

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dizaman yang orientasi manusianya lebih mengutamakan uang, bekerja lebih utama dibanding olahraga, dalam sehari atau 24 jam posisi pekerjaan di perkotaan bisa mencapai 12–15 jam, sedangkan untuk berolahraga mereka hampir tidak punya waktu. Berolahraga tidak hanya untuk kebugaran atau kesehatan jasmani, olahraga ternyata mampu merubah seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah menjadi seseorang yang mempunyai kepercayaan tinggi. Ini terkait dengan perbaikan kualitas kesehatan dan keterampilan tubuh serta kekuatan. Orang yang merasa tubuhnya lebih kuat dan akan lebih bisa mengembangkan potensi yang ia miliki hingga tak lagi minder dan tidak percaya diri.

Olahraga terhindar dari obesitas atau kegemukan. Kegiatan olahraga yang bersifat fisik terbukti mampu membakar tumpukan kalori atau lemak dibawah kulit. Semakin berkualitas dan teratur olahraga yang dilakukan seseorang, maka lemak akan semakin banyak terbakar dan obesitas atau kegemukan pun makin jauh.

Menurut Renstrom dan Roux 2000, dalam A.S.Waston olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Orang yang mempunyai gaya hidup tidak merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan kerja fisik, ternyata berpeluang lima kali lebih tinggi terhindar dari penyakit jantung dan stroke daripada yang bergaya hidup

sebaliknya. Faktor kegemukan, riwayat keluarga terkena penyakit kardiovaskular, serta penyakit diabetes mempunyai risiko terkena penyakit jantung koroner empat kali lebih tinggi dibanding yang tidak menderita diabetes.

Olahraga adalah serangkaian gerak olahraga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan (Fricker P.A. and Fitch, K.D. 2002).

Remaja yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa dan mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Calon (Monks, dkk 2004) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Menurut Rumini dan Sundari (2004) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut Darajat (2002) adalah masa peralihan antara kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami pertumbuhan

dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Kegemukan meningkatkan berbagai resiko gangguan fisik dan mental, gaya hidup yang kurang bergerak mempunyai peran yang penting dalam terjadinya kegemukan. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan, berbeda dengan overweight (kelebihan berat badan). Obesitas dan kelebihan berat badan dalam dekade terakhir menjadi masalah global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia 2005, sekitar 1,6 miliar orang dewasa di atas usia 15 + kelebihan berat badan dan setidaknya 400 juta orang dewasa menderita obesitas (fitch,K.D 2000).

Kegemukan merupakan hasil perpaduan antara faktor genetik dan faktor lingkungan, polimorfisme pada berbagai gen yang mengontrol nafsu makan dan metabolisme merupakan predisposisi terjadi kegemukan apabila terdapat energi makanan yang cukup, kegemukan pada orang dewasa berbagai faktor ikut peran dalam meningkatkan angka kegemukan anak. Perubahan diet dan penurunan aktifitas fisik diyakini sebagai dua faktor yang terpenting dalam menyebabkan peningkatan angka kegemukan akhir-akhir ini, karena kegemukan anak sering berlanjut hingga dewasa dan berhubungan dengan berbagai penyakit kronis, anak yang kegemukan sering diperiksa untuk hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, dan perlemekan hati (Kresna 2001).

Kegemukan sering terjadi pada perempuan, dan akan terjadi bagi orang dewasa yang setelah menikah baru terasa badannya membesar atau setelah

melahirkan, persepsi yang menyatakan penyebab–penyebab gemuk bagi wanita akan merasa tidak cantik. Jarang sekali jika seseorang sering berolahraga maka badannya gemuk, sebab jika sering melakukan olahraga yang rutin, maka lemak yang ada di dalam tubuh akan terbakar oleh keluarnya keringat dari berolahraga, memang hal ini sangat sulit dan jarang sekali dilakukan, apalagi dengan banyaknya aktifitas kantor. Tapi perlu diingat, demi kesehatan dan masa depan anda, lakukanlah hal ini dengan semaksimal mungkin seperti treadmill dan sepeda statik, untuk menjaga kesehatan tubuh, idealnya kita perlu berolah raga secara teratur, atau paling tidak 3 kali dalam satu minggu (Kresna 2001).

Treadmil alat olah raga yang sering digunakan di pusat-pusat kebugaran seperti fitness. Namun banyak orang yang akhirnya membeli peralatan olah raga sendiri di dalam rumahnya termasuk treadmill. Treadmil alat yang digunakan untuk berjalan atau berlari di tempat yang sama. Alat fitness treadmill bisa digunakan untuk berjalan dan juga jogging. Biasanya alat ini memiliki banyak jenis, mulai dari yang hanya memiliki satu fungsi hingga yang memiliki banyak fungsi. Penggunaannya juga bermacam-macam, mulai dari cara manual, magnetik, sampai elektrik (Andi 2002)

Menurut Putra (2001) berbeda dengan olahraga lari yang dilakukan di jalanan, treadmill lebih memiliki kenyamanan yang ekstra. Jika Anda sering menemukan kesulitan medan saat berlari seperti di trotoar atau jalan, maka Anda tidak akan menemukan kesulitan itu saat menggunakan treadmill. Jadi Anda tidak perlu

mempertimbangkan tempat Anda berlari dan pastinya tidak perlu melihat kondisi cuaca.

Treadmil merupakan suatu peralatan latihan olahraga yang dapat dilakukan dirumah tapi juga digunakan oleh para ahli jantung dalam pengobatan. Alat tersebut juga dikenal di kalangan medis. Tapi sebelum kita melihat lebih kedalam lagi relevansi medis dari peralatan olahraga tersebut, mari kita perhatikan apa dan bagaimana manfaat treadmill tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak hal yang menjadi alasan mengapa olahraga yang dilakukan di dalam rumah seperti olahraga dengan menggunakan treadmill sangat diperlukan. Pertama yaitu sulitnya mengatur waktu berolahraga diluar rumah karena banyaknya kegiatan dan kesibukan sehari-hari, kedua adalah tuntutan demi menjaga kesehatan dan kebugaran salah satunya dengan mengurangi berat badan, dan banyak alasan lainnya yang tidak dapat kita lakukan diluar rumah. Dengan alasan tersebut dapat kita lihat bahwa treadmill hadir sebagai alternatif penyelamatan untuk kesehatan.

Menurut survei yang dilakukan oleh Asosiasi Produsen Alat Olah Raga mengatakan bahwa orang menghabiskan lebih banyak olahraga treadmill daripada olahraga lain/peralatan kebugaran. Realitas dasar yang tak terbantahkan yang mendukung olahraga treadmill seperti latihan pada otot jantung dan tingkat tinggi pembakaran kalori. Dalam sebuah studi bersama (Wisconsin 2012) menyatakan bahwa kalori yang terbakar dengan olahraga treadmill adalah di atas rata-rata yang dibakar oleh mesin latihan lainnya. Setelah latihan treadmill 60 menit kalori yang

dibakar rata-rata 865-705 kalori. Treadmil tidak hanya untuk menurunkan berat badan akan tetapi bisa meningkatkan daya tahan tubuh.

Sepeda statik olahraga yang terbukti baik untuk kesehatan (Gyuton 2002). Olahraga dengan sepeda statik untuk keseimbangan dilakukan juga olahraga yang membutuhkan kekuatan anda, misalnya latihan peregangan dan latihan beban secara teratur, latihan beban 2 kali seminggu akan membuat otot menjadi lebih kencang dan kuat, disamping akan meningkatkan energi, peregangan sebelum dan sesudah bersepeda membuat tubuh akan berkembang, baik kelenturan, meminimalkan rasa sakit serta memperkecil resiko cedera.

Bersepeda berguna untuk memperkuat tubuh bagian bawah, mengurungkan berat badan dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit jantung. Karena alasan itulah olahraga sepeda terbukti sangat populer di kalangan penggemar olahraga. Salah satu hal terbaik mengenai sepeda statik bahwa latihan ini sangat cocok untuk berbagai tingkat kebugaran mulai dari yang sangat suka berolahraga hingga mereka yang sangat malas untuk pergi keluar. Kegiatan yang monoton terjadi pada sebagian besar latihan olahraga berbeda bila menggunakan sepeda untuk latihan olahraga, seseorang tidak akan mudah merasa bosan karena mereka bisa melakukan latihan di sepeda statik sambil melakukan kegiatan lain seperti membaca atau merajut baju hangat. Ketika suatu kegiatan tidak membosankan maka akan lebih mudah untuk menyelesaikannya.

Sepeda statik alat olahraga fitness dirumah untuk bersepeda, dengan menggunakan sepeda statik anda tetap bisa melakukan olahraga dirumah dengan

ditemani keluarga, sepeda statik juga bisa ditempatkan dikantor anda, selain bentuknya yang kecil dan tidak membutuhkan banyak ruangan membuat sepeda statik ini mudah dalam penempatan, sepeda statik terus mengalami perkembangan baik dalam bentuk maupun dalam segi fungsi. Dengan tidak menghilangkan fungsi utamanya sebagai sepeda, namun dengan gerakan latihan berbeda yang lebih banyak, sehingga memudahkan untuk melakukan gerakan latihan berbeda dengan menggunakan satu alat. Sepeda statik merupakan sepeda yang biasa digunakan sebagai olahraga indoor atau dalam ruangan, sepeda statik sangat mudah dioperasikan dan bisa digunakan oleh usia muda maupun tua, berbeda dengan sepeda pada umumnya, sepeda statik tidak membutuhkan keseimbangan, jika dibandingkan dengan sepeda pada umumnya, karena sepeda statik hanya memfokuskan pada kayuhan sepeda. Sepeda statik ini dibuat untuk anda yang menginginkan kemudahan dalam berolahraga sepeda, jika anda terbentrok dengan waktu anda yang sangat padat atau ingin mempermudah dalam olahraga, maka sepeda statik bisa menjadi solusi, agar tubuh tetap bugar dan tidak terjadi obesitas atau kegemukan.

B. Identitas Masalah

Berolahraga tidak hanya untuk kebugaran atau kesehatan jasmani, olahraga ternyata mampu merubah seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah menjadi seseorang yang mempunyai kepercayaan tinggi. Ini terkait dengan perbaikan kualitas kesehatan dan keterampilan tubuh serta kekuatan. Orang yang merasa tubuhnya lebih kuat dan akan lebih bisa mengembangkan potensi yang ia

miliki hingga tak lagi minder dan tidak percaya diri. Olahraga terhindar dari obesitas atau kegemukan.

Olahraga yang bersifat fisik terbukti mampu membakar tumpukan kalori atau lemak dibawah kulit. Semakin berkualitas dan teratur olahraga yang dilakukan seseorang, maka lemak akan semakin banyak terbakar dan obesitas atau kegemukan pun makin jauh.

Kegemukan sering terjadi pada perempuan, dan akan terjadi bagi orang dewasa yang setelah menikah baru terasa badannya membesar atau setelah melahirkan, persepsi yang menyatakan penyebab-penyebab gemuk bagi wanita akan merasa tidak cantik. Jarang sekali jika seseorang sering berolahraga maka badannya gemuk, sebab jika sering melakukan olahraga yang rutin, maka lemak yang ada di dalam tubuh akan terbakar oleh keluarnya keringat dari berolahraga, memang hal ini sangat sulit dan jarang sekali dilakukan, apalagi dengan banyaknya aktifitas kantor. Tapi perlu diingat, demi kesehatan dan masa depan anda, lakukanlah hal ini dengan semaksimal mungkin seperti treadmill dan sepeda statik, untuk menjaga kesehatan tubuh, idealnya kita perlu berolah raga secara teratur, atau paling tidak 3 kali dalam satu minggu.

Treadmil alat olah raga yang sering digunakan di pusat-pusat kebugaran. Namun banyak orang yang akhirnya membeli peralatan olahraga sendiri di dalam rumahnya termasuk treadmill. Treadmil alat yang digunakan untuk berjalan atau berlari di tempat yang sama. Alat fitness treadmill bisa digunakan untuk berjalan dan juga jogging. Sedangkan Sepeda statik alat olahraga fitness dirumah sebagai alat

olahraga sepeda, dengan menggunakan sepeda statik anda tetap bisa melakukan olahraga dirumah dengan ditemani keluarga.

C. Perumusan Masalah

1. Apakah Latihan Treadmil dapat menurunkan berat badan pada remaja?
2. Apakah Latihan Sepeda Statik dapat menurunkan berat badan pada remaja?
3. Apakah ada persamaan penurunan berat badan remaja yang melakukan Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statik ?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Utama

Mengetahui persamaan penurunan berat badan antara remaja yang melakukan Latihan Treadmil dengan Latihan Sepeda Statik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penurunan berat badan remaja pada Latihan Treadmil
- b. Mengetahui penurunan berat badan remaja pada Latihan sepeda statik.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi kebugaran fitnes

Penelitian ini juga bermanfaat untuk kebugaran dan kesehatan dalam hidup, khususnya pada penurunan berat badan, selain untuk kesehatan dan kebugaran Sinersi Fitnes khususnya Latihan Treadmil dan Latihan Sepeda Statis juga mampu menjaga penampilan dengan bentuk tubuh yang ideal, sehingga rasa percaya diri muncul.

2. Bagi Fisioterapi

Dengan adanya penelitian diharapkan dapat berguna bagi fisioterapi dalam menambah pengetahuan atas hasil penelitian ini.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti dengan adanya skripsi ini akan memberikan wawasan dan manfaat kepada rekan Fisioterapi bertambahnya ilmu pengetahuan serta keterampilan dalam asuhan Fisioterapi khususnya.