

BAB I

PENDAHULUAN

Remaja seringkali mengkonsumsi makanan yang berlemak seperti gorengan, junk food dan lain-lain yang dapat dijumpai dipinggir jalan atau ditempat umum. Sehingga banyak remaja yang mengalami kolestrol tinggi (Kahar,2010). Jumlah penduduk remaja di Surakarta sebesar 56% dan dari data Dinkes menyatakan remaja yang mengalami kolestrol berlebih sebanyak 13,6% (Dinkes,2018).

Remaja yang mengalami masalah dengan kadar kolestrol yang meningkat. Sehingga pemerintah Kota Surakarta mempunyai progam GMC (General Media Check-up) yaitu untuk pemeriksaan bagi masyarakat Kota Surakarta dan PNS dengan Parameter : Kolestrol, Triglisericid, Asam Urat, Gula Darah, Ureum, Creatinin, SGOT, SGPT. 7% masyarakat yang melakukan GMC dan 93% tidak melakukan pemeriksaan GMC, 56% dari 93% merupakan remaja yang ada di Kota Surakarta (Dinkes,2018). Dari hasil ini dapat disimpulkan banyaknya remaja yang kurang pengetahuan tentang pentingnya check-up atau kontrol untuk mengetahui kadar kolestrol dalam tubuh.

Kurangnya pengetahuan tentang kolestrol dan penyebab menambahnya kadar kolestrol dapat dilihat dari pola makan remaja yang tidak suka mengkonsumsi makanan seperti sayuran dan buah-buahan serta lebih menyukai mengkonsumsi makanan siap saji yang memiliki kadar lemak dan gula yang tinggi tetapi rendah serat. Gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya beraktivitas atau olahraga (Suryanti,2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifin tahun (2018) tentang Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang diterapkan di dapatkan hasil sebesar 15% tingkat kesadaran sedang, penelitian sebesar 72,5% dan kategori rendah di dapatkan hasil sebesar 12,5% menunjukkan tingkat kesadaran yang sedang baik pada jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan.

Remaja dengan kadar kolestrol tinggi juga sudah diteliti dan memperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi pearsin product moment diperoleh nilai $p=0,00$. Hal ini menunjukkan bahwa $p<0,05$ yang berarti ada hubungan antara frekuensi

senam aerobik terhadap penurunan kadar kolestrol. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Tri,2012;Ayu,2017). Hasil penelitian yang sama juga menunjukkan kadar kolestrol sebelum dan sesudah melakukan latihan aerobik selama satu bulan memperoleh hasil bahwa penurunan kadar kolestrol total setelah senam aerobik adalah sebesar 19,39% (Samosir,2018).

Remaja di Indonesia yang mengerti dan tertarik dengan senam aerobik, juga sudah diteliti. Hasil dari penelitian banyak remaja dan ibu-ibu yang tertarik dengan senam aerobik dan menjadikan senam aerobik dalam menurunkan kadar kolestrol pada tubuh. Kadar kolestrol pada sampel penelitian pre test diketahui memiliki nilai tertinggi 204 dan nilai terendah 162 dengan rata-rata 183,1. Dan untuk hasil post test yaitu memiliki nilai tertinggi 194 dan nilai terendah 130 dengan rata-rata 168,2 (Utomo,2012). Dari hasil penelitian ini dapat menghasilkan kesimpulan jika senam aerobik dapat menurunkan kadar kolestrol dan memiliki daya tarik dikalangan remaja. Senam aerobik merupakan salah satu kegiatan yang mudah karena hanya dilakukan selama 15-20 menit secara rutin, seminggu 3x sehingga sangat simple untuk dilakukan oleh kalangan remaja karena tidak terlalu membutuhkan banyak alat dan menyenangkan. Senam aerobik merupakan suatu rangkaian dari latihan aerobik yang disusun dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan gerakan-gerakan lengan, pinggang, tungkai yang tepat dilakukan sendiri atau berkelompok (Budiyono,2015).

Untuk menambah informasi dan pengetahuan kepada remaja dapat melalui media seperti video. Video termasuk dalam audiovisual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Sehingga memudahkan dalam belajar seperti mengingat lalu diterapkan atau mengikuti gerakan.

Tujuan membuat media video yaitu untuk menambah pengetahuan remaja mengenai senam aerobik dalam menurunkan kadar kolestrol. Melalui media video juga dapat membantu dalam mempermudah pemahaman dan lebih menarik.

Manfaat media video yaitu untuk menambah pengetahuan kepada remaja dalam menambah pengetahuan tentang manfaat senam aerobik dalam menurunkan kadar kolestrol tubuh sehingga dapat menerapkan senam aerobik bersama anggota keluarga.

Dan untuk pembaca dapat menambah pengetahuan atau informasi tentang senam aerobik dalam menurunkan kadar kolestrol dalam tubuh.