

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktifitas fisik merupakan suatu pergerakan tubuh, dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). Aktifitas fisik menurut Departemen Kesehatan RI (2006) sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Semakin baik pemeliharaan aktifitas fisiknya maka semakin baik pula kebugaran tubuh seseorang.

Kebugaran tubuh dapat memperpanjang kehidupan oleh karena kebugaran tubuh dan pengaturan berat badan akan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Alasan lainnya yaitu orang yang sehat secara fisik memiliki cadangan kebugaran jasmani yang lebih banyak bila ia sedang sakit (Hall, 2008). Studi membuktikan bahwa tanda awal dari penyakit kardiovaskuler adalah peningkatan kolesterol dan hipertensi yang mana hal tersebut terjadi oleh karena kurangnya aktifitas fisik (Monyeki *et al*, 2007).

Selain kurangnya aktifitas fisik, penyimpangan pola makan juga berpengaruh terhadap kesehatan. Kehidupan dengan kurangnya aktifitas fisik serta penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi dan rendah serat disebut gaya hidup sedentarian (Lathka, 2014). Gaya hidup sedentarian akan berdampak sangat besar bagi kesehatan, salah satunya dapat menyebabkan obesitas sebagai salah satu bagian dari sindroma metabolik. Obesitas adalah suatu kondisi akumulasi massa lemak tubuh yang melebihi batas normal. Pada kondisi normal rata-rata jumlah lemak tubuh orang dewasa berkisar antara 10% - 25%

pada pria dan 18% - 30% pada wanita (Lysen, 2012). Berdasarkan Riskesdas 2013, prevalensi penduduk dewasa (>18 tahun) yang mengalami obesitas sekitar 15,4%, dimana prevalensi perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki.

Terjadinya obesitas akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh yaitu asupan energi yang lebih besar dibanding dengan *energy expenditure* (keluaran energi) dalam jangka waktu lama (Gibney, 2009). Ketidakseimbangan pengaturan energi akan menyebabkan penumpukan energi. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi trigliserida yang kemudian disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh (Thompson, 2011).

Lemak tubuh yang berlebihan dapat dikurangi dengan meningkatkan aktifitas fisik, salah satunya dengan berolahraga. Olahraga adalah upaya dalam meningkatkan pengeluaran energi karena olahraga dapat mengurangi persentase lemak tubuh, meningkatkan massa otot dan meningkatkan persentase jaringan non lemak (Sherwood, 2012). Salah satu jenis olahraga yang dapat dijadikan intervensi dalam menanggulangi masalah kelebihan lemak tubuh adalah senam aerobik (Thorogood, 2011).

Cakmakci *et al* (2011) melakukan penelitian pada wanita obesitas di Turki. Pada penelitian tersebut wanita obesitas diberi intervensi senam aerobik selama 8 minggu dengan intensitas 3 kali per minggu dan durasi 60 menit. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan adanya penurunan lemak tubuh rata – rata sebesar 3,5%.

Saat ini sudah banyak tempat latihan fisik yang menawarkan program penurunan lemak tubuh, salah satunya senam aerobik. Jenis latihan fisik tersebut banyak diminati oleh masyarakat, khususnya wanita. Berdasarkan penelitian

Amelia (2013) mengenai aktifitas fisik dan persentase lemak tubuh terhadap wanita peserta senam pada salah satu sanggar senam di Semarang, didapatkan hasil bahwa adanya korelasi negatif antara aktifitas fisik dan persen lemak tubuh dan terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan persen lemak tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktifitas fisik seseorang maka persentase lemak tubuh akan semakin rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada wanita peserta senam aerobik di sanggar senam D'ladies Gunung Pangilun Padang. Pada penelitian ini, peneliti mengambil tempat di sanggar senam D'ladies yang merupakan hasil dari survey pendahuluan sebelumnya. Berdasarkan survey pendahuluan, dari 12 tempat sanggar senam aerobik yang aktif di kota Padang, dipilihlah sanggar senam D'ladies, dikarenakan sanggar tersebut diperuntukkan kepada wanita, memiliki banyak anggota yang aktif dengan rentang usia 20 - 30 tahun. Setelah didapatkan subjek yang akan diteliti, peneliti akan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai aktifitas fisik dari para peserta senam sekaligus mengukur persentase lemak menggunakan alat ukurnya (BIA).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh wanita peserta senam aerobik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh wanita peserta senam aerobik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik pada wanita peserta senam aerobik.
2. Mengetahui distribusi frekuensi persentase lemak tubuh wanita peserta senam aerobik.
3. Mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh wanita peserta senam aerobik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di instansi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Peneliti

1. Berlatih menerapkan ilmu tentang metode penelitian yang baik dan benar selama belajar di FK UNAND.
2. Meningkatkan kemampuan berpikir analisis dan sistematis dalam mengidentifikasi masalah kesehatan di masyarakat.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dalam mempersiapkan, mengumpulkan, mengolah, menganalisa, dan

menginformasikan data serta meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang kedokteran.

4. Menambah wawasan mengenai hubungan antara aktifitas fisik dan asupan energi dengan persentase lemak tubuh pada wanita peserta senam aerobik dan mampu mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam praktek kedokteran nanti.

1.4.3 Bagi Praktisi

Memberikan informasi kepada praktisi mengenai hubungan antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada wanita peserta senam aerobik sehingga bermanfaat sebagai referensi dalam upaya mencegah berbagai macam penyakit oleh karena efek penimbunan lemak dalam tubuh.

