BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kelebihan berat badan saat ini merupakan masalah yang banyak terjadi pada berbagai kalangan, terjadi pada wanita dan pria yang berumur lebih dari 30 tahun (Ramayulis, 2008). Kebiasaan konsumsi makanan siap saji maupun makanan dengan gizi tidak seimbang membuat tubuh menyimpan banyak kalori. Kurang olahraga dan terbiasa hidup santai membuat metabolisme dalam tubuh menurun, sehingga proses pembakaran lemak yang digunakan untuk menghasilkan energi berkurang. Kelebihan cadangan energi yang disimpan dalam bentuk lemak dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Sugiharto, 2008). Selain penyebab di atas, kegemukan juga dapat dipicu karena stres, kurang tidur, konsumsi obat-obatan tertentu, hipertiroid dan konsumsi makanan/minuman manis.

Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dan wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dianggap mengalami obesitas. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh (Palilingan, 2010).

Menurut proyeksi global WHO di tahun 2005 mengindikasikan sekitar 1,6 miliar orang dewasa usia 15 tahun keatas mengalami *overweight* dan sedikitnya 400 juta orang dewasa mengalami obesitas.

Diperkirakan pada tahun 2015 sekitar 2,3 miliar orang mengalami *overweight* dan lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia ≥ 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%) (Depkes RI, 2009). *Overweight* maupun obesitas dapat meningkatkan peluang terjadinya berbagai macam penyakit seperti penyakit *diabetes mellitus*, *hipertensi*, *low back pain*, penyakit pernafasan dan penyakit *kardiovaskuler*.

Beberapa cara untuk menangani kelebihan berat badan antara lain dengan diet, berolahraga, dan terapi psikologi. Dari hasil penelitian, latihan fisik seperti berolahraga jauh lebih baik untuk menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain, sebagaimana kita ketahui bahwa dengan berolahraga, tubuh kita akan mengeluarkan banyak energi. Keuntungan lain terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Yatim, 2005). Senam aerobik sendiri merupakan latihan yang menggunakan otot-otot besar, secara terus menerus, berirama, maju dan berkelanjutan (Soekarno *et al*, 1996). Biasanya, senam aerobik dilaksanakan dengan iringan musik untuk meningkatkan motivasi latihan, pengaturan waktu latihan dan kecepatan latihan serta menjaga agar latihan dapat dilakukan dengan gerakan yang bersamaan. Banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari aktifitas ini, mulai dari meningkatkan kerja

jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Brick, 2001).

Menurut Akademi Kedokteran Olahraga Amerika (*The American College of Sport Medicine*) intensitas latihan aerobik harus mencapai target zona sebesar 60-90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR). Intensitas latihan dikatakan ringan apabila mencapai 60-69% dari MHR, sedang apabila mencapai 70-79% dari MHR, dan tinggi apabila mencapai 80-89% dari MHR. Intensitas latihan dapat ditingkatkan dengan menambah beban latihan dengan gerakan meloncat-loncat atau dengan mempercepat gerakan senam (Pollock & Wilmore, 2009). Latihan dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu yang sama akan membutuhkan energi yang jauh lebih besar daripada latihan dengan intensitas ringan atau sedang (Ardle *et al*, 2004). Akibatnya, sumber energi utama untuk kontraksi otot pada senam aerobik intensitas tinggi adalah karbohidrat. Untuk senam aerobik intensitas sedang adalah karbohidrat dan kolesterol secara seimbang. Sedangkan pada senam aerobik intensitas ringan adalah kolesterol (Wilnmore & Costill, 2004). Aerobik yang dilakukan pada intensitas rendah sampai sedang dalam waktu 30 menit atau lebih akan membakar lemak, sedangkan aerobik intensitas tinggi dalam waktu singkat atau kurang dari 30 menit akan membakar gula (Brick, 2001). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Sudibjo (2001), diketahui bahwa aerobik intensitas sedang dapat menurunkan

presentase lemak badan sebesar 20,46 % sedangkan senam aerobik intensitas tinggi hanya 4,63 % setelah diberi perlakuan selama 6 minggu.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat topik tersebut kedalam bentuk penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi Terhadap Penurunan Berat Badan". Penelitian ini ingin melanjutkan penelitian Sudibjo (2001) yang berjudul "Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi terhadap Presentase Lemak Badan dan Lean Body Weight" dengan membedakan kembali antara "Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Tinggi Terhadap Penurunan Berat Badan.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah ada pengaruh pada pemberian senam aerobik intensitas sedang terhadap penurunan berat badan?
2. Apakah ada pengaruh pada pemberian senam aerobik intensitas tinggi terhadap penurunan berat badan?
3. Apakah ada beda pengaruh antara pemberian senam aerobik intensitas sedang dan intensitas tinggi terhadap penurunan berat badan?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui beda pengaruh antara pemberian senam aerobik intensitas sedang dan tinggi terhadap penurunan berat badan.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam aerobik intensitas sedang terhadap penurunan berat badan.

   b. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam aerobik intensitas tinggi terhadap penurunan berat badan.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah kajian ilmu kesehatan khususnya fisioterapi, dengan adanya data-data yang menunjukkan pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan.

2. Manfaat Praktis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti dalam memberikan solusi pemecahan masalah mengenai senam aerobik yang tepat untuk penurunan berat badan, serta bagi masyarakat untuk dapat menyadari tentang pentingnya berolahraga agar tercapai derajat kesehatan yang lebih optimal.