

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Manusia melakukan gerak sejak manusia itu ada dan hingga akhir hayatnya namun dengan semakin majunya teknologi, kegiatan yang tadinya dapat digerakkan dengan fisik manusia telah dibantu dengan alat yang mempermudah pekerjaan, misalnya orang yang mau menempuh suatu tempat yang biasanya bisa ditempuh dengan berjalan tetapi karena adanya kemajuan teknologi maka orang tersebut akan menaiki kendaraan. Kebiasaan seperti inilah yang telah membuat manusia semakin sulit untuk mencapai tingkat kebugaran dan kesegaran jasmaninya.

Salah satu akibat dari kebiasaan hidup yang demikian akan mengakibatkan menumpuknya lemak pada beberapa jaringan otot tubuh. Lemak tubuh dapat menyumbat pembuluh darah, sehingga darah tidak mengalir secara normal ke dalam jantung. Lemak tubuh sangat dekat dengan berbagai penyakit degeneratif yang sangat populer yaitu penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes, arteri koroner dan lain-lain.

Energi yang dikeluarkan oleh tubuh untuk melakukan gerak pada otot diperoleh melalui proses kimia analisa zat organik, seperti hidrat arang, protein dan lemak. Apabila pergerakan fisik yang kita lakukan sedikit maka energi yang kita keluarkan juga sedikit. Sehingga jika pergerakan fisik yang dilakukan tidak seimbang dengan pemasukan makanan ke dalam tubuh maka akan terbentuk zat

organik tubuh yang disimpan sebagai cadangan. Bila cadangan ini terus bertambah dan tertimbun dalam jangka waktu yang lama secara tidak langsung menyebabkan kelebihan lemak.

Besarnya dampak negatif kegemukan telah menimbulkan rasa ingin tahu terhadap masalah tersebut, disertai dengan cara mengatasinya. Secara tidak langsung masalah ini mengandung hikmah yang positif bagi masyarakat, hal ini menunjukkan semakin tingginya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatannya. Orang-orang yang kurang melakukan aktivitas, banyak makan, senang makan-makanan *fast food* sambil menonton *film*, merupakan kombinasi dari kebiasaan yang membuat mereka memiliki berat badan yang berlebihan. Banyak upaya atau cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk meningkatkan aktivitas/geraknya antara lain adalah olahraga dan juga diet.

Banana Morning Diet merupakan ide sederhana yang dikembangkan oleh suami-isteri, Sumiko Hamachi Watanabe, yang dituangkan dalam buku berjudul “Asa (Morning) Banana Diet” dan menjadi populer sejak Kumiko Mori, mantan penyanyi opera yang berbobot sekitar 100 kilogram menyatakan di acara TV setempat tentang keberhasilannya menurunkan badan sebanyak tujuh kilogram dengan menerapkan metode *Morning Banana Diet*. Sejak dipublikasikannya buku “Asa Banana Diet” pada Mei 2008 telah menjadikan Metode diet ini sangat populer di Jepang, maka pada tahun yang sama sempat terjadi kelangkaan buah pisang di Negara tersebut.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap kondisi Indeks Massa Tubuh (IMT) Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung terdapat ibu-ibu yang menderita

Obesitas, untuk menurunkan berat badan, selain dengan melakukan olahraga, bisa juga dilakukan dengan diet, diet yang dimaksud adalah *Morning Banana Diet*, yaitu diet yang dilakukan dengan mengkonsumsi 3 buah pisang ambon setiap paginya sebagai pengganti serapan pagi. Dengan dilakukannya diet ini, diharapkan akan ada pengaruhnya terhadap penurunan berat badan, karena karbohidrat yang ada dalam pisang tidak tersimpan dalam tubuh manusia, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian yang dengan judul : Pengaruh *Morning Banana Diet* terhadap penurunan tingkat kadar lemak pada penderita obesitas ibu-ibu PKK desa Kutagugung Kabupaten Dairi tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah diutarakan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: 1) Faktor-Faktor apa saja yang mempengaruhi kadar lemak? 2) Apakah ada pengaruh *Banana Morning Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak? 3) Apakah faktor olahraga menurunkan kadar lemak? 4) Apakah faktor Gizi mempengaruhi kadar lemak? 5) Apakah faktor istirahat yang teratur mempengaruhi kadar lemak? 6) Apakah faktor genetik mempengaruhi kadar lemak? 7) Apakah faktor usia mempengaruhi kadar lemak? 8) Apakah faktor kurangnya aktifitas fisik mempengaruhi kadar lemak? 9) Apakah metabolisme yang lambat mempengaruhi kadar lemak? 10) Apakah faktor Psikologis mempengaruhi kadar lemak? 11) Apakah faktor penyakit mempengaruhi kadar lemak? 11) Apakah faktor konsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat sederhana mempengaruhi kadar lemak?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: “Pengaruh *Banana Morning Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu: “Apakah ada pengaruh *Banana Morning Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian pada rumusan masalah maka tujuan penelitian ini yaitu: “Untuk mengetahui pengaruh *Banana Morning Diet* terhadap tingkat penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas Ibu-Ibu PKK Desa Kutagugung”.

F. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu diet bagi penderita obesitas.
2. Sebagai panduan untuk membandingkan banana morning diet dengan diet yang lain.
3. Sebagai bahan masukan pentingnya melaukan pola diet jika aktifitas fisik penderita obesitas kurang terpenuhi.
4. Bahan masukan bagi ilmuan olahraga tentang bagaimana cara menurunkan berat badan.