

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan yang terjadi sangat pesat dalam era modern membuat kegiatan manusia dipermudah dengan adanya teknologi. Remaja dan dewasa saat ini menghabiskan rata-rata 8 jam / hari, termasuk didalamnya menonton televisi, bermain video game, dan penggunaan alat elektronik lainnya (Kohorst *et al.*, 2018). Dan pada pekerja, kegiatan aktifitas fisik dalam bekerja telah menurun dalam dekade terakhir ini sehingga total waktu menetap meningkat. Selain hal tersebut, yang dapat mempengaruhi rendahnya aktifitas fisik adalah waktu yang terbatas, derajat pendidikan dan pendapatan yang rendah (Barranco-Ruiz & Villa-Gonzalez, 2020).

Menurut *World Health Organization* atau WHO (2018), 1 dari 4 orang dewasa (23%) dan 3 dari 4 remaja (81%) di dunia tidak memenuhi rekomendasi global untuk aktivitas fisik yang ditetapkan. Dibandingkan dengan pria, tingkat aktifitas fisik harian wanita lebih buruk (31% dengan 7%). Aktifitas fisik rendah akibat kurang bergerak dapat meningkatkan resiko kesehatan yang serius seperti penyakit kardiovaskuler dan metabolik, osteoporosis, serta meningkatkan resiko kematian (Fong Yan *et al.*, 2018). Aktifitas fisik yang rendah juga meningkatkan prevalensi obesitas, diabetes tipe 2, resistensi insulin, hiperlipidemia, kanker payudara dan usus besar, serta depresi dan kecemasan (Silverman & Deuster, 2014). Allah Subhanahu Wata'ala melarang umat-Nya untuk melakukan kegiatan

yang menjerumuskan kedalam kematian seperti kurang beraktifitas dan berlama-lama dalam aktifitas menetap, yang berbunyi:

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ ۖ وَأَحْسِنُوا ۖ هَلْكَآلَتَّ إِلَىٰ بِأَيْدِيكُمْ تُلْقُوا وَلَا اللَّهُ سَبِيلٍ فِي وَأَنْفِقُوا

Artinya: “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah: 195)

Ketidakaktifan fisik telah menjadi beban kesehatan masyarakat global, khususnya untuk wanita (Barranco-Ruiz & Villa-Gonzales, 2020). Kurangnya aktifitas karena kebiasaan menetap dalam waktu lama atau disebut gaya hidup sedenter. Definisi gaya hidup sedenter menurut Gonzales *et al.*, (2017) adalah perilaku menetap dengan aktifitas mengeluarkan energi metabolik tingkat rendah, ditandai dengan pengeluaran energi kurang lebih atau sama dengan 1,5 METs (*Metabolic Equivalents*) seperti duduk berbaring atau rebahan dalam waktu lama (*World Health Organization*, 2018). Maka, latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan kemampuan baik dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari atau berkehidupan sosial karena fungsi yang ditingkatkan adalah kapasitas aerobik (pengambilan oksigen maksimal atau VO_{2maks}), kekuatan otot dan daya tahan, keseimbangan dan mobilitas. Dengan meningkatkan tingkat aktifitas fisik dan kebugaran memungkinkan terjadi peningkatan kualitas hidup (Svensson *et al.*, 2017). WHO menetapkan bahwa aktifitas fisik dilakukan setidaknya 60 menit, dilakukan minimal 3 kali per minggu, intensitas medium hingga tinggi dan sebagian besar kegiatan harus aerobik (*World Health Organization*, 2018). Atau

sesuai dengan rekomendasi dari *American College of Sports Medicine* (ACSM) adalah latihan mingguan dengan durasi 75 sampai 150 menit sebagai upaya meningkatkan kebugaran kardiovaskular, dan setidaknya menambahkan dua hari latihan penguatan otot tubuh (Barranco-Ruiz & Villa-Gonzales, 2020).

Latihan aerobik yang banyak diminati wanita adalah senam aerobik dikarenakan adanya kebutuhan bentuk tubuh yang ideal, terbukti mampu meningkatkan VO_2 maks serta efisien untuk dijadikan salah satu latihan aerobik (Rodrigues-Krause *et al.*, 2016). Senam aerobik adalah latihan fisik yang berwujud gerakan-gerakan senam yang termasuk dalam latihan aerobik sehingga memiliki intensitas submaksimal yang dapat dipertahankan dengan durasi panjang minimal delapan menit (Giriwijoyo, 2017).

Senam zumba adalah salah satu senam aerobik terpopuler, terinspirasi dari tarian latin-amerika yang dapat dianggap sebagai latihan terapi fisik (Barranco-Ruiz *et al.*, 2017). Dalam sebuah studi ilmiah menyebutkan bahwa senam zumba dapat meningkatkan VO_2 maks sebesar 46% yang berdampak positif pada kesehatan sistem kardiovaskular, yaitu terjadinya peningkatan profil lipid *High Density Lipoprotein* (HDL) yang menyebabkan penurunan kolesterol total, *Low Density Lipoprotein* (LDL) dan trigliserida (Pastel *et al.*, 2017). Wanita yang melakukan senam zumba 2 kali per minggu selama 8 minggu latihan menunjukkan peningkatan daya tahan kardiovaskular (+21%) dibandingkan kelompok kontrol yang tidak melakukan aktifitas fisik, dan penelitian lainnya menyebutkan wanita yang mengikuti senam zumba 2 atau 3 kali seminggu selama 12 hingga 40 minggu mengalami peningkatan signifikan pada konsumsi oksigen

maksimal (VO_2 maks) terhadap massa tubuh (+4,7% - 6,9%) (*Delextrat et al.*, 2015).

Banyak penelitian sebelumnya yang menemukan efek positif dari senam zumba terhadap kebugaran aerobik. Dari hal tersebut penulis tertarik untuk dijadikan judul skripsi dan melakukan penelitian yang berjudul Efektivitas Senam Zumba terhadap Kebugaran Aerobik pada Wanita Sedenter : *Literatur Review*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas, maka disusun rumusan masalah yang dapat diambil penulis, yaitu “Apakah senam zumba memiliki efek positif terhadap kebugaran aerobik pada wanita sedenter?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas senam zumba terhadap kebugaran aerobik pada wanita sedenter.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui adanya efektivitas senam zumba terhadap VO_2 maks pada wanita sedenter.
- b. Mengetahui mekanisme senam zumba terhadap VO_2 maks pada wanita sedenter.

B. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Teoritis

Diharapkan dapat menambahkan wawasan dan memperdalam pengetahuan serta dapat dijadikan referensi mengenai efektivitas pemberian senam zumba terhadap kebugaran aerobik pada wanita sedenter.

2. Manfaat Bagi Praktisi

Memberikan masukan dan tambahan informasi pada fisioterapis yang berada di lapangan serta dapat dijadikan pembanding untuk diaplikasikan di lahan mengenai pemberian senam zumba terhadap kebugaran aerobik pada wanita sedenter.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Dari penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan informasi kepada peneliti tentang efektivitas senam zumba terhadap kebugaran aerobik pada wanita sedenter. Serta peneliti memiliki pembuktian teori yang mendukung untuk melakukan praktik klinis.

4. Manfaat Bagi Masyarakat

Setelah adanya penelitian ini masyarakat dapat memahami mengenai pentingnya peningkatan kebugaran aerobik terutama pada wanita sedenter yang dapat dilakukan dengan senam zumba. Sehingga derajat kesehatan pada wanita semakin meningkat.