

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

*Overweight* adalah keadaan tubuh yang memiliki lemak berlebih. Bila energi tubuh dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk kedalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah dan sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak. Pada zaman sekarang ini kemajuan zaman dalam segala bidang IPTEK sangat berkembang pesat, dan berbanding lurus dengan perkembangan ekonomi, sehingga pola konsumsi makanan melebihi kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat membuat peningkatan tubuh mengalami kegemukan dan obesitas.

Anggun Pratiwi (2015:4), Indonesia melalui direktorat Bina Gizi Departemen Kesehatan RI mencatat diperkirakan 210 juta penduduk Indonesia pada tahun 2000, jumlah penderita yang *overweight* diperkirakan 76,6 juta (17,5%) dan penderita obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2000 di Jakarta, tingkat prevalensi obesitas pada anak remaja 12-18 tahun ditemukan 6,2% dan pada umur 17-18 tahun 11,4%. Sedangkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa di atas usia 18 tahun besarnya 21,7%, dimana 11,7% (27,7 juta jiwa) adalah obesitas. Jadi, terdapat peningkatan cukup tinggi angka penduduk yang mengalami *overweight* di Indonesia.

Selain merusak penampilan, berat badan berlebih (*overweight*) juga sangat berbahaya karena dapat meningkatkan risiko sejumlah penyakit *degenerative*. Penyakit *degenerative* adalah suatu kondisi penyakit yang muncul akibat kemunduran fungsi sel-sel tubuh yaitu keadaan normal menjadi lebih buruk dan kronis. Berat berlebih apabila dibiarkan akan memiliki dampak kesehatan yang cukup serius sama halnya dengan penyakit yang ditimbulkan oleh kegemukan. Adapun penyakit yang disebabkan oleh beban berlebih adalah *Sindroma Metabolik* dengan risiko penyakit *Kardiovaskular*, gangguan pernafasan, *Osteoarthritis*, gangguan hormonal, asam urat tinggi, kanker, diabetes dan *stroke*.

Deepak Chopra (1996:98) mengatakan bahwa “Olahraga adalah salah satu cara dalam mencegah dan mengobati gejala berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas.” Berolahraga dengan musik mampu menghilangkan rasa jenuh dalam waktu yang relatif lama karena pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik. Senam *aerobic* merupakan salah satu senam irama yang menggunakan music sebagai penentu gerakannya. Menurut *Aerobic Gymnastic Australian* senam *aerobic* adalah olahraga yang sempurna untuk orang aktif dengan energi untuk membakar. Senam *aerobic* adalah salah satu latihan *aerobic* yang cukup sederhana dan aman untuk dilakukan (Satrio Ahmad, 2007:24). Senam *Aerobic Mix Impact* adalah salah satu bagian dari senam *aerobic* yang intensitasnya tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi dimana gerakannya merupakan perpaduan antara gerakan benturan ringan (*low impact*) dan benturan keras (*high impact*). Senam *aerobic mix impact* 45 menit adalah sekumpulan susunan gerakan berupa perpaduan langkah-langkah benturan rendah (*low*

*impact*) dan benturan keras (*high impact*) yang disesuaikan dengan gerakan seluruh tubuh yang berpatokan pada irama musik dengan waktu selama 45 menit. Senam *aerobic mix impact* selama 45 menit menjadi salah satu solusi dikarenakan aktifitas ini menggunakan sistematika gerak yang menarik dan tidak terlalu sukar untuk diikuti serta menggunakan energi yang cukup tinggi, karena energi yang digunakan berasal dari proses pembakaran lemak sehingga menunjukkan penurunan yang berarti.

Menurut penulis, senam *aerobic mix impact* dengan waktu 45 menit perlu dilakukan karena senam *aerobic mix impact* memiliki karakter tidak membosankan dan tidak terlalu memberatkan masyarakat dalam mengikuti gerakan secara maksimal. Senam dilakukan dalam waktu 45 menit dikarenakan proses glikolisis dan oksidasi lemak menjadi energi terjadi dalam waktu minimal 30 menit (Sharkey, 2003:112). Oleh karena itu, penulis membuat waktu selama 45 menit agar senam *aerobic mix impact* selama 45 menit memiliki pengaruh terhadap proses penurunan berat badan berlebih.

Berdasarkan survei lapangan di *Unimed Health Community* (UHC) di Stadion UNIMED, senam aerobik cukup banyak disenangi karena senam aerobik dapat mengurangi stress, terutama pada beban pikiran pada masyarakat yang ikut senam di Stadion UNIMED yang mengalami berat badan berlebih (*overweight*). Dari populasi 30 member peserta senam 10 wanita di antaranya mengalami berat badan berlebih (**lampiran 11**). Melalui survei tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian untuk membantu masyarakat terkhusus wanita yang memiliki berat badan berlebih dan mengikuti senam di Stadion UNIMED dalam menurunkan

berat badan dengan cara senam *aerobic mix impact* yang dilakukan secara teratur. Berdasarkan pengamatan dan hasil analisis gerakan melalui penelitian pendahuluan besar dugaan penulis latihan senam *aerobic mix impact* dalam waktu 45 menit mampu meningkatkan daya tahan otot pada bagian paha, perut, tangan, dan meningkatkan daya tahan jantung paru. Dari segi intensitas, gerak dan waktu (**lampiran 2**) senam *aerobic mix impact* selama 45 menit mampu memberi pengaruh secara langsung sebanyak 9% dan 91% memiliki pengaruh secara tidak langsung terhadap penurunan berat badan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam *aerobic mix impact* selama 45 menit terhadap berat badan berlebih (*overweight*), sehingga penulis mengajukan sebuah judul penelitian “Pengaruh Senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 Menit terhadap Penurunan Berat Badan Berlebih (*Overweight*) Di *Unimed Healthy Community (UHC) UNIMED*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah di atas, maka diidentifikasi beberapa masalah berikut.

1. Apa yang dilakukan orang untuk mengobati serta mencegah berat badan berlebih?
2. Apakah senam *aerobic mix impact* selama 45 menit mampu menurunkan berat badan ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang ada, penulis perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang dibatasi dalam penelitian ini adalah pengaruh senam *aerobic mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*) di sanggar senam *Unimed Healthyc Comunity* (UHC) UNIMED.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan senam *aerobic mix impact* selama 45 menit memiliki pengaruh terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*)?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan berlebih di *Unimed Healthy Comunity (UHC) UNIMED*.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Memberikan sumbangan yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.

2. Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa senam *aerobic mix impact* dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki kondisi pikiran yang sedang tidak baik.
3. Sebagai sumber bacaan tambahan untuk penulis selanjutnya yang akan meneliti mengenai manfaat senam *aerobic*.