

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hidup sehat dengan berat badan ideal adalah dambaan setiap wanita. Namun pada kenyataan tidak semua wanita memiliki berat badan yang ideal dan untuk mendapatkannya mereka perlu melakukan berbagai macam upaya, salah satunya adalah dengan menerapkan pola diet beragam dan berolahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan telah menjadi masalah global, baik di Negara maju maupun di Negara berkembang.

Kelebihan berat badan dapat berhubungan dengan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit diabetes melitus, penyakit gangguan pernafasan pada usia lanjut, nyeri pinggang belakang (*low back pain*), radang sendi (*arthritis*), infertilitas, dan penurunan fungsi psikososial. Pada sepuluh tahun terakhir ini, kegemukan tidak hanya merupakan suatu penyakit atau keadaan yang banyak diderita oleh masyarakat di negara yang sudah maju, tetapi juga merupakan masalah di negara-negara yang sedang berkembang terutama pada kelompok sosial ekonomi tertentu. Saat ini diperkirakan lebih dari 100 juta penduduk dunia menderita kegemukan, dan angka ini masih akan terus meningkat dengan cepat. Saat ini 1,6 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami kegemukan (*overweight*). Pada tahun 2015, diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dari 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Di

Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007. Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia > 15 tahun adalah 10,3% dengan prevalensi laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius. ( Departemen kesehatan republik Indonesia 2012)

Beberapa cara untuk menangani kelebihan berat badan antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Dari hasil penelitian, latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Yatim Faisal, 2005). Latihan olahraga, sebagaimana kita ketahui bersama, mempunyai pengaruh yang jelas pada penurunan kadar lemak dan kolesterol di dalam darah kita. Tanpa melakukan latihan olahraga, kemungkinan untuk mendapatkan serangan penyakit jantung akan lebih banyak (Sadoso Sumosardjuno, 1990). Untuk mengurangi resiko hipertensi dan penyakit jantung koroner serta untuk meningkatkan kapasitas kerja fisik, Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) merekomendasikan agar seseorang ikut serta dalam kegiatan olahraga aerobik minimum 3 kali seminggu selama 20 sampai 60 menit. Intensitas olahraga harus didasarkan pada suatu persentase dari kapasitas maksimum individu yang bersangkutan untuk bekerja (T. Cotton Richard, 1993).

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Lyne Brick, 2001).

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik tidak sulit dilakukan ibu-ibu mau pun anak remaja yang pemula, karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kesegaran jasmani bagi pelakunya. Senam aerobik secara teratur dan terukur dapat membentuk tubuh menjadi lebih proposional, indah dipandang dan menimbulkan daya tarik, dimana komposisi tubuh menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, lemak dan cairan. Senam aerobic yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus. Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda (Setya Rahayu, 2001).

Melihat dari masalah diatas, fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bergerak dalam kapasitas fisik dan kemampuan fungsional serta meningkatkan derajat kesehatan yang salah satunya dengan metode

latihan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam ONO AEROBIC di Salatiga”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada Sanggar Senam ONO AEROBIC di Salatiga?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada peserta Sanggar Senam ONO AEROBIC di Salatiga.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan solusi pemecahan masalah mengenai latihan yang tepat dalam menentukan berat badan.
- b. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya kedokteran dan fisioterapi olahraga, dengan adanya data-data yang menunjukkan pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan.

### 2. Manfaat Praktis

Sebagai pertimbangan bagi para instruktur senam aerobik dalam menyusun program latihan dan bagi masyarakat untuk menyadari pentingnya berolahraga agar tercapainya derajat kesehatan yang optimal.