

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang mahal harganya, pasalnya ancaman terhadap kesehatan mudah didapat darimana saja. Polusi, makanan enak namun tidak sehat, pola hidup kurang teratur, dan kegemukan serta berat badan berlebih pun akhirnya menjadi ancaman yang tidak dapat dihindari. Kegemukan adalah akumulasi lemak yang berlebihan melebihi apa yang dianggap normal untuk usia, jenis kelamin, dan jenis tubuh. Kegemukan adalah kasus kelebihan lemak, bukan sekedar kelebihan berat badan. Mungkin saja berat badan kita ringan dan masih tetap gemuk, seperti bila individu memiliki lemak yang berlebihan dan otot yang tidak berkembang. Kegemukan dapat diartikan sebagai lebih dari 20% diatas berat badan ideal, atau lebih dari 20% lemak untuk pria dan 30% lemak untuk wanita (Sharkley, 2011).

Dalam Islam dijelaskan makan terlalu banyak hukumnya makruh apabila berlebihan dan melampaui batas, karena makan dan minum secara berlebihan dapat menyebabkan perut sakit, menjadikan orang malas, dan dapat merusak tubuh. Sebagaimana dijelaskan dalam Hadits Nabi Muhammad SAW yang artinya janganlah sekali-kali makan dan minum terlalu kenyang karena sesungguhnya hal tersebut dapat merusak tubuh dan dapat menyebabkan malas mengerjakan shalat, dan sederhanakan kalian dalam kedua hal tersebut, karena

sesungguhnya hal ini lebih baik bagi tubuh, dan menjauhkan diri dari sifat berlebihan (H.R.Bukhari).

Menurut Mubarak (2008) untuk menentukan apakah seseorang menderita kelebihan berat badan tidak cukup hanya dilihat dari bentuk tubuh saja, tetapi perlu penilaian secara objektif dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh merupakan indikator sederhana dari korelasi antara tinggi dan berat badan. Indeks massa tubuh digunakan untuk mengukur ideal atau tidaknya berat badan, dan merupakan cara pengukuran yang baik untuk menilai risiko penyakit yang dapat terjadi akibat berat badan berlebih (Syah, 2013).

Saat ini, 1,6 miliar orang dewasa mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sedikitnya 400 juta orang dewasa diantaranya mengalami *obesitas*. Pada tahun 2015, diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dan 700 juta diantaranya mengalami *obesitas*. Di Indonesia, prevalensi nasional *obesitas* umum pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun adalah laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%. (Depkes RI, 2010).

Beberapa cara untuk menangani kegemukan 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, 2005).

Menurut Moffat (2007) dua intervensi penting untuk pencegahan dan manajemen kelebihan berat badan adalah kontrol gizi atau kontrol berat badan dan meningkatkan olahraga dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan penggunaan otot rangka, yang pada gilirannya memerlukan pengeluaran energi. Pengeluaran energi ini adalah dasar untuk pengendalian berat badan.

Aktivitas fisik yang sekarang sedang populer untuk menurunkan berat badan adalah senam zumba. Senam zumba adalah latihan tari latin yang pertama kali diciptakan oleh instruktur aerobik dari Columbia bernama Alberto Beto Perez pada tahun 1990-an. Bahkan, senam zumba saat ini telah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang, di 110.000 lokasi, di 125 negara di seluruh dunia (Luettgen *et al.*, 2012).

Senam zumba populer pada tahun 2003 di Amerika Serikat dan dibawa ke Indonesia pada tahun 2009, namun mulai diminati oleh masyarakat Indonesia baru sejak awal tahun 2012. Nama zumba diambil istilah dari kata *zum-zum* yang dalam bahasa Columbia berarti gerakan cepat, karena merupakan gabungan musik dan tarian latin dengan *step* aerobik, maka gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan gabungan gaya dari tarian *samba*, *cumbia*, *merengue*, *salsa*, *reggae*, *hip-hop*, *mambo*, *rumba*, *flamenco*, dan *calypso*. Oleh karena gerakan yang tercipta terasa lebih menyenangkan (Trieha, 2014).

Para peneliti menemukan bahwa zumba membakar rata-rata 369 kalori atau sekitar 9,5 kkal per menit. Rata-rata *heart rate* adalah 154 denyut per

menit (bpm). Senam zumba ini dilakukan 32-52 menit dalam sekali latihan. Saat berlatih senam zumba akan mengeluarkan keringat dan pembakaran kalori lebih banyak. Dengan latihan zumba tiga kali seminggu dalam satu bulan dapat menurunkan 3 kg berat badan (Luettgen *et al.*, 2012).

Penelitian lain juga dikemukakan oleh Ljubojevic *et al* (2014) yang berjudul *effects of zumba fitness program on body composition of women* dengan subjek 12 wanita berusia 25-35 tahun latihan *zumba* dilakukan selama delapan minggu dengan durasi 60 menit setiap latihan. Dari penelitian ini di dapatkan hasil bahwa dengan latihan zumba rata-rata berat badan berkurang 0,77 kg, presentasi lemak 1.05%, massa lemak 1.01 kg dan massa bebas lemak (yang terdiri dari otot, tulang, jaringan, air dan massa non lemak lainnya) meningkat 0,22 kg, dan jumlah air tubuh meningkat 0,15 kg.

Ukuran tubuh orang Asia yang umumnya lebih kecil dari tubuh orang Kaukasia, bukan menjadi alasan kenapa standar IMT untuk berat badan normal di Asia lebih kecil. Orang Kaukasia cenderung memiliki faktor risiko penyakit yang lebih kecil dibanding dengan orang Asia. Ini karena kepedulian mereka terhadap kesehatan sudah tinggi. Standar IMT berat badan normal orang Kaukasia berkisar 18,5- 25. Sementara pada orang Asia berkisar 18,5-22,9. Artinya, IMT lebih dari 23 bagi orang Asia sudah dikategorikan sebagai kegemukan atau kelebihan berat badan (Unoviana, 2013).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di sanggar senam Noni Kusuma dari 8 responden yang mengikuti senam zumba, 3 diantaranya mengalami *overweight* dan sisanya mempunyai berat badan normal. Enam

responden diantaranya telah mengikuti senam zumba sekitar 1-2 bulan bahkan ada yang lebih dari dua bulan, satu responden berhasil menurunkan berat badanya sekitar 6 kg, tiga responden berhasil menurunkan berat badan sekitar 1-2 kg dan dua responden tidak mengalami penurunan berat badan sama sekali.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan senam zumba dengan indeks massa tubuh (IMT) di sanggar senam Noni Kusuma, DF Fitness and Aerobic dan sanggar senam Nirmala.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan senam zumba dengan indeks massa tubuh ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan senam zumba dengan indeks massa tubuh

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini, diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang latihan yang dapat digunakan untuk menurunkan indeks massa tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai manfaat senam zumba terhadap indeks massa tubuh

b. Bagi Profesi Fisioterapis

Dapat digunakan sebagai informasi bagi fisioterapis bahwa ada modalitas aktivitas fisik berupa senam zumba dapat digunakan untuk menurunkan indeks massa tubuh

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan bahan kajian lanjut bagi peneliti selanjutnya mengenai aspek yang sama secara mendalam.