

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dimasa kini mengambil peran aktif tidak hanya dalam hal meningkatkan prestasi dan kebugaran namun juga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dalam hal olahraga untuk mencegah terjadinya penyakit dan merehabilitasi erat kaitannya dengan latihan, yaitu suatu proses yang sistematis atau suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap agar latihan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan, maka intensitas latihan yang dilakukan harus berkisar antara 40-60% kapasitas kerja maksimal. Latihan fisik juga dapat menjadi modulator dalam pengelolaan pembuluh darah dan sirkulasi secara nonfarmakologis.

Bila tingkat kebugaran jasmani seseorang baik maka aktifitas dapat dilakukan dengan mudah. Demikian sebaliknya, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang jelek maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang, sebab faal tubuh tidak dapat bekerja dengan baik. Bila dipandang dari segi kesehatan kadar kolesterol yang cukup tinggi sangat merugikan karena dapat menyebabkan berbagai gangguan di dalam system tubuh yang berdampak negative pada jantung, hipertensi, diabetes militus.

Kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia adalah kondisi dimana tingkat kolesterol dalam darah yang melampaui kadar yang normal..Kondisi kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko terkena penyakit serius.Penyakit yang mengintai

penderita kolesterol tinggi biasanya dikaitkan dengan adanya pengendapan kolesterol berlebihan pada pembuluh darah, seperti stroke dan serangan jantung.

Prevalensi peningkatan total kolesterol tinggi di WHO wilayah Eropa (54% untuk kedua jenis kelamin), diikuti oleh WHO wilayah Amerika (48% untuk kedua jenis kelamin) (WHO 2008). Di Inonesia angka kejadian hiperkolesterolemia penelitian Monica I (Multinational Monitoring of Trends Determinants in Cardiovascular Diseases) sebesar 13,4% untuk wanita dan 11,4% untuk pria. Prevalensi hiperkolesterolemia masyarakat pedesaan mencapai 200-248 mg/dl atau mencapai 10,9 persen dari total populasi pada tahun 2004. Penderita pada generasi muda yakni usia 25-34 tahun mencapai 9,3 persen. Wanita menjadi kelompok paling banyak menderita masalah ini yakni 14,5 persen atau hampir dua kali lipat kelompok laki-laki. (Linawati,2011).

Kadar kolesterol dalam tubuh adalah satu faktor terpenting untuk menentukan risiko seseorang untuk menderita penyakit pembuluh darah jantung. Ada beberapa faktor yang terbukti melalui penelitian dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam darah antara lain usia, berat badan, pola makan, aktivitas fisik, merokok, stress, dan faktor keturunan. Pada tahun 2006 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah mendapatkan prevalensi hiperkolesterolemia sebesar 25,9% pada perempuan dan 26,1% pada laki-laki.

Senam aerobic dapat menurunkan persentase lemak pada tubuh serta menambah myofilamen otot, struktur pada tulang dan jaringan ikat. Khusus pengaruhnya terhadap lemak pada tubuh. Dalam penelitian Sudibjo (2001) senam aerobic intensitas ringan-sedang dapat menurunkan persentase kolesterol badan

sebesar 20,46% sedangkan senam aerobik intensitas tingginya 4,63% setelah diberi perlakuan selama 6 minggu.

Senam *aerobic* adalah salah satu latihan *aerobik* yang cukup sederhana dan aman untuk dilakukan. Senam *Aerobic Mix Impact* adalah salah satu bagian dari senam *aerobik* 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 *Aerobik 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 music 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 dan kolesterol sehingga menunjukkan penurunan yang berarti.

Berdasarkan pengamatan lapangan di *Unimed Health Community* (UHC) di Stadion UNIMED, Senam *aerobic* cukup banyak disenangi apalagi bagi kaum hawa, karena senam *aerobic* dapat mengurangi stress, terutama pada beban pikiran pada masyarakat yang mengikuti senam di Stadion UNIMED. Dari hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian di *Unimed Healthy Care* yang mana sebagian besar membeinya adalah mahasiswa unimed. Melalui survey tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat seberapa besar Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Penurunan

Kadar Kolesterol pada masyarakat terkhusus wanita yang mengikuti senam di Stadion UNIMED dalam menurunkan kadar kolesterol dengan cara senam *Aerobik Mix Impact* yang dilakukan secara teratur.

Mengingat latihan fisik merupakan pilar utama pencegahan terhadap penyakit gangguan pembuluh darah, maka keterkaitan antara pengaruh latihan kondisin fisik yaitu senam aerobik mix impact terhadap perbaikan kondisi fisik yang biasa dilakukan oleh masyarakat perlu mendapat perhatian.

Oleh karena itu perlu dikembangkan suatu alternatif latihan yang murah, aman, menyenangkan, tidak terlalu banyak menyita perhatian, tenaga, waktu dan efektif untuk memperbaiki profil lipid darah. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian “Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka identifikasi masalah adalah:

1. Senam apa yang tepat untuk menurunkan kadar kolesterol pada tubuh manusia ?
2. Apakah senam aerobic 45 menit dapat menurunkan kadar kolesterol pada tubuh manusia ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan yang ada, pada penulis perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang dibatasi dalam penelitian ini adalah

pengaruh senam *Aerobik Mix Impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol di sanggar senam Unimed Healthyc Community (UHC) UNIMED yang dilakukan pada member wanita UHC Unimed.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini, adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol tubuh responden, pada unimed healthy community di stadion unimed.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat berguna atau bermanfaat bagi khasanah ilmu maupun bagi terapan ilmu, antara lain :

1. Memberikan sumbangan yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.
2. Memberikan informasi kepada masyarakat bahwa senam aerobik mix impact dapat menurunkan kolesterol dan memperbaiki kondisi fikiran yang sedang tidak baik.
3. Sebagai informasi kepada masyarakat bahwa memiliki kolesterol tinggi dapat memberikan dampak buruk bagi seseorang.