

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Masa dewasa adalah masa produktif, perkembangan fisik, dan seseorang sudah matang. Perkembangan teknologi yang terjadi membuat perubahan gaya hidup masyarakat. Perubahan gaya hidup dimasyarakat terjadi dalam berbagai hal, yang paling utama terjadi pada pola makan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat timbul berbagai masalah terutama masalah dengan berat badan. Setiap orang pasti menginginkan berat badan yang ideal terutama pada wanita dengan usia dewasa atau usia produktif, karena berat badan yang ideal dapat menunjang penampilan wanita tersebut. Banyaknya kalori yang tersimpan tetapi kurangnya aktivitas dan olahraga menyebabkan tubuh menjadi *overweight* atau obesitas. Masalah obesitas meningkat pada usia 30 tahun keatas (Trisna dan Hamid, 2009).

Obesitas adalah keadaan ditemukannya kelebihan lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak dapat terjadi di daerah perut (obesitas sentral) dan diseluruh tubuh (obesitas general). Menurut Mayer, obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Utomo, *et al.* 2012). Berdasarkan data dari WHO (2008), prevalensi obesitas pada usia dewasa di Indonesia sebesar 9,4% dengan pembagian pada pria mencapai 2,5% dan pada wanita 6,9%. Survei sebelumnya pada tahun 2000, persentase penduduk Indonesia yang obesitas hanya 4,7% ( $\pm 9,8$  juta jiwa). Ternyata hanya dalam 8 tahun prevalensi obesitas di Indonesia telah meningkat dua kali lipatnya. Menurut data WHO (2008), lebih dari 1,4 miliar orang dewasa memiliki berat badan berlebih. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia sebesar 7,2% pada laki-laki dan 46,3% pada perempuan (Farida, 2010). Obesitas sentral tertinggi pada kelompok umur 45-54 tahun (25,1%), umur 35-44 tahun (22,8%), umur 25-34 (16,7%), dan terendah

pada kelompok umur 15-24 tahun (8,1%), seperti halnya dengan obesitas umum, prevalensi obesitas sentral tertinggi terjadi pada perempuan (28,4%) dibandingkan laki-laki (7,2%) (Sudaryanto, *et al.* 2015).

Dampak dari obesitas adalah meningkatnya risiko kematian akibat berbagai penyakit misalnya seperti diabetes Melitus, stroke, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dislipidemia, dsb. Sebuah data dari NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey,US) tahun 1994 memperlihatkan bahwa dua pertiga pasien overweight atau obesitas dewasa mengidap paling sedikit satu dari penyakit kronis tersebut, sebanyak 27% dari mereka mengidap dua atau lebih penyakit (Hasdianah, *et al.* 2014).

Beberapa cara untuk menangani obesitas antara lain dengan diet, terapi psikologis dan latihan fisik atau senam. Beberapa senam yang berkembang saat ini adalah senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact*. Dari segi penelitian, latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan intervensi lain. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam mencegah peningkatan berat badan dan secara signifikan memberi kontribusi untuk meningkatkan berat badan jangka panjang dan mengurangi risiko yang terkait dengan berbagai kondisi kesehatan yang bersifat kronis. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai saran rehabilitasi atau terapi yang efektif (Utomo, *et al.* 2012).

Senam Zumba adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. American Council of exercise mengamati, Zumba menduduki peringkat kesembilan latihan kebugaran yang terpopuler sepanjang tahun 2012 dan saat ini digunakan oleh empat belas juta orang di 185 negara di seluruh dunia. Senam Zumba menjadi trend gaya hidup masyarakat sekarang ini karena gerakannya merupakan gabungan dari beberapa jenis tarian disertai dengan irama musik, sehingga penikmat Zumba dapat terhindar dari kebosanan. Gerakan senam Zumba terdiri dari

berbagai variasi tarian bergaya Latin yang menggabungkan unsur tarian lain seperti, *Meringue*, *Pop*, *Reggaeton*, *Cumbia*, *Mambo*, *Salsa*, *Flamenco*, *Rumba*, dan *Calypso*. Kombinasi latihan *Squat* dan *Lunges* juga banyak diterapkan dalam senam ini. (Gunawan, *et al.* 2015).

Senam Aerobik *High Impact* adalah gerakan-gerakan yang energik, berirama cepat dengan gerakan dasar kaki bergerak dan meloncat yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung, menurunkan berat badan dan stamina tubuh (Febriana, 2015). Senam aerobik diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kesegaran jasmani. Senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus otot (Utomo, *et al.* 2012).

Menurut Priya dan Annadurai (2015) dalam penelitiannya disebutkan bahwa senam Zumba bermanfaat untuk ketahanan pernafasan, kekuatan otot perut, dan kelenturan. Menurut Bastug, *et al.* (2016) dalam penelitiannya Zumba mempengaruhi berat badan, BMI dan kepuasan tubuh secara positif. Menurut Utomo, *et al.* (2012) dalam penelitiannya disebutkan bahwa senam Aerobik *Low Impact* berpengaruh terhadap penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol pada remaja putri penderita obesitas.

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Sanggar Senam Bengawan Sport Center Surakarta didapatkan hasil terdapat 5 dari 12 anggota sanggar senam Bengawan Sport Center mengalami masalah berat badan. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas penulis ingin mengetahui keefektifan dari senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* dalam Menurunkan berat badan sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun di Sanggar Senam Bengawan Sport Center Surakarta “.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

1. Adakah pengaruh senam Zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun?
2. Adakah pengaruh senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun?
3. Adakah perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mendeskripsikan karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui pengaruh senam Zumba terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.
- c. Untuk mengetahui pengaruh senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.
- d. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian senam Zumba dan Senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

### **1. Peneliti**

Memberikan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.

## **2. Institusi**

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk institusi yang berkaitan dengan perbedaan pengaruh senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.

## **3. Fisioterapis**

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan teman sejawat terkait program senam Zumba dan senam Aerobik *High Impact* terhadap penurunan berat badan pada wanita usia 21-40 tahun.