BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas menjadi masalah di berbagai belahan dunia dimana prevalensinya meningkat dengan cepat, baik di negara maju maupun negara berkembang (Septiyanti, 2020). Prevalensi *overweight,* obesitas, dan obesitas sentral di Indonesia mencapai 13,6%, 21,8%, dan 31% berdasarkan Riskesdas 2018. Kondisi ini meningkat dari tahun 2013, dimana prevalensi *overweight*, obesitas, dan obesitas sentral di Indonesia adalah 11,5%, 14,8%, dan 26,6% (Kesehatan, 2018).

Obesitas adalah keadaan tubuh seseorang melebihi berat badan normal yang diakibatkan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebih. Obesitas disebabkan oleh jumlah kalori yang dikeluarkan oleh tubuh lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah kalori yang masuk, Sehingga tubuh akan menyimpan kalori yang tidak digunakan dalam bentuk lemak (Annurullah dkk., 2021).

Obesitas pada remaja disebabkan berbagai faktor yaitu Konsumsi zat gizi makro yang berlebihan, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, jumlah uang saku, pengaruh iklan, status sosial ekonomi, kebiasaan tidak sarapan, usia, dan jenis kelamin. (telisa, 2020). Obesitas sentral, atau penumpukan lemak di area perut memiliki beberapa dampak negatif terhadap kesehatan seperti hipertensi, serangan, jantung dan stroke, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, dan menurunkan kualitas hidup melalui gangguan mental, seperti kecemasan dan stres.

Sebanyak 30% kasus obesitas pada masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan menjadi obesitas yang menetap (Putra & Harahap, 2024). Pada masa remaja penampilan adalah hal utama yang diperhatikan dalam bersosialisasi, bentuk tubuh yang ideal dan wajah yang menarik merupakan hal yang diidam-idamkan hampir oleh semua orang, apalagi bagi banyak remaja mulai banyak mengembangkan konsep diri (Nurvita, 2015).

Dengan demikian untuk menghindari dampak obesitas terhadap kesehatan diperlukan beberapa upaya yang dapat dilakukan meliputi, penerapan pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang, serta mengurangi makanan olahan dan gula tambahan, serta melakukan aktivitas fisik berupa latihan-latihan seperti beban luar maupun latihan beban dalam, maka menjadi strategi penting bagi mahasiswa dalam mencapai bentuk tubuh yang diingankan dan menjaga kesehatan.

Dalam konteks ini, latihan *elbow plank* dan *crunch* muncul sebagai pilihan yang dapat diintegrasikan ke dalam latihan beban dalam sehari-hari mahasiswa dikarenakan untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut. Adapun pengertian kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dihasilkan dalam satu kali upaya maksimal. Upaya maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk melawan suatu hambatan. Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan (Oktariana & Hardiyono, 2020). Lingkar perut juga menjadi penanda masalah kelebihan berat badan, terutama pada kasus obesitas sentral. Dengan mengukur lingkar perut, kita dapat mengetahui adanya penumpukan lemak visceral, yaitu lemak yang berada di dalam rongga perut.

Berdasarkan observasi terhadap mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan UNIMED peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa yang mengalami obesitas sentral akibat padatnya jadwal perkuliahan, jam tidur yang tidak teratur, serta pola makan yang kurang sehat. Kondisi ini menimbulkan penimbunan lemak pada tubuh, yang kemudian menyebabkan peningkatan lingkar perut. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut pada mahasiswa ini menjadi penting, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis.

Peneliti telah melakukan penelitian kepada 149 orang mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2024. Peneliti telah melakukan tes dan pengukuran dengan melakukan mengukur indeks massa tubuh (IMT) dan Lingkar Perut. Berdasarkan dari hasil penelitian awal peneliti bahwa mahasiswa masih terdapat indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar perut dalam kategori berlebih. Dari hasil penelitian awal terhadap mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2024 tersebut terdapat 16 orang atau sekitar 10,73 % yang memiliki IMT ≥ 23,00 dan lingkar perut > 90.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“**Pengaruh Program Latihan *Elbow plank* Dan *Crunch* Terhadap Kekuatan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Unimed 2024/2025**”.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Peningkatan obesitas sentral di kalangan mahasiswa, khususnya di jurusan Ilmu Keolahragaan UNIMED.

2. Risiko kesehatan yang terkait dengan kekuatan otot perut dan lingkar perut berlebih, seperti gangguan metabolik dan penyakit kardiovaskular.
3. Pengaruh program latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatas pada aspek "Pengaruh Program Latihan *Elbow plank* dan *Crunch* Terhadap Kekuatan Otot Perut dan Penurunan Lingkar Perut Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Unimed".

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah latihan *elbow plank* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
2. Apakah latihan *elbow plank* dapat menenurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
3. Apakah latihan *crunch* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
4. Apakah latihan *crunch* dapat menurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
5. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut.
6. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap penurunan lingkar perut.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Latihan *elbow plank* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
2. Latihan *elbow plank* dapat menenurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
3. Latihan *crunch* dapat meningkatkan kekuatan otot perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
4. Latihan *crunch* dapat menurunkan lingkar perut pada mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.
5. Ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut.
6. Ada perbedaan pengaruh latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap penurunan lingkar perut.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Diharapkan Penelitian ini membantu kita tahu seberapa baik latihan *elbow plank* dan *crunch* berpengaruh pada perut mahasiswa.
2. Dengan mengetahui hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa menjaga tubuh tetap ideal. Ini bisa mengurangi resiko penyakit karena berat badan berlebih dan membuat mereka merasa lebih baik secara keseluruhan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian atau teori dalam penelitian yang akan mendatang khususnya yang berhubungan dengan pengaruh program latihan *elbow plank* dan *crunch* terhadap kekuatan otot perut dan penurunan lingkar perut mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan unimed.