

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup di Indonesia sekarang sudah mengarah ke gaya hidup yang modern ditandai dengan pola makan *western* misalnya tinggi karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat disertai dengan aktivitas fisik yang kurang. Hal ini dikarenakan kemajuan teknologi yang dapat membuat seseorang bermalas-malasan untuk bergerak, misalnya membeli makan secara *delivery*, menonton televisi ditemani oleh *snack* sehingga asupan energi berlebih dan menurunnya aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih (Wiardani, 2016).

World Health Organization (2016) menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 milyar atau 39% orang dewasa memiliki status gizi lebih dan 13% diantaranya mengalami obesitas. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas di seluruh dunia meningkat dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014. Data Riskesdas (2013), melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan *overweight* sebesar 13.5 %, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan di DKI Jakarta sebanyak 20%. Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan (Istiany & Rusilanti, 2014; Putra, 2013). Gizi lebih akan berdampak pada kesehatan tubuh misalnya mengalami penyakit degeneratif antara lain diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi juga dapat menyebabkan kematian. Selain itu, seseorang dengan gizi lebih juga akan memiliki persen lemak tubuh yang tinggi (Putra, 2013), sehingga perlu adanya konseling untuk membantu perubahan perilaku pada seseorang.

Konseling gizi adalah salah satu upaya dalam mencegah gizi lebih dengan cara memperbaiki pola makan dan kebiasaan makan yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh dan rendah konsumsi serat, serta meningkatkan aktifitas fisik (Podojoyo, 2006). Berdasarkan hasil penelitian pemberian

konseling gizi mampu mengubah sikap dan perilaku dalam memilih bahan makanan (Iriantika & Margawati, 2017). Pemberian konseling gizi dengan memodifikasi gaya hidup berpengaruh terhadap perubahan pola makan, kadar lemak dan aktivitas fisik (Indaryono & Sulchan, 2016). Penelitian yang dilakukan terhadap 24 orang subyek dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$, diketahui bahwa pemberian konseling gizi mampu mengubah perilaku mengonsumsi makanan yang ditandai dengan asupan protein yang menurun dan asupan karbohidrat yang meningkat dan berdampak pada penurunan berat badan serta komposisi tubuh (Kim *et al.*, 2017).

Dewasa ini di kota-kota besar olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup. Olahraga yang dahulunya terkesan berat, secara perlahan telah menjadi *trend* yang mudah diikuti. Berbagai komunitas olahraga juga bermunculan mulai dari *fitness*, *indorunners*, *freeletics*, komunitas bersepeda dan banyak lainnya. Seiring dengan perkembangan tersebut, muncul pula olahraga dengan kelompok-kelompok kecil seperti *bootcamp* atau *fitnesscamp*. Evonutrition merupakan salah satu komunitas olahraga *bootcamp* yang bertempat di Golf Driving, Gelora Bung Karno, Jakarta Pusat. Evonutrition salah satu *club* olahraga yang memiliki member yang tetap kurang lebih sekitar 20 orang. Kelas *bootcamp* dilaksanakan 4 kali dalam seminggu setiap Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Kelas *bootcamp* dipandu 2-3 orang pelatih profesional, program latihan yang diberikan diantaranya latihan kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kombinasi. Beberapa contoh program latihan yang dilakukan di *bootcamp sideplank*, *sandbag halo*, dan *challenge copenhagen* diantaranya *step burpee*, *squat burpee*, *burpess*.

Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan mengikuti program latihan yaitu *High Intensity Interval Training* (HIIT) latihan yang dapat dilakukan antara lain *sideplank with hip drop*, *sandbag Back Squat*, *step burpee*, *squat burpee*, *burpess*. HIIT dapat memberikan dampak untuk kebugaran tubuh dengan cara meningkatkan daya tahan latihan dalam melaksanakan aktivitas fisik dengan jangka waktu yang lebih pendek. Hal ini terjadi

dikarenakan HIIT dapat menekan pembakaran kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya, khususnya setelah latihan. Setelah periode latihan atau *Excess of Post Exercise Oxygen Consumption* (EPOC) yang merupakan sisa oksigen setelah latihan. Masa ini berlangsung selama dua jam setelah latihan dimana tubuh menyimpan kembali energi dan menggunakannya lebih banyak. Latihan HIIT yang secara alami sangat berat sehingga terjadinya *Excess of Post Exercise Oxygen Consumption* (EPOC) dan menekan lebih banyak hingga 6.00-15.00% lebih kalori (*energy expenditure*) yang dikeluarkan selama latihan (Kravitz , 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zhang, *et al.*, (2017) mengenai HIIT yang dilakukan pada 15 sampel wanita obesitas selama 12 minggu untuk mengurangi lemak *visceral abdomen*, setelah diamati terjadinya penurunan persentase lemak (-2,5%, -2,4%), dalam pengurangan lemak visceral perut HIIT merupakan strategi utama untuk mengendalikan obesitas. Penelitian yang dilakukan Wewege. *et al.*, (2017) pemberian program HIIT selama 10 minggu pada sampel obesitas dengan usia 18-45 tahun, latihan dilakukan 3 kali seminggu. Program HIIT signifikan ($p < 0,05$) terhadap pengurangan massa lemak seluruh tubuh dan lingkaran pinggang. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara konsumsi air putih dan program HIIT mampu menurunkan indeks massa tubuh (IMT) sebesar -0.44 ± 0.36 (kg/m²), sedangkan hanya dengan program HIIT saja penurunan terjadi sebesar -0.15 ± 0.29 (kg/m²) (Gifari, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang dapat diketahui bahwa gaya hidup orang Indonesia yang modern pada saat ini ditandai dengan pola makan orang *western* dan disertai dengan kurangnya aktivitas fisik sehingga berisiko mengalami terjadinya obesitas. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah mengedukasi seperti konseling gizi yang mengarahkan untuk merubah pola makan disertai dengan program latihan seperti HIIT yang mana dapat memengaruhi komposisi tubuh salah satunya persen lemak tubuh. Maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian mengenai pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap komposisi tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Gaya hidup masyarakat Indonesia sudah beralih ke pola makan *western* dimana makanan yang dikonsumsi tinggi karbohidrat, tinggi natrium dan rendah serat. Kemajuan teknologi juga merupakan salah satu seseorang dapat berisiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, stroke dan hipertensi yang diakibatkan kurangnya aktivitas fisik. WHO juga menyatakan bahwa lebih dari 1,9 milyar atau 39% orang dewasa memiliki status gizi lebih dan 13% diantaranya mengalami obesitas. Konseling gizi dan program latihan merupakan beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gizi lebih atau obesitas. Konseling gizi telah dibuktikan dalam sebuah penelitian mampu mengubah sikap, perilaku dan pola makan yang berdampak pada perubahan komposisi tubuh dan juga program latihan akan mendukung perubahan komposisi tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian dibatasi pada variabel konseling gizi dan program latihan sebagai variabel independen dan komposisi tubuh sebagai variabel dependen, karena keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis hanya akan membatasi masalah yang nantinya akan digunakan dalam penelitian serta akan dikaji secara mendalam. Masalah tersebut adalah pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap komposisi tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap komposisi tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap komposisi tubuh member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017
- b. Mengidentifikasi komposisi tubuh pada member Evonutrition Jakarta Pusat tahun 2017
- c. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap persen lemak tubuh pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017
- d. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap lemak visceral pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.
- e. Menganalisis pengaruh pemberian konseling gizi dan program latihan terhadap massa otot pada member Evonutrition di Jakarta Pusat tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan informasi kepada masyarakat pada umumnya bahwa pemberian konseling gizi dan program latihan memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari misalnya seperti dalam mempertahankan berat badan dan menurunkan berat badan, menurunkan persen lemak tubuh, mencegah terjadinya PTM berupa penyakit kardiovaskular seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan hipertensi.

2. Bagi Responden

Responden dapat merasakan manfaat dari penelitian ini dan diharapkan responden dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, memberikan informasi dan pengetahuan yang mendalam mengenai program latihan seperti HIIT dan pemberian konseling gizi yang dilakukan secara rutin mampu memperbaiki komposisi tubuh seseorang.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling gizi, program latihan terhadap status gizi dan persen lemak tubuh. Berbagai hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Haifeng Zhang, Tom K. Tong, Weifeng Qiu, Xu Zhang, Shi Zhou, Yang Liu, and Yuxiu He (2017)	<i>Comparable Effects of High-Intensity Interval Training and Prolonged Continuous Exercise Training on Abdominal Visceral Fat Reduction in Obese Young Women</i>	Sebanyak 43 orang subyek (HIIT n =15, MCIT n = 15, CON n = 13). Latihan dilakukan selama 12 minggu. Total massa lemak tubuh diukur dengan <i>dual-energy X-ray absorptiometry</i> .	Selama 12 minggu dilakukan program latihan HIIT dan MCIT, tidak ada perbedaan hasil yang didapat antara kedua latihan tersebut. Terjadi penurunan persen lemak (-2.5%, -2.4%) dan total massa lemak tubuh (-2.8, -2.8 kg).	HIIT salah satu program latihan yang direkomendasikan untuk mengurangi lemak <i>visceral</i> dan mengontrol berat badan orang yang obesitas karena program latihan HIIT waktunya lebih efektif.
2	M. Wewege, R. van den Berg, R. E. Ward and A. Keech (2017)	<i>The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis</i>	Membandingkan HIIT dan MCIT pada wanita yang obesitas (18-45 tahun). Latihan dilakukan dalam kurun waktu 10 minggu, 3 kali latihan dalam seminggu.	Data dalam 10 minggu menunjukkan HIIT dan MCIT signifikan ($p < 0,05$) penurunan massa lemak seluruh tubuh dan lingk pinggang.	Latihan HIIT maupun MCIT memberikan efek yang sama di semua ukuran komposisi tubuh salah satunya persen lemak tubuh. HIIT juga merupakan program yang efektif dalam manajemen berat badan.
3	Bo Ryeong Kim, Seung Yeon Seo, Na Gyeong Oh, Jung-Sook Seo (2017)	<i>Effect of Nutrition Counseling Program ON Weight Control in Obese University Students</i>	Sebanyak 24 orang subyek (66,7% laki-laki, 33% perempuan) dengan indeks massa tubuh	Selama 10 minggu pemberian konseling didapatkan bahwa ada kecenderungan penurunan berat badan, jumlah lemak tubuh, IMT/BMI, asupan	Konseling gizi yang dilakukan dalam 10 minggu mampu mengubah perilaku mengkonsumsi makanan yang ditandai dengan asupan protein yang menurun dan asupan karbohidrat yang

			(IMT) 25 kg/m ² atau lebih, program konseling gizi dilakukan dalam 10 minggu. Perubahan komposisi tubuh, dan asupan gizi diamati sebelum dan sesudah program.	protein , namun asupan karbohidrat meningkat.	meningkat dan berdampak pada penurunan berat badan serta persenn lemak tubuh.
4	K. Umamaheswari, Y. Dhanalakshmi, S. Karthik, Nitin Ashok John and Rehena Sultana (2017)	<i>Effect of Exercise Intensity on Body Composition in Overweight and Obese Individuals</i>	Sukarelawan dengan status gizi lebih dan obesitas (19-35 tahun)kelompok I (n=35) mereka yang melakukan latihan intensitas sedang dengan kecepatan maksimal 50-74%. Kelompok II (n = 37) pada kecepatan maksimal 75% -84%, bersepeda selama 15 minggu. Pengukuran antropometri dan komposisi tubuh ditentukan dengan menggunakan caliper lipatan kulit.	Ada perubahan signifikan pada berat badan, rasio pinggang pinggul, ketebalan lipatan kulit, keliling ukuran, massa lemak, persentase lemak, dan massa tubuh tanpa lemak di kalangan sedang (p <0,000) dan intensitas tinggi kelompok (p <0,000). Perubahan signifikan pada massa lemak (p <0.002) massa tubuh tanpa lemak (p <0,001) dan lemak% (p <0,000) pada kelompok dengan intensitas tinggi dibandingkan dengan kelompok intensitas sedang diamati.	Latihan selama 15 minggu dengan intensitas tinggi lebih efektif dalam mengubah Komposisi tubuh mempertimbangkan strategi komitmen waktu pada individu kelebihan berat badan dan obesitas.
5	Shenghui Wu, Kyung-Shin Park, and Joseph B. McCormick (2017)	<i>Effects of Exercise Training on Fat Loss and Lean Mass Gain in Mexican-American</i>	Sebanyak 19 orang wanita Meksiko-Amerika dan 18 orang wanita Korea pramenopause	Program latihan yang telah diikuti menunjukkan efek yang signifikan pada BMI, persentase lemak, massa lemak, massa ramping, dan	Program latihan yang telah diikuti memiliki efek menguntungkan mengurangi BMI, persentase lemak, massa lemak, dan daerah jaringan adiposa visceral namun tidak

		<p><i>and Korean Premenopausal Women</i></p>	<p>dengan status gizi obesitas, diacak dan dibagi dalam dua kelompok, kelompok pertama dengan intensitas rendah, kelompok kedua dengan intensitas tinggi. Komponen komposisi tubuh diukur dengan <i>Dual-energy X-ray absorptiometry</i> untuk orang Meksiko-Amerika, komposisi seluruh tubuh diukur dengan <i>Analisis impedansi bioelectrical multifrequency</i> dan lemak perut diukur dengan tomografi kompleks single slice untuk Orang Korea.</p>	<p>daerah jaringan adiposa visceral. HAI Secara signifikan menurunkan massa lemak dan persentase lemak namun meningkatkan massa ramping (semua $P < 0.05$). LI secara signifikan mengurangi BMI, massa lemak, persentase lemak, dan daerah jaringan adiposa visceral tetapi meningkatkan massa ramping (semua $P < 0.05$)</p>	<p>berpengaruh pada peningkatan massa ramping untuk orang Meksiko-Wanita kelebihan berat badan Amerika dan Korea pramenopause / gemuk.</p>
--	--	--	---	---	--