

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan tubuh kita tidak hanya tergantung dari jenis makanan yang kita konsumsi, tetapi juga dari kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang kita lakukan. Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, Peredaran darah, dan frekuensi nadi. Kebiasaan konsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat tubuh banyak menyimpan kalori. Jarangnya bergerak, sedikit beraktifitas dan jarang berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang dan lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit dan akhirnya terjadi penimbunan lemak yang berlebih di tubuh. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dan Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dianggap mengalami obesitas. *Obesitas* adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan oleh tubuh.¹

¹<http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas>

Penyebab terjadinya karena ketidak seimbangan antara asupan dan pembakaran kalori.

Terjadinya Obesitas melibatkan beberapa factor di antaranya factor genetik, factor lingkungan dan factor psikis.² Untuk mencegah penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh ibu-ibu rumah tangga sebaiknya dapat mengontrol pola hidup sehat seperti memakan makanan dengan gizi seimbang serta banyak minum air putih, banyak beraktifitas dan rajin berolahraga mampu meningkatkan metabolisme tubuh yang banyak membakar lemak untuk dijadikan energi. Peningkatan gerak yang fungsional merupakan tujuan utama yang hendak dicapai oleh banyak profesi kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan, terutama fisioterapi. Sesuai dengan No.778 / MENKES / SK / VIII / 2008 Fisioterapi adalah Suatu bentuk pelayanan kesehatan yang di tujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapi dan mekanis), fungsi dan komunikasi.³

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengurangi berat badan ibu-ibu rumah tangga melalui aktifitasnya seperti bersepeda, jogging, berenang dan senam aerobik. Senam aerobik adalah gerakan-gerakan yang energik, berirama cepat dengan gerakan dasar kaki bergerak dan meloncat yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Aerobik merupakan salah satu bidang olah raga yang memadukan seni gerak dan seni musik. Pengertian senam aerobik serta manfaatnya bagi tubuh membuat orang terutama ibu-ibu rumah tangga semakin menggilai aerobik.

²<http://id.wikipedia.org/wiki/obesitas>

³KEPMENKES 778 / 2008

Setelah beraktivitas rutin para ibu rumah tangga kadang terasa lelah. Salah satu cara untuk membuat tubuh lebih segar dan bugar yakni dengan melakukan olah raga. Olah raga yang dilakukan pada ibu-ibu rumah tangga dapat membantu tubuh untuk menghilangkan racun-racun dalam tubuh yang membuat aliran darah memperoleh banyak oksigen sehingga tubuh menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah. Alasan ibu-ibu rumah tangga menyukai senam aerobik karena olah raga yang satu ini diiringi dengan irama musik untuk gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga membuat ibu-ibu rumah tangga nyaman melakukan gerakan-gerakan yang ada. Senam aerobik dibagi dua low impact dan high impact.

Senam aerobik low impact adalah Suatu latihan yang bersifat Aerobik, yaitu yang ritmis dan terus menerus dilakukan selama 30-45 menit sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat⁴ Dengan demikian tubuh memakai oksigen sebagai pembantu pembentuk energi. Di sini gerakan-gerakannya tanpa lompatan, sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung. Senam aerobik high impact adalah senam aerobik dengan hentakkan kaki kencang dalam gerakannya, dilakukan dengan irama cepat intensitas tinggi.⁵ Dengan gerakan-gerakan loncat-loncatan. Tujuan utama meningkatkan power dan meningkatkan cardiovascular.

Perbedaan antara keduanya adalah pada tingkat hentakkan kaki pada aerobik low impact hentakkan kaki ringan didasarkan pada perbedaan sentuhan salah satu kaki terhadap lantai, irama rendah, intensitas rendah, gerakan dasar tidak ada loncat-loncatannya. Tujuannya meningkatkan daya tahan tubuh. Sedangkan pada senam aerobik high impact hentakkan kaki kencang, iramanya

⁴<http://mahening.blogspot.com/2008/03/low-impact-aerobic-berty-tilarso-adalah.html>

⁵Yudha, maza.fitnes fit sepanjang hari.2006.hal 6-7.

cepat, intensitasnya tinggi, gerakannya loncat-loncatan. Tujuannya meningkatkan power dan meningkatkan cardiovascular. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat topik diatas kedalam bentuk penelitian. Penulis membagi dua kelompok, kelompok pertama diberikan senam low impack sedangkan kelompok kedua diberikan senam high impack. Untuk mengetahui senam mana yang lebih efektif untuk menurunkan berat badan dan memaparkannya didalam bentuk skripsi dengan judul “*Beda Pengaruh Senam Aerobik Low Impack dan senam aerobik High Impack Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitnes dan Gym Usia 30 – 40 Tahun*”.

B. Identifikasi Masalah

Perubahan berat badan pada ibu-ibu rumah tangga dapat dilihat dari segi internal dan eksternal. perubahan-perubahan ini yang akan mempengaruhi kebugaran ibu-ibu rumah tangga dalam kehidupan khususnya dalam konsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat tubuh banyak menyimpan kalori. Jarangnya bergerak, sedikit beraktifitas dan jaranganya berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang dan lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit dan akhirnya terjadi penimbunan lemak yang berlebih di tubuh ibu-ibu rumah tangga. Setelah dipastikan bahwa seorang ibu rumah tangga memiliki kadar lemak yang berlebih, sebagai seorang terapis kita dapat melakukan perencanaan sesuai problem yang ditemukan yaitu kelebihan berat badan. Untuk menangani berat badan yang

lebih banyak cara yang dapat dilakukan seperti bersepeda, jogging, berenang, senam aerobik low impact dan senam aerobik high impact.

C. PEMBATASAN MASALAH

Dari identifikasi masalah dan keterbatasan waktu yang ada, maka pembatasan masalah penelitian ini dibatasi hanya pada Beda Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitness dan Gym Usia 30 – 40 Tahun.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut. Apakah Ada Beda Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitness dan Gym usia 30 – 40 Tahun.

E. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Beda Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitness dan Gym usia 30 – 40 Tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitnes dan Gym Usia 30 – 40 Tahun.
- b. Untuk mengetahui Pengaruh Senam Aerobik High Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu-Ibu Rumah Tangga Samson Fitnes dan Gym usia 30 – 40 Tahun .

F. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam bidang penelitian yang diharapkan akan bermanfaat dalam memberikan pelayanan di tempat bekerja. Selain itu dapat mengetahui bagaimana Beda Pengaruh Senam Aerobik low impact dan senam Aerobik high impact terhadap penurunan berat badan pada ibu-ibu rumah tangga Samson Fitnes dan Gym usia 30 – 40 Tahun.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Dengan adanya hasil penelitian ini, diharapkan adanya pengembangan wawasan bagi Fisioterapi dalam metode Penurunan Berat Badan Pada ibu-ibu rumah tangga dengan menggunakan senam aerobik low impact dan senam aerobik high impact sehingga hasil yang diharapkan lebih optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Sebagai bahan masukan bagi Peningkatan khasanah ilmu fisioterapi yaitu para peserta didik dalam metode Penurunan berat badan pada ibu-ibu rumah tangga dan dapat ditindak lanjuti pada penelitian berikutnya.

4. Bagi Institusi Lain

Sebagai bahan referensi tambahan dalam ilmu pengetahuan, serta metode yang telah diteliti dapat dikembangkan lagi dikemudian hari.

5. Bagi Teman Sejawat

- a. Dapat memberikan informasi dan gambaran tentang cara penurunan berat badan pada ibu-ibu rumah tangga yang lebih bermakna antara senam aerobik low impact dan aerobik high impact
- b. Dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi.