BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal; yakni suatu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat tiba-tiba atau tidak direncanakan.

Tubuh yang sehat bukan hanya harus bugar tapi juga ideal. Tubuh ideal yang dimaksud di sini adalah dilihat dari segi kesehatan meliputi aspek: fisik, mental dan sosial, semua aspek tersebut akan mempengaruhi penampilan atau performance setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berkarya, berkreasi dan melakukan hal-hal yang produktif serta bermanfaat. Rata-rata orang dewasa muda 18 % berat badan terdiri dari protein, 7 % mineral, dan 15 % adalah lemak, sisa 60 % adalah air. Tubuh akan melakukan apa saja untuk mempertahankan lemak itu agar tetap berada di tempatnya. Tubuh butuh lemak untuk energi, untuk mendukung proses metabolisme. (Wiliam ganong, 2003).

Dizaman modern sekarang dimana terjadi perubahan gaya hidup, pola makan, kemajuan pengetahuan serta teknologi sehingga muncul dampak positif yaitu dalam bentuk kemudahan bertransportasi serta berkomunikasi adapun sisi negatif yaitu menurunkan bahkan

menghentikan dari gerak badan alami dan berdampak pada kesehatan individu, dimana membuat tubuh menyimpan kalori berlebih yang seharusnya seimbang antara jumlah kalori yang masuk dengan jumlah kalori yang keluar. Akibatnya metabolisme tubuh menjadi berkurang, metabolisme tubuh yang berkurang membuat massa otot yang terbentuk sedikit dan lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit pula akhirnya terjadi penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh. Penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh tersimpan dalam jaringan adipose tertimbun dibawah kulit, terutama pada perut, paha dan pinggang berakibat tubuh menjadi kelebihan berat badan atau obesitas.

Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak yang berlebih sehingga berat badan seorang melebihi berat badan normal. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), kasus obesitas di seluruh dunia bertambah lebih dari dua kali lipat sejak 1980. Pada tahun 2008, lebih dari 200 juta orang laki-laki dan hampir 300 juta perempuan mengalami obesitas. Juga, hampir 43 juta anak di bawah usia lima tahun kelebihan berat badan pada tahun 2010. (Ursula,2010).

Oleh karena penimbunan lemak yang berlebih tersebut menyebabkan banyak wanita merasa kurang percaya diri. Dan hal ini bukan hanya terjadi pada wanita yang kelebihan berat badan saja tetapi terjadi pula kepada wanita yang kurus. Karena banyak wanita kurus yang mempunyai perut yang buncit.

Penyebab mendasar dari obesitas, salah satunya adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Misalnya, bagi mereka yang suka makan, tapi kurang untuk berolahraga. Penimbunan lemak yang berlebih ini selain membuat tubuh menjadi gemuk jika tidak terkontrol sangat berbahaya karena dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti jantung, diabetes, mellitus, hipertensi bahkan dapat juga menyebabkan terjadi penyakit - penyakit muskuloskeletal seperti *low back pain*, *lordosis*, *kyphosis* dan gangguan gerak lainnya.

Untuk mendapatkan tubuh ideal dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan melakukan pola hidup sehat, maupun latihan olahraga. Prinsip pembentukan tubuh melalui olahraga adalah pengurangan secara umum lemak tubuh dengan latihan yang bersifat *aerobik*, serta membangun otot tertentu dengan latihan beban serta menjaga alignment tubuh yang simetri. Terdapat banyak pilihan latihan jenis *aerobik*, misalnya jalan /jogging /lari, berenang, bersepeda maupun senam. Hal yang penting adalah jenis latihan ini, serta jumlah kalori di konsumsi dan yang dikeluarkan diprogram agar memungkinkan penggunaan lemak tubuh sebagai sumber energi.

Sesuai dengan PERMENKES NO.80 2013, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu/kelompok kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara

manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi.

Berdasarkan definisi Fisioterapi, sebagai tenaga profesional kesehatan memerlukan kemampuan dan keterampilan yang tinggi untuk mengembangkan, mencegah, mengobati, dan mengembalikan (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitasi) gerak dan fungsi seseorang. Hal ini bahwa peran Fisioterapi tidak hanya berperan kepada orang sakit tetapi juga berperan pada orang sehat dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dengan terapi latihan.

Peran fisioterapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar lemak tubuh dan menjaga agar alignment tubuh tetap simetri dengan melakukan senam dan latihan yang bersifat teratur dan terarah. Senam dan latihan yang tepat diberikan yaitu senam *aerobik high impact* dan *Core stability exercise*. Senam *aerobik high impact* adalah gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas tinggi, biasanya untuk memicu *cardio vascular*. *High impact* dilakukan dengan ketukan-ketukan musik yang lebih keras, gerakan-gerakan dinamis dan kencang, serta lutut diangkat tinggi sehingga menahan gerakan tubuh lebih berat.

Senam aerobik adalah senam yang dilakukan terus – menerus selama 30-60 menit untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya, pada aktivitas *aerobik* ini, sumber energi yang dibakar oleh tubuh adalah asam lemak. Lemak dibawah kulit akan dibawa ke hati yang kemudian diubah menjadi asam lemak dan asam lemak inilah yang akan dibakar,

dalam perkembangannya *aerobik* melahirkan variasi-variasi yang beragam mulai dari mengikutsertakan unsur musik, koreo, sampai gerakan-gerakan bela diri.

Senam aerobik dapat meningkatkan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi, akan tetapi olahraga preventif yang dapat dilakukan seorang diri ataupun secara masal. Sedangkan *Core stability exercise* adalah latihan stabilitas pada otot-otot core dalam meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh. Aktivasinya akan membantu memelihara postur dengan baik dalam melakukan gerakan. Core juga menjadi dasar untuk semua gerakan pada anggota gerak atas maupun bawah yang dapat dilakukan dengan efisien (Kibler,2006).

Dengan latihan core stability akan membantu memelihara postur yang lebih baik dalam melakukan gerak dan mengaktivasi kontraksi bersama otot-otot lumbal bagian ekstensor dan fleksor atau agonis dan antagonis (*program co-contraction*), dengan demikian akan menstabilkan posisi vertebra lumbosakralis dalam posisi yang netral akibatnya akan mengurangi beban kerja dari otot dan ligmen sehingga sirkulasi darah meningkat dan terjadi metabolisme energi yang berlangsung pada kondisi aerobik sehingga terjadi pembakaran lemak.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk mengangkat topik diatas kedalam bentuk penelitian. Penulis ingin mengetahui apakah efektif melakukan senam aerobik high impact dan

latihan *core stability* terhadap tingkat penurunan kadar lemak wanita serta memaparkannya didalam skripsi dengan judul “Beda Pengaruh senam *aerobik high impach* dan *core stability exercise* terhadap penurunan kadar lemak wanita usia 20 - 25 tahun”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Sehubungan dengan latar belakang tersebut diatas, maka pokok permasalahannya adalah bagaimana upaya fisioterapi dalam menurunkan kadar lemak tubuh pada wanita usia 20 - 25 tahun dengan menggunakan modalitas latihan senam *aerobik high impact* dan *core stability exercise* secara kelompok.

C. PERUMUSAN MASALAH

Dari pembatasan masalah tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh senam *aerobik high impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20-25 tahun?
2. Apakah ada pengaruh *core satbility exercise* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20-25 tahun?
3. Apakah ada beda pengaruh senam *aerobik high impact* dan *core stability exercise* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun?

D. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui beda pengaruh senam *aerobik high impact* dan *core stability exercise* terhadap tingkat penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun”.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh senam *aerobik high impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *core stability exercise* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun.

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Fisioterapis

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan variasi program dan dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk menurunkan kadar lemak tubuh wanita.

2. Bagi Penulis

Dengan skripsi ini akan berguna dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi

masalah, menganalisa dan mengambil suatu kesimpulan serta mengembangkan teori-teori yang selama ini ada.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi profesi kesehatan lain dalam meningkatkan pengetahuan khususnya yang berkaitan erat dengan penurunan kadar lemak tubuh wanita.