

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Obesitas pada zaman modern seperti sekarang ini bukanlah suatu hal yang asing ditelinga kita. Jumlah penderita obesitas di seluruh dunia telah mencapai 2,1 milyar dan hal ini pada gilirannya akan berakibat pada meledaknya masalah kesehatan dan kematian terkait obesitas (Olshansky 2005 dalam Qatanani, 2007). Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner, aterosklerosis, asam urat dan artritis. Obesitas yang menetap sejak masa anak-anak sampai dewasa dapat memicu terjadinya hipertensi dan penyakit jantung iskemik. Oleh karena itu, obesitas menjadi masalah kesehatan pada masyarakat (Hassink 2003 dalam Mayasari, 2011).

Sumanto (2009 dalam Wahyusari, 2011) menyatakan obesitas adalah keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Obesitas adalah gangguan multifaktorial berasal dari faktor genetik dan metabolik serta faktor lingkungan, sosial ekonomi dan perilaku (Guerrero *et al.*, 2008). Obesitas mempunyai dampak berupa kematian, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner dan stroke (Visscher *et al.*, 2001).

Visscher *et al.*, (2001) membagi tipe obesitas dalam beberapa karakteristik, yaitu *preobese*, *obese class 1*, *obese class 2*, serta *obese class 3*.

Salah satu cara yang paling populer untuk menentukan obesitas adalah dengan melakukan pengukuran indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh adalah perbandingan antara berat badan per tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Corral *et al.*, 2008).

Latihan fisik adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah obesitas yang terjadi pada pada setiap orang. Latihan fisik dapat berupa aerobik maupun anaerobik. Aerobik berasal dari kata *aero* yang berarti oksigen. Jadi aerobik sangatlah erat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama (Ashadi, 2008).

Beberapa dekade belakangan ini banyak sekali program program latihan aerobik dan diantaranya adalah senam aerobik. Menurut Dinata dalam Ashadi, (2008) menyatakan senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik adalah suatu sistematika gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu.

Diantara sekian banyak macam senam aerobik ada senam yang berasal dari Amerika Serikat yang bernama senam *Tae Bo*. Senam *Tae Bo* adalah program latihan aerobik intensitas tinggi yang menggabungkan unsur-unsur dari *Taekwondo*, *Karate*, *Tinju*, *Balet* dan *Hip-Hop*. Senam *Tae Bo* merupakan singkatan dari *Total Awareness Excellent Body Obedience* (kesadaran tubuh

untuk patuh sepenuhnya) yang dipopulerkan oleh Billy Blanks pada 1980-an (Greer dalam Roby, 2000).

Elemen senam *Tae Bo* digabungkan menjadi koreografi yang berbeda mengikuti konsep instruktur, dan dilakukan dengan musik. Senam *Tae Bo* sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan, kekuatan, koordinasi, komposisi tubuh serta peningkatan kardiorespirasi. Tetapi juga merupakan salah satu olahraga yang membawa risiko tinggi untuk cedera kecuali jika dipraktikkan dengan benar (Zenić *et al.*, 2006 dalam Mustedanagic, 2014).

Senam *Tae Bo* adalah salah satu senam dengan intensitas tinggi, menurut Mulyaningsih (2009) senam aerobik dengan intensitas tinggi adalah latihan aerobik yang melibatkan gerakan pada seluruh badan (leher dan kepala, tubuh, lengan, tungkai) secara ritmis dengan menggunakan irama musik tertentu untuk mencapai denyut nadi latihan sebesar 60–85 % dari frekuensi denyut nadi maksimal dengan variasi gerakan benturan keras. Pitt (2006) menyatakan beberapa keunggulan senam *Tae Bo* yaitu dapat dilakukan dimanapun termasuk dirumah sendiri, latihan ini bisa dilakukan semua umur karena mudah dipelajari, serta senam *Tae Bo* memberikan pengalaman yang sangat menantang baik secara fisik maupun mental.

Latihan dengan intensitas tinggi, dalam jangka waktu yang sama akan membutuhkan energi yang lebih jauh lebih besar daripada latihan dengan intensitas ringan atau sedang (McArdle *et al.*, dalam Sari, 2009). Latihan aerobik sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu dengan durasi latihan 20-30 menit setiap kali latihan (Wilmore & Costill, dalam Sari,

2009). Ahli lain, Giam & Teh, dalam Sari, 2009 mengatakan bahwa durasi latihan 15-30 menit sudah dinilai cukup apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan didahului 3-5 menit pemanasan dan diakhiri 3-5 menit pendinginan. Abe *et al.*, dalam Sari 2009 melaporkan bahwa latihan aerobik 3-5 kali perminggu seperti yang direkomendasikan *American College of Sport Medicine* dapat menurunkan massa lemak subkutan dan lemak visceral.

Merujuk pada beberapa data diatas senam aerobik khususnya senam aerobik intensitas tinggi dan dalam penelitian ini akan menggunakan senam *Tae Bo* maka penulis akan mencoba melakukan penelitian tentang pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas dan penulis akan melakukan penelitian di Desa Pandanan Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten karena menurut hasil survey yang dilakukan oleh peneliti ditemukan warga yang mengalami obesitas, baik itu *preobese*, *obesity*, *obese class 1* dan *obese class 2* serta warga yang sangat antusias dengan adanya senam *Tae Bo* ini.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas di desa Pandanan ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas di desa Pandanan.

D. Manfaat Penelitian

Dapat mengetahui Pengaruh Senam *Tae Bo* Terhadap Tingkat Obesitas di Desa Pandanan.

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan serta menambah referensi tentang cara mengurangi tingkat obesitas.

2. Bagi IPTEK

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya fisioterapi, dengan adanya data-data yang menunjukkan pengaruh senam *Tae Bo* terhadap tingkat obesitas.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya senam terhadap tingkat obesitas.