada senam aerobik untuk menurunkan berat badan adalah tidak boleh kurang dari 30 menit”. Artinya dalam penelitian ini maka, peneliti akan memberikan Gerakan senam dengan memiliki kriteria aerobik dengan durasi diatas 30 menit.

Jumlah lemak tubuh akan meningkat sesuai dengan peningkatan umur. Prevelansi kegemukan akan meningkat terus menerus sampai umur 50 tahun untuk pria dan 65 tahun untuk Wanita. Jumlah lemak tubuh akan meningkat secara absolut maupun persentase total berat badan sebagai bagian dari proses penuaan.

Wanita usia 40-50 tahun pada usia tersebut terjadi penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh sehingga menyebabkan gangguan pendistribusian lemak (Febry, 2011). Pada setiap dekade di atas usia 25 tahun, tubuh kehilangan kira-kira 4% dari sel yang aktif secara metabolis. Wanita muda rata-rata memiliki dua kali persentase lemak pria yaitu 25% versus 12,5 (Sharkey, 2003). Hal ini memungkinkan terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh pada wanita usia 40-50 tahun. Maka dari itu wanita yang sudah berumur diatas 40 tahun dan sudah pernah melahirkan akan merasa sulit untuk mempertahankan bentuk tubuh dan penumpukan lemak. Kegemukan lambat laun akan tampak terutama di daerah pinggang dan sekitar perut.

Tak seorang pun, terutama wanita, ingin memiliki perut buncit atau lingkaran pinggang yang tidak ideal dengan banyak timbunan lemak, karena tidak hanya berbahaya bagi kesehatan tubuh, tetapi juga secara tidak proposional mempengaruhi bentuk tubuh. Idealnya, itu bias menurunkan kepercayaan diri anda. Orang dewasa perlu berolahraga lebih sering untuk mempertahankan ukuran pinggang ideal mereka. Salah satu efeknya adalah pengurangan lemak tubuh yang tidak diinginkan dan perubahan komposisi tubuh untuk membuat anda tetap langsing (Sharkey, 2003).

Widya Akhmad Partadinata, Gita Puspa Gandari, Deni Mudian (2017) melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (*Skin Fold*)”. Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat menyimpulkan bahwa : Latihan senam aerobik low impact memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan massa lemak tubuh (*skin fold*). Latihan senam aerobik *High Impact* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan massa lemak tubuh (*skin fold*) serta latihan senam aerobik *Low Impact* lebih memberikan hasil yang sangat signifikan terhadap penurunan massa lemak tubuh dibandingkan dengan latihan senam aerobik *High impact*.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti kepada Ibu PKK Desa Sei-Siur pada tanggal 8 Maret 2022 terdapat 15 Orang yang berumur 40-50 tahun. Sebelum pandemi covid 19 Ibu PKK Desa Sei-Siur sering melakukan senam aerobik namun, ketika pandemi covid 19 Ibu PKK Desa Sei-Siur sudah tidak pernah lagi melaksanakan senam aerobik sehingga Ibu PKK Desa Sei-Siur merasa tidak percaya diri karena memiliki lemak yang berlebih dan

lingkar pinggang yang besar dan juga merasa khawatir akan penyakit yang menjadi efek dari lemak berlebih di tubuh. Observasi yang peneliti lakukan di Puskesmas Pangkalan Susu memiliki penyakit yang paling rentan dari penyebab lemak berlebih di tubuh yakni obesitas, kolesterol tinggi dan jantung.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Latihan olahraga yang bagaimanakah dapat menurunkan lemak tubuh ?
2. Apakah latihan olahraga seperti aerobik dapat menurunkan lemak tubuh ?
3. Jika latihan aerobik dapat menurunkan lemak tubuh, apakah latihan aerobik *low impact* dapat menurunkan lemak tubuh Ibu-ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu ?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah, identifikasi masalah, untuk menghindari terjadinya penafsiran yang beragam perlu adanya batasan-batasan masalah sehingga pembahasan menjadi lebih fokus serta dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada “ Pengaruh latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan lemak tubuh Ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu?”

1.5 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan lemak tubuh Ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan akan bermanfaat bagi peneliti, pelatih serta masyarakat yang berhubungan langsung dengan senam aerobik. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bantuan pengetahuan untuk membuat program latihan senam aerobik yang dapat menurunkan lemak tubuh pada Ibu-ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu.
2. Dapat memberikan sumbangan ilmu yang positif kepada Ibu-ibu PKK Desa Sei-Siur Pangkalan Susu sebagai perbaikan program latihan.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada senam aerobik *low impact* untuk penurunan lemak tubuh dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya agar lebih baik lagi.