

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Suatu bangsa yang maju adalah bangsa dengan ciri memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan dan produktivitas yang tinggi. Hal ini tentu sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi (Kemenkes, 2014). Gaya hidup sehat merupakan cara yang digunakan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan penampilan yang prima. Oleh karena itu, berbagai aktivitas yang menunjang kesehatan tubuh dilakukan dari mulai olahraga ringan hingga olahraga yang terprogram atau yang sering disebut *Fitness*. Kebutuhan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dapat dijaga melalui aktivitas, mendorong munculnya berbagai macam tempat untuk berolahraga salah satunya adalah tempat *Fitness Center*. *Fitness Center* ini merupakan suatu tempat olahraga yang menyediakan fasilitas olahraga yang lengkap, sehingga tidak sulit lagi bagi orang untuk melakukan latihan beban, untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh (Afiana, 2006).

Aktivitas olahraga merupakan aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu jenis olahraga dilihat dari tujuan yang hendak dicapai yaitu olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan adalah aktivitas gerak raga dengan intensitas yang setingkat di atas intensitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan pelaksanaan tugas sehari-hari. Berbagai macam olahraga kesehatan yang dapat dilakukan, senam aerobik adalah yang paling baik untuk dilakukan (Giriwijoyo, 2005).

Senam aerobik merupakan latihan yang menggunakan seluruh otot terutama otot-otot besar, secara terus menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Biasanya, senam aerobik dilaksanakan dengan iringan musik untuk meningkatkan motivasi latihan, pengaturan waktu latihan, dan kecepatan latihan serta menjaga agar latihan dapat dilakukan dengan gerakan yang bersamaan (Kuswari, 2016). Selain melakukan aktivitas fisik, ada beberapa hal yang menunjang untuk tercapainya perilaku hidup sehat, yaitu di antaranya status gizi dan kecukupan zat gizi. Oleh karena itu, Pemantauan status gizi dan kecukupan gizi perlu dilakukan pada setiap orang secara berkesinambungan (Juniardianto, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, untuk persentase status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) berdasarkan kategori IMT nasional, yaitu sebanyak 8,7% kurus, 62,6% normal, 13,3% BB lebih dan 15,4% obese. Sedangkan, status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) berdasarkan kategori IMT menurut provinsi di Jawa Barat sebanyak 14,9% kurus, 63,1% normal,

9,4% BB lebih dan 12,6% obese. Kemudian untuk kota Depok persentase status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) yaitu 10,1% kurus, 60,3% normal, 10,2% BB lebih dan 19,3% obese (Riskasdas, 2013).

Status gizi sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya dipengaruhi oleh asupan. Status gizi berhubungan dengan asupan seseorang terutama untuk asupan zat gizi makro yang mana asupan ini terdiri dari kandungan energi total, karbohidrat, protein dan lemak dalam bahan makanan sehari (Bening et al, 2014).

Menurut Fitriah dalam penelitiannya pada 2011 yang terkait dengan asupan zat gizi makro pada sebuah fitness center, diketahui bahwa asupan energi baik sebanyak 62%, asupan kurang 36% dan asupan lebih sebanyak 2%. Kategori asupan protein sebanyak 48% asupan protein kurang, 42% asupan baik dan sebanyak 10% asupan protein lebih. Untuk asupan lemak, sebanyak 48% mempunyai asupan lemak kurang, 40% asupan baik dan sebanyak 12% memiliki asupan lebih dan untuk asupan karbohidrat sebanyak 100% sampel termasuk pada kategori asupan karbohidrat lebih.

Program latihan yang tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi yang baik dikhawatirkan akan menyebabkan program latihan yang dijalankan menjadi tidak efektif lagi oleh karena itu diperlukan adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sampel. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Pratiwi (2017) ada pengaruh konseling gizi dan program latihan pada berat badan dimana terjadi penurunan berat badan disetiap pengukuran 2 minggu atau disetiap waktu dimana konseling gizi ini meningkatkan pengetahuan sampel menjadi lebih baik yang membuat asupan makanan meningkat menjadi lebih baik.

Perbaikan status gizi akan lebih efektif jika dilakukan dengan kombinasi diet, melakukan aktivitas fisik dan perubahan gaya hidup yang lebih baik (Manore, 2012). Hal ini dibuktikan pada beberapa penelitian yaitu seperti pada penelitian Anam (2010), Hamed (2014) dan Gemert (2016), dimana pada ketiga penelitian ini menunjukkan adanya penurunan Indeks massa tubuh dan penurunan berat badan dengan dilakukannya program latihan yang dikombinasikan dengan diet yang tepat.

Dalam program latihan, hal yang menjadi kunci penting adalah intensitas dan durasi olahraga serta gerakan yang tepat. Beberapa penelitian menunjukkan adanya penurunan indeks massa tubuh pada penelitian Gifari pada 2016 menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan 8 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu pada mahasiswa remaja dengan usia 17-19 tahun sebanyak 27 subjek terdapat penurunan IMT sebesar  $0,15 \text{ kg/m}^2$ . Selain itu penelitian Wu *et al.*, (2017) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam pemberian latihan intensitas tinggi dalam menurunkan indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh.

Namun, latihan dengan intensitas ini akan menjadi berbahaya jika masa istirahat dan pemulihan kurang. Intensitas yang tinggi dan durasi yang lama dalam olahraga mengakibatkan sering terjadinya kelelahan sebelum selesai latihan. Kelelahan terjadi akibat banyaknya keringat yang keluar saat latihan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko dehidrasi (Fridrech, 2005).

Berdasarkan penelitian *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) tahun 2010 di beberapa kota di Indonesia, sebesar 46,1% penduduk Indonesia mengalami dehidrasi ringan, dengan Jakarta yang memiliki jumlah penduduk yang mengalami kekurangan cairan tubuh terbanyak kedua dari enam wilayah yang diteliti dengan persentase yaitu 53,1%. Berdasarkan penelitian Diyani pada mahasiswa UI terdapat 49,6% dari sampel memiliki asupan cairan yang kurang (Diyani, 2012).

Tanda-tanda dari dehidrasi ringan sering kali tidak disadari oleh masyarakat umum seperti haus, mulut kering dan bibir kering dianggap sebagai sesuatu yang wajar, seperti dalam penelitian *Danone Institute Indonesia* (DII) pada tahun 2014, masyarakat kerap salah kaprah dalam mengenali tanda dehidrasi pada tubuh, ini menjadi berbahaya karena umumnya orang tidak akan sadar bahwa dirinya sedang mengalami dehidrasi ringan.

DUADUA Studio adalah salah satu studio olahraga khusus wanita di Kota Depok. DUADUA Studio ini menyediakan berbagai macam kelas olahraga yang cocok untuk wanita seperti yoga, zumba, piloxing, poundfit, strong by zumba dan muaythai. DUADUA Studio memiliki 112 orang member yang terdiri dari member reguler, platinum dan double platinum. Sebanyak 40 orang dari 112 member diambil data awal yaitu indeks massa tubuh, asupan makanan dan cairan, status hidrasi dan pengetahuan gizi. Dari pengambilan data awal dapat diketahui masalah yang ada di studio ini diantaranya adalah *member* memiliki IMT  $\geq 25$ , *member* memiliki asupan protein kurang, *member* memiliki asupan lemak kurang, *member* memiliki asupan karbohidrat kurang, dan *member* memiliki asupan cairan yang kurang.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melihat efektivitas program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah efektivitas program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui Efektivitas program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan pada peserta pusat kebugaran DUADUA Studio Depok.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.
2. Mengidentifikasi berat badan dan *indeks massa tubuh* (IMT) pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.
3. Mengidentifikasi status hidrasi pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.
4. Mengidentifikasi asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.
5. Mengidentifikasi asupan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.
6. Menganalisis pengaruh program olahraga dan edukasi gizi terhadap Indeks massa tubuh, status hidrasi, asupan energi dan zat gizi makro, serta asupan cairan pada peserta pusat kebugaran di DUADUA Studio Depok.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Peneliti**

Penelitian ini sebagai pengimplementasian ilmu yang telah didapat selama perkuliahan di program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan Universitas Esa Unggul serta merupakan pengalaman dalam memperluas pengetahuan dan kompetensi di masyarakat.

#### **1.4.2. Responden**

Melalui penelitian ini diharapkan responden dapat mengetahui informasi terkait gizi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **1.4.3. Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk melengkapi referensi pendidikan serta menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas ilmu-ilmu kesehatan Universitas Esa Unggul.