BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era modern saat ini, masalah kesehatan yang berhubungan dengan berat badan berlebih (*overweight*) menjadi perhatian serius bagi masyarakat. Gaya hidup yang kurang aktif, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, serta pengaruh media sosial yang menuntut penampilan tubuh ideal, menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi tersebut. Banyak remaja memiliki keinginan untuk memiliki tubuh ideal, namun tidak disertai dengan aktivitas fisik yang memadai atau pola hidup sehat. Tak jarang pula, mereka menjalankan diet yang tidak tepat, yang pada akhirnya justru berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental. Hal ini dapat menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, rendahnya rasa percaya diri, hingga gangguan makan.

Kemudahan teknologi seperti layanan pemesanan makanan *online* (misalnya *GoFood*), juga berkontribusi terhadap minimnya aktivitas fisik. Kebiasaan mengandalkan teknologi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa diimbangi dengan olahraga membuat masyarakat semakin pasif. Pola hidup seperti ini lambat laun membentuk kebiasaan yang kurang sehat dan berpotensi meningkatkan risiko *overweight.*

Menurut Suharjana (2021) kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang proses belajar dan kesehatan peserta didik. Namun, kenyataannya banyak sekolah yang belum sepenuhnya mendukung terciptanya pola hidup aktif di kalangan siswa, khususnya siswi. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah tidak adanya kegiatan senam atau olahraga rutin yang

dilaksanakan setiap minggunya di sekolah. Kegiatan olahraga yang terprogram dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mental siswa. Masalah kebugaran fisik juga ditemukan pada siswi di Smk swasta methodist Tanjung Morawa. Banyak dari mereka kurang memperhatikan kesehatan fisiknya aktibat padatnya aktivitas belajar dan tugas sekolah. Waktu luang yang tersedia lebih banyak digunakan untuk bermain *gadget* atau aktivitas pasif lainnya sehingga aktivitas fisik menjadi terabaikan. Kondisi ini berdampak pada peningkatan berat badan, penurunan kebugaran jasmani, serta meningkatnya risiko terhadap penyakit kronis seperti diabetes dan jantung di masa depan. Selain itu, siswi yang mengalami *overweight* sering kali mengalami tekanan sosial serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Salah satu jenis olahraga yang cukup populer di kalangan wanita dari berbagai usia adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang menyenangkan, dapat dilakukan secara massal, dan diiringi musik sehingga lebih menarik untuk diikuti. Salah satu bentuk dari senam aerobik adalah senam *aerobik low impact*, yaitu jenis senam dengan intensitas rendah yang tetap memberikan manfaat optimal dalam membakar kalori dan meningkatkan kebugaran jasmani, namun minim risiko cedera. (Satinem, 2022).

Menurut Mutohir (2022) kurangnya motivasi siswi untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri juga menjadi masalah yang signifikan. Banyak siswi kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, yang

dipengaruhi oleh minimnya sosialisasi dan pendekatan pembelajaran yang menarik di bidang pendidikan jasman. Faktor internal seperti kurangnya minat dan faktor eksternal seperti lingkungan yang kurang mendukung juga turut berperan. Sekolah Smk Methodist Tanjung Morawa, terdapat masalah terkait kurangnya motivasi siswi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara mandiri. Banyak siswi yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh mereka. Maka disebabkan oleh minimnya sosialisasi mengenai manfaat aktivitas fisik serta pendekatan pembelajaran yang kurang menarik di bidang pendidikan jasmani. Selain itu, faktor internal seperti kurangnya minat dan faktor eksternal seperti lingkungan yang tidak mendukung juga berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi siswi dalam kegiatan fisik, sehingga mengakibatkan mereka cenderung malas untuk bergerak.

Menurut Nurhayati (2023) keterbatasan fasilitas dan lapangan olahraga di lingkungan sekolah. Kondisi ini membatasi ruang gerak siswa untuk melakukan aktivitas fisik dengan optimal. Fasilitas olahraga yang minim membuat siswa kesulitan untuk mengakses dan memanfaatkan sarana olahraga secara maksimal. Akibatnya, aktivitas fisik menjadi kurang variatif dan tidak menarik untuk dilakukan. Masalah juga terdapat disekolah SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa, tidak tersedianya lapangan yang memadai serta minimnya peralatan olahraga, menjadi kendala utama dalam pelaksanaan aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah, sehingga menghambat tercapainya tujuan perkembangan kebugaran jasmani siswa.

Senam aerobik *low impact* sangat cocok untuk pelajar yang baru memulai aktivitas fisik, karena gerakannya lebih ringan namun tetap efektif. Selain itu,

senam ini dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dalam menurunkan berat badan dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Menurut Swari (2022), overweight adalah kondisi di mana berat badan seseorang melebihi berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh peningkatan massa otot atau lemak tubuh. Penentuan overweight dilakukan dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) dan mengukur lingkar pinggang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 - 21 November di SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa, data yang ditemukan bahwa dari 43 siswi, terdapat 28 siswi (65,1%) yang dimana indeks massa tubuh (IMT) Normal, tapi terdapat 15 siswa (34,8%) yang dimana memiliki tinggi badan 148–168 cm, mengalami *overweight* dan obesitas dengan indeks massa tubuh (IMT) berkisar antara 23–31,98 kg/m, dan Fakta ini menunjukkan perlunya upaya intervensi yang tepat untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswi. Selain itu dengan hasil diskusi dengan siswi tersebut bahwa mereka lebih sedikit bergerak karena sering bermain media sosial, pola makan tidak terjaga, dan di sekolah tidak ada kegiatan senam rutin setiap minggunya.

Melihat kondisi tersebut, peneliti memandang perlunya dilakukan suatu latihan fisik yang efektif dan menarik, salah satunya adalah dengan menerapkan senam aerobik *low impact.* Latihan ini diharapkan dapat membantu menurunkan berat badan berlebih pada siswi serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“**Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Berat Badan Berlebih (*Overweight*) Pelajar Siswa Putri SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa**.”** tingkat kepercayaan diri yang rendah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan dalam latar belakang masalah maka didefinisikan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tidak adanya kegiatan senam atau olahraga rutin yang dilaksanakan setiap minggunya di sekolah.
2. Kurangnya motivasi siswi untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara mandiri.
3. Keterbatasan fasilitas dan lapangan olahraga di lingkungan sekolah yang membatasi ruang gerak untuk beraktivitas fisik.
4. Meningkatnya jumlah siswi yang mengalami berat badan berlebih (*overweight*) akibat kurangnya aktivitas fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dan agar penelitian ini lebih terarah, fokus, serta sesuai dengan kemampuan dan waktu yang tersedia, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan dalam penelitian ini adalah pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan (*overweight)* pada siswi putri SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa yang mengalami kelebihan berat badan. Fokus penelitian ini diarahkan pada penerapan senam aerobik *low impact* sebagai salah satu bentuk intervensi latihan fisik yang dilakukan secara rutin, dengan tujuan untuk melihat efektivitasnya dalam menurunkan berat badan siswi.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan (*overweight*) Pelajar Siswa Putri SMK Methodist Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan (*overweight*) Pelajar Siswa Putri SMK Methodist Tanjung Morawa.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pastinya memiliki manfaat. Begitu juga halnya dengan penelitian ini. Adapun manfaat penelitian ini antara lain :

1. Memberikan pengetahuan yang positif terhadap perkembangan ilmu pengatahuan khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.
2. Memberikan penjelasan manfaat tentang senam aerobik *low impact* untuk membantu membakar kalori secara signifikan dan mengontrol berat badan.
3. Memberikan informasi kepada sisaw/i pelajar saat ini bahwa senam aerobik *low impact* dapat menurukan berat badan dan memperbaiki kondisi kebugaran tubuh agar tidak terkena penyakit/sakit.
4. Sebagai referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai manfaat senam aerobik *low impact* kejangkauan yang lebih luas.