BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tari tradisional adalah sebuah tata cara menari atau menyelenggarakan tarian yang dilakukan oleh sebuah komunitas etnik secara turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Menari adalah sebuah ungkapan gerak emosional dengan pola gerak tubuh yang ekspresif dan komunikatif (Hidajat, 2005).

Menari dapat menyehatkan tubuh, karena menari merupakan salah satu aktivitas fisik yang lebih banyak melakukan gerak dengan kelincahan tubuh, kelenturan tubuh, daya tahan dan power yang akan membakar energi dalam tubuh seperti kita berolahraga. Jika semua bagian tubuh digerakkan maka lemak yang ada ditubuh kita akan menurun. Tidak hanya itu, jika lemak tubuh berkurang, maka berat badan kita akan menurun, apabila berat badan sudah turun dan berada dititik ideal yang sudah ditentukan dalam rumusan IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu berada dititk 19 – 23 maka tubuh akan sangat nyaman untuk berakatifitas (Afiathudin, 2014).

Saat ini sering kita lihat di televisi maupun di acara pentas seni yang diadakan oleh sekolah maupun perusahaan, mempertunjukkan seni tari sebagai salah satu hiburan yang ditampilkan. SMK Negeri 8 Surakarta memiliki program keahlian di bidang seni tari juga seringkali

mempertunjukkan seni ini dalam berbagai kegiatannya, terutama dalam pentas seni yang diselenggarakan setiap tahun. Andi (2015) menjelaskan bahwa pada tanggal 1 – 4 Juli 2015, SMK N 8 Surakarta menjuarai FLS2N tingkat Jawa Tengah di mata lomba tari dan karawitan. Selain sebagai salah satu bentuk pertunjukkan, tari tradisional maupun modern juga seringkali dijadikan salah satu cabang seni yang dilombakan, baik yang diselenggarakan oleh sekolah atau lembaga. Bahkan mulai tahun 2010, tari tradisional menjadi salah satu cabang seni yang dilombakan di tingkat nasional pada Festival dan Lomba Seni Siswa Nasional (FLS2N). Melihat kondisi tersebut, dapat dilihat bahwa seni tari, baik tari tradisional maupun modern menjadi salah satu cabang seni yang banyak diminati oleh remaja (Putri, 2011).

Utomo (2012) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari anak - anak menjadi dewasa. Salah satu perubahan fisik pada remaja adalah meningkatnya berat badan dan pertumbuhan tinggi badan. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Salah satu pemeriksaan medis dalam menilai postur tubuh ideal/berat badan adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah suatu pengukuran yang membandingkan berat badan seseorang yang dibagi dengan kuadrat dari tinggi badannya. Metode ini sangat berguna untuk memperkirakan berat

badan seseorang yang ideal dari hasil perbandingan dari berat badan dan tinggi badannya (Afiathudin, 2014).

Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2010 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan. Didapatkan prevalensi *overweight* untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah menunjukkan 6 % meningkat dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7%. Remaja putri memiliki kesempatan lebih besar untuk mengalami gizi lebih karena remaja putri mengalami perubahan komposisi tubuh, terutama komposisi lemak. Komposisi lemak tubuh remaja putri dua kali lebih besar dari remaja putra, dimana terjadi peningkatan komposisi lemak tubuh ditambah dengan simpanan lemak yang berlebih pada usia sebelum menarche, penimbunan lemak biasa terjadi di daerah sekitar panggul, payudara dan lengan atas. Apabila tidak dikendalikan dengan benar akan membawa remaja putri pada kejadian berat badan berlebih (Azizah, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat topik kedalam bentuk penelitian yang berjudul “Hubungan Latihan Menari Kelana Gaya Surakarta Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri Usia 15 – 17 Tahun”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan latihan menari Kelana gaya Surakarta dengan indeks massa tubuh pada remaja putri usia 15 -17 tahun?

C. Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui hubungan latihan menari Kelana gaya Surakarta terhadap indeks massa tubuh pada remaja putri usia 15 -17 tahun**.**

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang latihan atau exercise yang dapat digunakan untuk menurunkan indeks massa tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti.

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang.

b. Bagi Masyarakat

Memberi informasi mengenai manfaat tari tradisional dengan indeks massa tubuh.

c. Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai manfaat tari tradisional dengan indeks massa tubuh.