BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Alloh SWT telah memberikan bumi kepada umat manusia sebagai tempat tinggal dengan segala kekayaan alamnya, dan menumbuhkan berbagai macam tanaman sebagai sumber makanan, namun juga melarang kita berlebihan dalam mengonsumsinya. Sebagaimana firman Alloh dalam surat Al-Baqarah: 168, “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”, juga dalam surat Al-A’raf : 31, “Makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan.”

Obesitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan kisaran berat badan yang tinggi pada seseorang dengan tinggi badan tertentu yang berkaitan dengan efek kesehatan yang merugikan (Bmi et al., 2019). Obesitas terjadi karena lemak tubuh berlebihan atau abnormal (adipositas) yang dapat mengganggu kesehatan dan meningkatkan risiko jangka panjang, sedangkan komplikasi terjadi karena lokasi maupun distribusi adipositas yang berlebihan (Wharton et al., 2020). Penumpukan lemak berlebih terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang terpakai (*energi expenditure*) dalam waktu yang lama. Untuk menjaga berat badan normal, diperlukan adanya keseimbangan antara asupan dan pengeluaran ener-

gi, yang dipengaruhi beberapa mekanisme fisiologi penting pada tubuh manusia (Kemenkes RI, 2017).

Salah satu latihan yang dapat membantu menurunkan berat badan yaitu *High Intensity Interval Training* (Latihan Interval Intensitas Tinggi). Latihan dengan sistem interval merupakan latihan yang membagi satuan program latihan menjadi beberapa sesi, dan menyisipkan istirahat aktif disela-sela sesi latihan tersebut (Trisandi et al., 2017). Sedangkan *High Intensity Interval Training* adalah suatu program latihan dengan intensitas tinggi (> 85-90 persen VO_2 maks) dan diselingi periode intensitas yang lebih rendah (Fleg, 2016). Menurut (Nugraha & Berawi, 2017) *HIIT* bisa dijadikan alternatif latihan aerobik karena kemampuannya dalam meningkatkan VO_2 maks dan aktivitas enzim metabolik dalam waktu yang lebih singkat yaitu 20-30 menit.

HIIT didesain untuk pembakaran lemak dan meningkatkan metabolisme tubuh. Mark Moon dalam (Luthfiyandi, 2016) mengungkapkan bahwa penelitian telah menunjukkan HIIT membakar sembilan kali lebih banyak lemak daripada latihan kardiovaskular tradisional sehingga membuat metabolisme meningkat selama lebih dari 24 jam setelah latihan. Manfaat *HIIT* untuk menurunkan berat badan mungkin lebih unggul bila dibandingkan latihan berkelanjutan tradisional sehingga cocok dijadikan pilihan lain olahraga berkelanjutan, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui respon perilaku dan manfaat klinis jangka panjang (Shehata & Mahmoud, 2018).

Critical review merupakan evaluasi ide, ringkasan, serta informasi dalam sebuah artikel. Tujuan dari *critical review* yaitu untuk mengungkapkan sudut pandang penulis tentang apa yang telah diketahui dari subjek dan apa yang diperoleh dari teks yang berkaitan (METU School of Foreign Languages, 2012). Berdasarkan latar belakang yang telah diterangkan pada awal tulisan, penulis berinisiatif untuk melakukan *critical review* terhadap sejumlah artikel yang membahas tentang pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan berat badan pada remaja obesitas.

B. Rumusan Masalah

Menurut penjelasan di atas, rumusan masalah dari tulisan ini adalah apakah *High Intensity Interval Training* memiliki pengaruh terhadap penurunan berat badan.

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan berat badan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian penelitian ini didapatkan manfaat berupa:

a. Menambah kualitas penelitian akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Fisioterapi UMS.
b. Menambah referensi tentang pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan berat badan.

c. Dapat digunakan sebagai alternatif latihan bagi penderita berat badan berlebih.
d. Dapat meningkatkan pelayanan fisioterapi dalam menangani kasus berat badan berlebih.