

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Overweight telah menjadi permasalahan global yang melanda dunia saat ini, termasuk Indonesia, yang diakibatkan oleh perubahan pola hidup masyarakat saat ini. Pola makan yang berlebih dan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik menjadi pemicu peningkatan *overweight*, terutama pada remaja (Nisa. K, 2015:121).

Yulnefia (2015:40), *Overweight* tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Masalah *overweight* pada usia remaja masih menjadi masalah kesehatan yang utama, yang ditandai oleh semakin meningkatnya prevalensi *overweight* dari tahun ke tahun. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia remaja kurus berusia 13-15 tahun prevalensinya yakni 6,8% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 11,2%. Remaja kurus berusia 16-18 tahun prevalensinya yakni 6,7% sedangkan, remaja gemuk prevalensinya sebesar 9,5%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4% sedangkan, prevalensi gemuk remaja usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 2,2%, dan pada remaja kurus relatif mengalami penurunan dibandingkan pada 2013. Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya. Pada masa remaja ini pula terjadi perubahan sikap dan perilaku dalam memilih

makanan dan minuman yang turut dipengaruhi oleh lingkungan. Perilaku makan bagi sebagian besar remaja menjadi bagian gaya hidup, sehingga kadang pada remaja sering terjadi perilaku makan yang tidak seimbang, mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak serta rendah serat, makan diluar rumah dengan mengkonsumsi *fast food* dan *soft drink* membuat remaja berisiko untuk menderita *overweight*.

Perubahan gaya hidup (*lifestyle*) sebagian masyarakat yang mengarah kepola kehidupan modern. Sejalan dengan perubahan tersebut, pola makan pun berubah. Makanan tersebut umumnya berkalori tinggi karena mengandung banyak lemak. Hal ini menjadi ciri khas pola kehidupan manusia dengan makan makanan berkalori tinggi sedangkan aktivitas fisik semakin berkurang. Masukan kalori berlebihan atau penggunaan kalori yang sangat minim merupakan faktor utama terjadinya *obesitas*. Di samping masalah estetik dan berkurangnya rasa percaya diri, *obesitas* dengan akumulasi lemak *visceral* ternyata merupakan sumber resiko berbagai penyakit metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke dan *dyslipidemia* (Sugiarti Nanik dan Zulkhah Noor, 2008:2).

Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor eksternal yang paling berpengaruh besar pada terjadinya obesitas. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50%. Setiap melakukan olahraga terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat. Durasi atau lamanya olahraga dan frekuensi olahraga yang sesuai akan memberikan manfaat baik bagi tubuh. Olahraga dikatakan kurang jika frekuensi berolahraga

<3kali/minggu dan berdurasi <30 menit, sedangkan, olahraga dengan dikatakan cukup atau baik jika dilakukan sebanyak minimal 3x/minggu dan berdurasi minimal 30 menit. Kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh. Remaja yang memiliki kebiasaan duduk tinggi tercatat yang mengalami obesitas sebesar 87,3%. Salah satu bentuk kegiatan yang menghabiskan waktu duduk yang tinggi adalah bermain internet atau media sosial. Menurut survei dari Global Web Index tahun 2016, rata-rata orang dapat menghabiskan waktu selama 2 jam hanya untuk membuka media sosial (Fransiska, dkk 2019:143).

Pada tanggal 28 Oktober – 29 Oktober peneliti melakukan observasi di sekolah SMA N 8 Medan. Dimana subjek penelitian ini adalah siswi remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan yang berjumlah 40 orang yang terdiri dari 4 kelas. Setelah berjalannya observasi, peneliti menemukan masalah dari 40 siswi remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan dimana 12 siswa remaja putri kelas XI yang mengalami berat badan *overweight*. Data yang di dapat oleh peneliti yaitu, 1 orang siswi dengan tinggi badan 146 cm dengan berat badan yakni 49,5 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 149 cm dengan berat badan yakni 51,5 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 153 cm dengan berat badan yakni 54 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 156 cm dengan berat badan yang yakni 56 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 157 cm dengan berat badan yakni 57,5 kg, 2 orang siswi dengan tinggi badan yang sama 158 dengan berat badan berbeda yakni 58,3 kg dan 58,5 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan yakni 159 cm dan dengan berat badan

yakni 61,1 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 160 cm dengan berat badan yakni 59,5 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 161 cm dengan berat badan yakni 60 kg, 1 orang siswi dengan tinggi badan 163 cm dengan berat badan yakni 62,9 kg dan 1 orang siswi dengan tinggi badan 165 cm dengan berat badan yakni 64 kg. Dari data yang di peroleh diatas peneliti menyimpulkan bahwa 12 orang siswi dari 40 siswi remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan mengalami berat badan *overweight* atau berat badan berlebih melebihi berat badan normal atau berat badan dengan angka 23,0 – 24,9 Kg/m².

Berdasarkan pengamat penulis, senam aerobik *mix impact* dipilih sebagai olahraga rehabilitasi yang memiliki perinsip latihan tidak membosankan dan tidak terlalu memberatkan remaja putri yang berfungsi sebagai pembakar lemak dan kalori dalam tubuh dalam waktu 45 menit. Latihan senam *aerobic* dapat menurunkan berat badan *overweight*, olahraga ini mudah dilakukan, aman, bisa dilakukan di ruangan terbuka dan tidak memerlukan peralatan khusus. Hasil pengamatan penulis melihat banyaknya remaja putri di sekolah SMA N 8 Medan yang mengalami berat badan berlebih dan membutuhkan olahraga untuk menurunkan berat badan terutama berat badan *overweight*.

Dari penjelasan diatas penulis bermaksud melekukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Berat Badan (*Overweight*) Remaja Putri Kelas XI SMA N 8 Medan“.

1.2 Identifikasih Masalah

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

1. Apakah perubahan gaya hidup (*lifestyle*) dapat membuat berat badan berlebih ?
2. Apakah kurangnya aktivitas fisik seperti berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan energi yang kemudian menjadi simpanan lemak di dalam tubuh?
3. Apakah senam aerobik *mix impact* selama 45 menit mampu menurunkan berat badan berlebih?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasih masalah yang di kemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti, perlu kiranya dilakukan pembatasan. Adapun masalah yang di batasi dalam penelitian ini adalah Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Berat Badan (*Overweight*) Remaja Putri Kelas XI SMA N 8 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasih masalah, dan pembatasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan senam aerobik *mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan (*Overweight*) Remaja Putri Kelas XI SMA N 8 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* selama 45 menit terhadap penurunan berat badan (*Overweight*) remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan.

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 pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.
2. Memberikan informasi kepada siswa/siswi remaja saat ini bahwa senam aerobik *mix impact* dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki kondisi kesehatan badan agar tidak terkena penyakit.
3. Sebagai sumber bacaan tambahan untuk penulis selanjutnya yang akan meneliti mengenai manfaat senam aerobik dalam pengetahuan yang lebih luas.