BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kalangan remaja khususnya siswa/siswi dizaman ini yang semakin dikontrol oleh teknologi seperti media sosial dan situs *online* lain yang menjadi prioritas. Berhubung dengan kemudahan teknologi tersebut ditambah lagi dengan hadirnya *gofood*, kuliner kekinian semakin mudah dinikmati tidak heran jika banyak remaja kini semakin antusias mengeksplorasi beragam rasa. Setiap hidangan baru seolah menjadi tantangan yang sulit dilewatkan yang membuat remaja semakin tertarik dengan makanannya, cukup dengan beberapa ketukan pada layar *handphone* makanan lezat langsung diantar ke rumah. Dunia kuliner seakan tak terbatas, memungkinkan kita menikmati berbagai pilihan rasa tanpa harus keluar rumah.

Sebagai generasi bangsa para remaja harusnya lebih mengindahkan teknologi, memanfaatkan teknologi dan berusaha untuk tidak bergantung pada media sosial, menguasai diri dalam menggunakan media sosial, serta lebih menghabiskan waktu kosong kearah yang lebih positif seperti aktivitas fisik.

Sesuai dengan organisasi kesehatan dunia atau WHO menganjurkan anak yang memiliki rentang usia 5 sampai 17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit dalam sehari dengan intensitas sedang hingga tinggi guna menjaga juga meningkatkan kebugaran jasmani khususnya kardiorespirasi serta kebugaran otot dan menjaga berat badan sehat (WHO, 2022).

Menurut Saputri, dkk (2021) Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara

masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Berat badan berlebih terjadi apabila energi yang didalam tubuh tidak dibakar apalagi dengan pola makan yang kurang tepat, sebagian besar mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori tetapi rendahnya aktivitas fisik.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melakukan observasi pada SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa melalui pengamatan dan melakukan wawancara terhadap siswi yang memiliki berat badan yang berlebih (*Overweight* & obesitas). Sesuai dengan hasil wawancara bahwa siswa lebih banyak menjawab bahwa kurangnya aktivitas fisik, asupan makanan tinggi kalori, dan karena kemajuan teknologi mempermudah pekerjaan sehingga rendahnya aktivitas.

Selain itu disekolah ini jam pelajaran olahraga dilakukan sekali dalam seminggu sebanyak 3 sesi dan tiap sesinya adalah 40 menit. Menurut pendapat beberapa siswa, guru mengajar dengan bagus namun yang kurang dibagian fasilitasnya yang dimana ditempat ini terdiri dari 3 sekolah dengan satu lapangan yang mengakibatkan guru melakukan pembelajaran praktek tidak maksimal. Meskipun jadwal pelajaran olahraga telah diatur, terkadang jadwal tersebut bertabrakan dengan kelas atau kegiatan sekolah lain, sehingga penggunaan lapangan menjadi terbatas. Selain itu kegiatan senam bersama disekolah jarang dilaksanakan dan tidak memiliki jadwal yang tetap setiap minggunya dan bahkan tidak melaksanakan senam bersama, sama sekali.

Dampak yang dialami oleh siswa yang mempunyai kelebihan berat badan yaitu kurangnya rasa kepercayaan diri, kurang nyaman saat belajar, terbatas saat beraktivitas ataupun melakukan kegiatan disekolah, dan mudah merasakan kelelahan. Semua hal diatas menjadi dampak negatif pada siswa yang memiliki

berat badan berlebih. Oleh karena itu perlu upaya dari siswi untuk mengurangi berat badan melalui pembakaran lemak dalam tubuh melalui aktivitas fisik.

Banyak aktivitas fisik atau olahraga yang diminati oleh orang-orang sekarang ini mulai dari angkat beban, sepakbola, *jogging*, berenang dan lain sebagainya. Berolahraga secara rutin umumnya dapat membantu membakar kalori melalui metabolisme dalam tubuh, salah satu jenis olahraga yang banyak membakar kalori adalah senam aerobik. Senam aerobik banyak digemari oleh banyak orang karena sifatnya massal, murah dan mendapatkan manfaat secara langsung.

Senam aerobik mampu mengatasi masalah berat badan berlebih dengan menurunkan kadar lemak. Senam aerobik sebagai latihan kardio, merupakan salah satu metode yang efisien untuk membakar kalori, meningkatkan metabolisme tubuh, dan membakar lemak. Melakukan latihan senam aerobik secara konsisten dapat membakar lemak tubuh, pembakaran lemak di dalam tubuh terjadi apabila tubuh membutuhkan energi. Energi akan dibutuhkan apabila sedang melakukan aktivitas fisik melalui otot-otot yang berperan dalam aktivitas tersebut.

Berdasarkan hal diatas maka peneliti akan memberikan latihan untuk menurunkan kadar lemak tubuh pada siswi SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa melalui senam aerobik *low impact*. Maka dari itu peneliti membuat judul pengaruh latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka identifikasi masalah pada penelitian adalah:

1. Kurangnya aktivitas fisik pelajar putri SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa
2. Asupan makanan tinggi kalori lebih banyak dibanding membakar kalori
3. Ketergantungan pada teknologi
4. Kurangnya fasilitas untuk pemakaian lapangan di jam pelajaran olahraga
5. Senam bersama tidak menentu atau minim dilaksanakan di sekolah.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus terhadap masalah-masalah yang ingin dipecahkan. Penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas terdapat manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Melalui latihan ini diharapkan dapat berguna dalam penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.
2. Dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi pelatih/guru olahraga melalui data yang didapat.
3. Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penurunan kadar lemak bagi pembaca.
4. Dapat dijadikan bahan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY