

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi telah memicu perubahan gaya hidup, alat transportasi, alat-alat elektronik yang serba otomatis dapat dioperasikan dengan menekan tombol saja, menyebabkan aktifitas fisik menjadi sangat menurun. Berarti setiap hari terjadi kelebihan energi yang oleh tubuh disimpan sebagai lemak. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji serta melebihi kebutuhan tubuhnya berdampak pada kenaikan berat badan. Kelebihan kalori yang disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak menyebabkan tubuh tidak sedap dipandang, terutama pada kaum wanita. Kondisi inilah yang merupakan pangsang terjadinya sindrom metabolik. Hal ini sesuai dengan ajaran dalam Agama Islam untuk tidak mengkonsumsi makanan secara berlebihan sebagaimana firman Allah SWT pada ayat berikut:

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي ۖ وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Artinya :

“Makanlah diantara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia” (Qs. Taha: 81).

Prevalensi sindrom metabolik meningkat dengan meningkatnya usia dan peningkatan angka kejadian obesitas. Obesitas pada remaja dan dewasa muda mengalami peningkatan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% (Mayasari & Muhammad, 2014). Berdasarkan

RISKESDAS tahun 2013 perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk usia  $\geq 10$  tahun paling banyak yaitu konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%). Asupan makanan yang tinggi energi pada remaja berpotensi menimbulkan obesitas, jika dikonsumsi melebihi dari jumlah yang dibutuhkan akan disimpan di dalam tubuh sebagai sel-sel lemak (Depkes, 2013). Prevalensi obesitas dalam dua dekade terakhir mengalami peningkatan. Pada tahun 2030 diperkirakan sekitar 2,16 miliar orang dewasa yang mengalami kegemukan dan 1,12 miliar akan menjadi obesitas. Di Indonesia, prevalensi obesitas sentral penduduk usia  $\geq 15$  tahun pada tahun 2013 adalah 26,6%, lebih tinggi dari prevalensi tahun 2007 sebesar 18,8% (Sudikno, Hidayat, Cesilia, & Hadi, 2015).

Menurut Wittert (dalam Yahya, 2017) mengatakan pada penelitian Framingham menunjukkan bahwa obesitas merupakan salah satu faktor terjadinya penyakit kardiovaskuler. Garis perut merujuk pada garis horizontal dimana garis perut itu adalah yang tersempit, atau penampakan umum perut. Ukuran perut atau lingkaran perut seseorang menandakan obesitas seseorang. Lemak perut berlebih adalah faktor risiko berkembangnya penyakit jantung dan penyakit terkait obesitas lainnya. Responden tergolong obesitas *abdominal* berdasarkan kriteria WHO untuk orang dewasa Asia yaitu jika lingkaran perut laki-laki  $\geq 90$  cm dan wanita adalah  $\geq 80$  cm sedangkan bukan tergolong obesitas *abdominal* jika lingkaran perut responden laki-laki  $< 90$  cm dan lingkaran perut wanita  $< 80$  cm (Septyaningrum & Santi, 2014). Selain itu,

daerah perut dan pinggang merupakan daerah utama di tubuh yang menunjukkan perubahan mencolok. Bila tidak dilakukan latihan-latihan secara baik maka otot perut akan melemah dan kehilangan ketegangannya serta tidak enak dipandang. Otot-otot perut memiliki keterkaitan dengan otot-otot pinggang dalam menyangga tubuh bagian atas. Secara alamiah keduanya membentuk korset alamiah yang menjaga organ-organ dalam selalu berada di tempatnya dan memberikan perlindungan tambahan terhadap kerusakan akibat penuaan dan kebiasaan hidup yang kurang sehat (Amen & Tee, 2002).

Banyak usaha yang dilakukan untuk menurunkan berat badan mulai dari diet ketat sampai dengan melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat berupa latihan *aerobic*. Penelitian Dehghan & Mohammad (2013) menunjukkan adanya pengaruh pemberian latihan *aerobic* intensitas sedang terhadap indeks massa tubuh dan komposisi lemak tubuh dalam waktu delapan minggu.

Latihan crunch merupakan salah satu olahraga bersifat latihan beban yang dapat membakar lemak, latihan ini memiliki beragam variasi gerakan yang dapat dilakukan. Salah satunya adalah *bicycle crunch*. Latihan *crunch* diberikan karena dapat membantu menurunkan lingkar perut, latihan ini bekerja pada otot-otot perut. Karena manfaat latihan *crunch* yang bekerja pada otot-otot perut, maka dapat diaplikasikan terhadap masalah kelebihan pada lingkar perut (Andraeni, 2013).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Aerobic* dan *Bicycle Crunch* terhadap Penurunan Lingkar Perut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkar perut?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkar perut.

### 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui dan mengukur lingkar perut sebelum dan setelah latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkar perut.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya serta sebagai bahan bacaan tentang

pengaruh latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkaran perut.

## 2. Manfaat Praktis

Memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan, khususnya fisioterapi olahraga, dengan adanya data-data tentang latihan *aerobic* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan lingkaran perut serta menambah khasanah pengetahuan mengenai komponen kebugaran dan upaya dalam menjaga kesehatan.