

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan memiliki arti saat badan, jiwa, dan sosial dalam kondisi sejahtera, sehingga memungkinkan setiap individu hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Hanafiah & Amir, 2008). Setiap individu mempunyai hak untuk menjadi sehat. Sehat berhubungan erat dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan, pikiran positif, kebiasaan, dan gaya hidup yang baik (Chandra, 2009).

Gaya hidup memengaruhi kesehatan seseorang. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2008) gaya hidup atau *lifestyle* merupakan pola tingkah laku sehari-hari yang dilakukan manusia dalam kelompok masyarakat. Semua tingkah laku individu dapat dilihat dari gaya hidupnya (Semion, 2006). Gaya hidup akan memengaruhi pola hidup atau *pattern of life* seseorang. Menurut Irwansyah (2006) terciptanya pola hidup yang sehat akan sangat bergantung dari gaya hidup yang dijalani seseorang.

Pergeseran gaya hidup yang disebabkan adanya pengaruh urbanisasi, globalisasi, dan industrialisasi, menyeret sebagian masyarakat Indonesia untuk cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*), yang kandungan

gizinya tidak seimbang. Pada umumnya makanan cepat saji ini mengandung lemak dan garam yang tinggi dengan kandungan serat yang rendah. Gaya hidup tidak sehat seperti inilah yang berkembang dalam kelompok mahasiswa dan profesional muda di kota-kota besar (Khomsan & Anwar, 2008). Gaya hidup dengan pola makan yang disebut modern ini jelas sangat mengancam kualitas kesehatan, karena kelebihan gizinya. Kelebihan gizi membuat orang menjadi obesitas (Irwansyah, 2006). Obesitas menjadi faktor resiko dari penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, gangguan kesehatan reproduksi, dan kanker (Sudargo, Freitag, Rosiyani, dan Kusmayanti, 2014).

Kelebihan berat badan (*overweight*) dan kegemukan (obesitas) adalah dua istilah yang berbeda (Astawan & Leomitro, 2009). Seorang dokter gizi Cindiawaty Pudjiadi menyimpulkan bahwa obesitas berbeda dengan *overweight*. Obesitas lebih berarti kegemukan, yaitu suatu keadaan menumpuknya lemak tubuh yang berlebihan, sehingga membuat berat badan seseorang jauh di atas normal. Sementara itu, *overweight* lebih diartikan sebagai “kelebihan berat badan”, yaitu suatu keadaan berlebihnya berat badan seseorang di atas normal, tetapi belum sampai kategori obesitas (Cyberhealth, 2010).

Department of Nutrition for Health and Development World Health Organization (2008) dalam Sudargo *et al.*, (2014) mengungkapkan data

mengenai penyebaran kasus obesitas diantaranya yaitu, beberapa negara di Kepulauan Pasifik memiliki tingkat prevalensi obesitas tertinggi dengan Negara Nauru menempati posisi teratas dengan prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai angka 71,1%. Obesitas menjadi masalah di negara-negara barat, seperti Amerika (31%), Mexico (32%), dan negara-negara di Benua Eropa (20-29,9%), juga di negara-negara Timur Tengah dan Afrika, seperti Arab Saudi (35%), Mesir (34%), Afrika Selatan (33%), dan Libya (30%) menempati posisi-posisi tertinggi prevalensi obesitas. Prevalensi obesitas yang cukup rendah terjadi di negara-negara Benua Asia, yaitu berada di bawah 10%, dan di Indonesia 4,7% orang dewasa mengalami obesitas.

Riset Kesehatan Dasar (2013) meneliti bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta masuk dalam daftar 18 provinsi dengan prevalensi obesitas sentral (tumpukan lemak berlebih di bagian perut) di atas angka 26,6% (prevalensi secara nasional).

Fakta lain dari data WHO (2008) bahwa lebih dari 1,4 miliar orang dewasa berusia di atas 20 tahun mengalami kelebihan berat badan yang lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Riskesdas (2013) menyatakan bahwa di Indonesia, prevalensi obesitas umum pada kelompok umur di atas 18 tahun menunjukkan bahwa obesitas lebih banyak dialami perempuan sebanyak 32,9% dibandingkan laki-laki sebanyak 19,7%. Sementara itu sebanyak 34,8% wanita dan 24,1% pria di Daerah Istimewa

Yogyakarta mengalami obesitas (*Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2010*).

Kelebihan berat badan dan obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti genetik, pola makan modern, dan kurangnya aktivitas fisik (Sudargo, *et al.*, 2014). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) ditinjau dari kebiasaan makan, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta masuk peringkat kedua sebanyak 69,2% dari lima provinsi (Kalimantan Selatan 70,4%, Kalimantan Tengah 67,6%, Sumatera Selatan 63,3%, dan Sumatera Utara 62,5%) yang mengonsumsi makanan dan minuman manis serta meraih peringkat kedua pula sebanyak 50,7% dari lima provinsi (Jawa Tengah 60,3%, Jawa Barat 50,1%, Jawa Timur 49,5%, dan Banten 48,8%) penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan lebih dari satu kali dalam sehari. Ditinjau dari kebiasaan beraktivitas fisik, sebanyak 52% penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta kurang melakukan aktivitas fisik olahraga (*Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2010*).

Pengaturan pola makan dan aktivitas fisik masih menjadi tata laksana utama kegemukan. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik tahun 2012* menyebutkan bahwa aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang melakukan aktivitas fisik (olahraga) selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Meskipun terlihat seperti aktivitas fisik yang berat, melakukan gerakan fisik selama 60-90 menit setiap

hari cukup efektif untuk mencegah kembalinya kenaikan berat badan pada seseorang yang telah berkurang obesitasnya (Sudargo, *et al.*, 2014).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Olahraga terbagi ke beberapa cabang olahraga, salah satu diantaranya adalah senam. Senam adalah suatu kombinasi gerakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan indah (Nenggala, 2006). Saat ini, senam menjadi salah satu jenis olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Pilihan senam sangat beragam, namun senam aerobik mampu menarik perhatian masyarakat (Rais, 2009).

Ada beberapa manfaat senam aerobik salah satu diantaranya yaitu dapat menjadi suatu program untuk menurunkan berat badan yang berarti akan menurunkan indeks massa tubuh seseorang. Indeks massa tubuh adalah salah satu cara untuk menilai status gizi orang dewasa dilihat dari berat badan dan tinggi badan individu, karena setelah pertumbuhan orang dewasa berhenti, maka berat badan idealnya akan dilihat dari perbandingan tinggi badannya (Gilang, 2007). Hasil penelitian Utomo, dkk (2012) juga menyebutkan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%. Hasil penelitian yang dilakukan Dewantari, dkk (2011) menyimpulkan bahwa

sebaiknya latihan senam aerobik dilakukan 3 sampai 5 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang optimal. Latihan senam aerobik yang dilakukan satu sampai dua kali seminggu hasilnya hanya akan sedikit lebih baik daripada tidak senam aerobik.

Senam dapat dilakukan di luar atau di dalam ruangan. Studio senam merupakan lahan senam di dalam ruangan yang dilengkapi dengan berbagai kebutuhan untuk olahraga semua jenis senam. Salah satu studio senam di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Studio Senam Leilani. Studio Senam Leilani, Yogyakarta adalah studio senam khusus wanita yang sudah berdiri sejak tujuh tahun yang lalu. Studio Senam Leilani berada di lantai dua rumah pemiliknya. Sarana dan prasarana yang dimiliki adalah tempat senam, cermin di sepanjang dinding studio, *tape recorder*, instruktur senam, toilet, dan menyediakan air minum untuk peserta senam. Studio Senam Leilani memiliki slogan “Sehat Itu Keren” membuat banyak wanita datang untuk mengikuti senam aerobik. Mulai dari kalangan mahasiswa hingga ibu rumah tangga bergabung mengikuti gerakan sang instruktur senam yang diiringi irama musik, membakar semua kalori, menjadikan senam aerobik sangat digemari.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pemilik studio senam pada tanggal 4 April 2015, didapatkan data bahwa senam aerobik terbagi menjadi kelas pagi, kelas sore, dan kelas malam. Ada dua jenis senam yang dibuka, yaitu Senam Aerobik dan Senam *Body Language*. Kelas pagi hanya dibuka

setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu untuk Senam *Body Language*, dan Minggu untuk Senam Aerobik. Kelas sore dibuka setiap hari untuk Senam Aerobik, dan kelas malam hanya dibuka setiap hari Senin untuk Senam *Body Language*, Rabu, dan Jumat Senam Aerobik. Pada kelas sore didapatkan data 15 orang hadir mengikuti senam aerobik.

Menurut hasil wawancara peneliti dengan lima orang peserta senam yang mengikuti kelas sore, didapatkan bahwa mereka adalah mahasiswa dan ibu rumah tangga yang berusia masing-masing 20, 22, 29, 33, dan 35 tahun yang mengikuti senam aerobik karena mengeluh memiliki kelebihan berat badan dan berniat menurunkan berat badannya. Mereka mengaku mengikuti senam aerobik minimal tiga kali dalam seminggu. Mereka mengikuti senam aerobik di Studio Senam Leilani ini karena harga dan tempatnya terjangkau serta instruktur senam yang ramah dengan para anggota.

Beragamnya kalangan peserta senam aerobik yang berniat menurunkan berat badannya di Studio Senam Leilani, Yogyakarta, maka peneliti ingin meneliti mengenai perbedaan indeks massa tubuh pada peserta senam aerobik kelas sore usia 20-35 tahun sebelum dan sesudah senam aerobik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik mengambil rumusan masalah : “Adakah Beda Rata-Rata Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Senam Aerobik pada Wanita Usia 20 - 35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015?”

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua tujuan, yaitu tujuan umum dan khusus. Masing-masing tujuan akan dijelaskan seperti di bawah ini :

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tentang beda rata-rata indeks massa tubuh sebelum dan sesudah senam aerobik pada wanita usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, pola makan per hari, jenis makanan yang sering dikonsumsi, jam makan malam, jam tidur malam, riwayat genetik (*overweight* atau obesitas), konsumsi suplemen penurun berat badan, dan mengikuti olahraga selain senam aerobik.

b. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh sebelum senam aerobik pada wanita usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015.

- c. Mengetahui gambaran indeks massa tubuh sesudah senam aerobik pada wanita usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015.
- d. Mengetahui beda rata-rata indeks massa tubuh sebelum dan sesudah senam aerobik pada wanita usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Studio Senam

Sebagai referensi menambah wawasan tentang manfaat senam aerobik dan memanfaatkan studio senam sebagai upaya promosi kesehatan bagi masyarakat umum untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Sebagai referensi pembelajaran mengenai beda rata-rata indeks massa tubuh sebelum dan sesudah senam aerobik pada wanita usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian terkait pengaruh *emotional eating disorder* terhadap indeks massa tubuh.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Beda Rata-Rata Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Senam Aerobik Pada Wanita Usia 20-35 tahun di Studio Senam, Yogyakarta, Agustus 2015” ini belum pernah dilakukan di Studio Senam Leilani, Yogyakarta, namun ada beberapa penelitian serupa yang pernah dilakukan. Keaslian penelitian dalam penelitian ini dijelaskan pada tabel 1 Keaslian Penelitian pada halaman 11.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1
Keaslian Penelitian

No.	Nama (Tahun)	Judul	Metodologi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Agdila, Agik (2012)	Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>Body Language</i> Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula di Karangasem, Surakarta.	Penelitian menggunakan metode <i>experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>pre-test post-test design</i> . Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu-ibu di Karangasem usia 40-45 tahun sebanyak 204 orang. Sample penelitian sebanyak 20 orang ibu. Teknik pengambilan sampel adalah <i>Proporsional Random Sampling</i> . Sampel tersebut dibagi dua kelompok, kelompok 1 diberi perlakuan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan kelompok 2 diberi perlakuan Senam <i>Body Language</i> . Uji statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%.	Hasil penghitungan <i>t-test</i> untuk kelompok 1 (Senam Aerobik <i>Low Impact</i>) sebesar $20,197 > t_{tabel}$ sebesar 2,262, sedangkan hasil penghitungan <i>t-test</i> untuk kelompok 2 (<i>Body Language</i>) sebesar $5,014 > t_{tabel}$ sebesar 2,262. Uji perbedaan presentase penurunan berat badan bahwa kelompok 1 memiliki penurunan sebesar 3,941% dan kelompok 2 sebesar 1,478%. Jadi, kelompok 1 (Senam Aerobik <i>Low Impact</i>) memiliki presentase penurunan yang lebih tinggi daripada kelompok 2 (<i>Body Language</i>).	Persamaan penelitian dengan penelitian yang dilakukan adalah topik penelitian senam aerobik, responden penelitian wanita, penelitian dengan uji statistik dengan <i>paired sample t-test</i> , dan alat ukur.	Perbedaan ini penelitian dengan penelitian yang dilakukan yaitu, tempat penelitian, responden wanita berusia 20-35 tahun, variabel terikat indeks massa tubuh, desain <i>time series design</i> , teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .

2.	Ketut, dkk (2013)	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Denpasar.	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-experimental one group pre-test dan post-test design</i> . Populasi penelitian ini adalah seluruh narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Denpasar berjumlah 62 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan cara <i>sampling non probability purposive sampling</i> . Uji statistik menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> dengan tingkat kemaknaan 5%.	Hasil analisis data dengan menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> didapatkan nilai t sebesar 10,167 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat depresi sebelum diberikan senam aerobik <i>low impact</i> , dan dengan nilai $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi (p) yaitu 0,000 yang berarti $p < 0,05$ dimana dapat disimpulkan bahwa H(nol) ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Denpasar.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan topik aerobik, responden wanita, pengambilan sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i> , dan uji statistik dengan <i>paired sample t-test</i> .	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu, tempat penelitian, metode <i>quasy experimental</i> , desain penelitian <i>time series design</i> , variabel terikat massa tubuh, indeks pengambilan sampel yaitu mengambil subyek penelitian wanita berusia 20-35 tahun.
3.	Pradnyawati, dkk (2014)	Frekuensi Latihan 3 Kali Seminggu Pada Tari Baris Modern Dapat Menurunkan Presentase Lemak Tubuh Pada Siswi SMP Harapan	Penelitian ini merupakan jenis penelitian <i>non-experimental</i> dengan rancangan penelitian <i>observasional</i> dengan studi kohort. Populasi penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler	Hasil penelitian ini menggunakan analisis statistik uji <i>paired sample t-test</i> , hasil uji homogenitas menggunakan uji <i>Saphiro-Wilk test</i> menyatakan nilai $p =$	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan topik menurunkan indeks massa tubuh, responden wanita,	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu, akan dilakukan tempat penelitian, intervensi senam aerobik, responden

		Tabanan, Bali.	seni tari SMP Harapan Tabanan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i> . Sampel penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler seni tari berjenis kelamin wanita berjumlah 10 orang. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> .	0,786 ($p > 0,05$) untuk sebelum intervensi dan nilai $p = 0,366$ setelah intervensi, nilai t hitung yang diperoleh 3,537 dengan nilai $p = 0,006$ dengan nilai $\alpha = 0,05$, berarti frekuensi latihan 3 kali seminggu pada tari baris modern dapat menurunkan presentase lemak tubuh.	dan analisa data menggunakan <i>paired sample t-test</i> .	wanita usia 20-35 tahun, desain penelitian menggunakan <i>time series design</i> , teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .
4.	Saputra, dkk (2015)	Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein Darah di Universitas Sam Ratulangi Manado, Sulawesi Utara.	Penelitian ini bersifat <i>experimental</i> dengan desain <i>one group pre-test post-test</i> . Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas MIPA Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2013. Sampel penelitian yang digunakan ialah mahasiswa Fakultas MIPA Program Studi Farmasi Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2013 berjumlah 25 orang yang dipilih	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan senam poco-poco selama empat minggu terjadi peningkatan kadar kolesterol LDL darah sebanyak 1,120 mg/dl, namun perubahan ini tidak bermakna secara statistik ($p > 0,05$).	Persamaan penelitian dengan penelitian yang dilakukan topik olahraga senam, responden wanita, pengambilan sample dengan teknik <i>purposive sampling</i> , dan uji statistik dengan <i>paired sample t-test</i> .	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu, tempat penelitian desain penelitian <i>time series design</i> , variabel senam bebas aerobik, variabel indeks terikat massa responden wanita usia 20-35 tahun, metode dengan <i>quasy</i>

5.	Utomo, dkk (2012)	Latihan Senam Aerobik Menurunkan Berat Badan, dan Kolesterol di Sanggar Senam Studio 88, Salatiga.	secara <i>purposive sampling</i> . Uji statistik penelitian ini adalah uji <i>paired t-test</i> dengan interval kepercayaan 95%.	Penelitian ini menggunakan metode <i>quasy experimental</i> . Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga tahun 2012 yang berjumlah 19 orang, sedangkan sampel penelitian ini adalah berjumlah 10 orang yang ditentukan dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Uji statistik menggunakan uji <i>paired t-test</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan senam aerobik terbukti menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67% setelah melakukan latihan senam aerobik 3 kali seminggu selama 2 bulan.	Persamaan penelitian dengan penelitian yang dilakukan senam topik aerobik, responden wanita, uji statistik dengan <i>paired sample t-test</i> , dan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> , alat ukur penelitian	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah tempat penelitian, variabel terikat massa responden wanita usia 20-35 tahun, desain menggunakan <i>time series design</i> .
----	-------------------	--	--	---	---	--	---