

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin pesat dari tahun ke tahun membuat hidup kita semakin dikelilingi oleh kemudahan. Kemudahan dan keefektifan waktu dapat dirasakan oleh setiap orang seperti kemudahan pada alat transportasi dan komunikasi. Kemudahan aksesibilitas ini tentu membawa dampak positif bagi kemajuan teknologi. Namun perlu diketahui bahwa kemudahan dan kecanggihan teknologi tersebut tidak sedikit juga membawa dampak negatif seperti berkurangnya aktivitas fisik. Sekarang ini hampir semua orang berkendara dengan alat transportasi canggih, jarang sekali yang masih berkendara dengan alat transportasi tradisional seperti sepeda bahkan berjalan kaki. Hal ini menyebabkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari menjadi kurang dan berdampak pada masalah gizi dan kesehatan (Hanifah, 2015).

Dewasa ini masalah kegemukan (obesitas) merupakan masalah global yang melanda masyarakat dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk Indonesia. Obesitas adalah suatu kondisi dimana perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas merupakan peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan kelebihan berat badan > 20% pada pria dan 25% pada wanita karena lemak (Ganong, 2012). Meningkatnya obesitas tak lepas dari gaya hidup, seperti menurunnya aktivitas fisik. Faktor genetik juga menentukan mekanisme pengaturan berat badan melalui pengaruh hormon dan neural (Limanan, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2014, lebih dari 1.9 miliar orang dewasa yang berusia > 18 tahun, kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014. Prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014 (WHO, 2015).

Komposisi tubuh adalah jumlah seluruh dari bagian tubuh. Bagian tubuh terdiri dari adiposa dan massa jaringan bebas lemak (Forbes, 2016). Komposisi tubuh terdiri dari air sebesar 62.4%, protein 16.4%, mineral 5.9% , lemak 15.3% , dan sebesar 84.7% massa lemak bebas (Broucek, 2006). Komposisi tubuh diukur untuk mendapatkan persentase lemak, tulang, air, dan otot dalam tubuh. Lingkar tubuh juga menyiratkan jumlah kandungan lemak didalam tubuh. Lingkar tubuh yang perlu diukur seperti lingkar pinggang

(perut), lingkaran pinggul. Pengukuran komposisi tubuh juga ditujukan untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan serta mendapatkan informasi yang relevan terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit.

Keterampilan olahraga memerlukan gerak yang kompleks dari susunan skeletal muscles. tingkat penampilan olahragawan seringkali dibatasi oleh terbatasnya gerak otot dan rangka (Christano, Adiputra, Lesmana, Sutjana, Muliarta & Wahyuddin, 2017).

Lain halnya manfaat latihan aerobik adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan pembakaran lemak, sehingga seseorang dapat memertahankan tubuh tetap ideal. Jenis olahraga yang paling efektif untuk menurunkan berat badan adalah dengan olahraga aerobik yang berjangka waktu lama antara 20- 60 menit. Bentuk-bentuk latihan aerobik di antaranya, jogging, bersepeda, renang, dan senam (Suharjana, 2013).

Melakukan latihan olahraga secara rutin belum cukup untuk menjaga pola hidup sehat, harus diimbangi dengan pola makan yang bergizi dan seimbang. Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal (Almatsier, 2009).

Pendampingan gizi baik melalui penyuluhan, konseling ataupun berbagai metode lainnya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah masalah gizi. Edukasi atau pendampingan gizi menghasilkan peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal (Nurmasyita, 2015). Hal ini selanjutnya akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan sumber zat gizi sesuai dengan pedoman dan kebutuhan tubuh. Perbaikan pola makan dan aktivitas fisik atau olahraga merupakan cara yang dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan gizi (Silalahio, 2016). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap pola makan seseorang.

Kebutuhan gizi harian setiap orang berbeda-beda, kecukupan gizi sangat penting dalam mencapai status gizi yang baik dan kebugaran jasmani. Status gizi adalah hasil dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik

buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan (Amanda MZ, 2015). Status gizi yang dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) mempunyai hubungan yang negatif dengan tingkat kebugaran.

Indeks Massa Tubuh bukan merupakan patokan status gizi seseorang, tidak menggambarkan komposisi tubuh dan tidak merepresentasikan persen lemak tubuh, dan tidak akurat untuk memprediksi kelebihan massa lemak dan massa otot (William, 2007). Komposisi tubuh dan berat badan memberi kontribusi terhadap performa latihan. Berat badan dapat mempengaruhi kecepatan dan daya tahan seseorang, sementara komposisi tubuh (persen lemak dan massa otot) dapat menghasilkan kekuatan, kelincahan dan penampilan seseorang.

Perkembangan olahraga aerobik sudah sedemikian berkembang, khususnya senam yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang diiringi dengan musik digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh. Program latihan olahraga dan edukasi gizi adalah cara yang tepat untuk melihat seberapa besar pengaruh terhadap pola hidup yang sehat dapat dilakukan di berbagai pusat kebugaran seperti di Duadua Studio Depok.

Duadua Studio Depok adalah pusat kebugaran khusus wanita yang menyediakan berbagai jenis kelas olahraga yang cocok untuk wanita dari segala kalangan, seperti yoga, zumba, *piloxing*, *poundfit*, *muaythai* dan area *cardio fitness* serta layanan konsultasi gizi personal yang dapat mengoptimalkan pola hidup sehat para peserta olahraga. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Peserta Olahraga di Pusat Kebugaran Duadua Studio Depok”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkar perut dan lingkar panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan terakhir dan kelompok program pada peserta pusat kebugaran di Duadua Studio Depok.
2. Mengidentifikasi komposisi tubuh pada peserta pusat kebugaran di Duadua Studio Depok.
3. Mengidentifikasi lingkaran perut pada peserta pusat kebugaran di Duadua Studio Depok.
4. Mengidentifikasi lingkaran panggul pada peserta pusat kebugaran di Duadua Studio Depok.
5. Menganalisis pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut, lingkaran panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

1.4.2. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi dan pembelajaran mengenai pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

1.4.3. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi, pembelajaran serta ilmu yang bermanfaat bagi tenaga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.

1.4.4. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi, pembelajaran sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Esa Unggul mengenai pengaruh program latihan olahraga dan edukasi gizi terhadap komposisi tubuh, lingkaran perut dan lingkaran panggul pada peserta olahraga di pusat kebugaran Duadua Studio Depok.