

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran manusia akan pentingnya menjaga kesehatan di zaman modern saat ini semakin menurun seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan informasi. Dimana teknologi tersebut memudahkan penggunaannya untuk melakukan semua aktivitas dalam satu genggam yang menyebabkan pola hidup malas bergerak, karna kurangnya aktivitas fisik. Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Menurut jenis kelamin, proporsi aktivitas fisik aktif sedikit lebih besar pada perempuan yaitu sebesar 74,2% dibandingkan pada laki-laki sebesar 73,1%. Sedangkan menurut tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi di pedesaan, yaitu sebesar 76,1% dibandingkan di kota sebesar 71,8% (*Kementerian Kesehatan RI. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia, 2015*).

Kesehatan digambarkan sebagai keadaan sejahtera jasmani, mental, sosial, dan bukan hanya tidak adanya penyakit maupun kecacatan. Penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia. Kemenkes RI, 2014 menunjukkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular seperti

stroke (12,1%), hipertensi (25,8%), kelebihan berat badan atau obesitas (26,6%). Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai macam penyakit. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih dan tidak dapat mengontrolnya akan menambah risiko gangguan kesehatan yang serius seperti diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, osteoporosis hingga gangguan pada sistem pernapasan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular adalah dengan beraktivitas fisik dan berolahraga. Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, teratur dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kesehatan.

Latihan fisik merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (*InfoDATIN*, 2015).

Pada sabda Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.

Salah satu latihan fisik untuk meningkatkan VO_2max yang dapat dilakukan yakni senam. Senam termasuk golongan olahraga yang bersifat aerobik. Ada banyak jenis senam dan salah satunya zumba, zumba adalah bentuk senam yang banyak disukai di kalangan anak muda. Kelebihan dari zumba sendiri yaitu memiliki gerakan yang cepat dan dapat

mengkontraksikan otot sehingga menghasilkan pembakaran kalori, lemak dan menjaga kesehatan jantung (Ljubojević, Jakovljević, & Popržen, 2014)

Senam zumba merupakan gabungan dari prinsip dasar aerobik, latihan interval, dan pelatihan pembebanan untuk memaksimalkan pembebasan kalori serta memberikan manfaat terhadap kardiorespirasi (Jain, 2017).

Kebugaran kardiorespirasi termasuk dalam komponen kebugaran jasmani pada seseorang dimana kebugaran kardiorespirasi sendiri merupakan penanda penting kesehatan kardiovaskuler. Dalam penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran seseorang di waktu kecil lebih tinggi tingkat kebugaran kardiorespirasinya dibandingkan saat remaja, hal tersebut dibuktikan dengan subjek yang diminta untuk berlari dalam garis lurus dan bolak-balik dengan jarak 20 meter diiringi dengan sebuah musik yang dipancarkan dari sebuah audio, tes dinyatakan berakhir ketika subjek berhenti karena kelelahan. Setelah tes berakhir akan mengetahui kategori penilaian yang disebut dengan konsumsi oksigem maksimum (VO_2max) (Ruiz et al., 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Zumba terhadap Peningkatan VO_2max pada Mahasiswa *Overweight* Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Adakah pengaruh senam zumba terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO_2 Maks) pada mahasiswa *overweight* Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian senam zumba terhadap peningkatan VO_2 Maks menggunakan *bleep test*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian Senam Zumba terhadap peningkatan VO_2 Maks pada Mahasiswa Overweight Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- b. Untuk mengetahui peningkatan VO_2 Maks pada Mahasiswa Overweight Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian Senam Zumba dan Tidak diberikan Senam Zumba pada Mahasiswa Overweight Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai manfaat senam zumba terhadap peningkatan VO_2 maks

2. Bagi Profesi Fisioterapis

Dapat digunakan sebagai informasi bagi fisioterapis bahwa ada modalitas aktifitas fisik berupa senam zumba yang dapat digunakan untuk meningkatkan VO_2 maks

3. Bagi Peneliti

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