

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Kegemukan adalah suatu keadaan kelebihan berat badan sebesar 10% diatas berat badan ideal atau jumlah presentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita (Irianto, 2007). Kegemukan biasanya disebabkan oleh asupan makanan (*energy intake*) lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas (*energy output*). Asupan kalori yang tidak sebanding dengan pembakaran kalori tersebut menimbulkan terjadinya penimbunan lemak yang dapat meningkatkan berat badan. Kegemukan di daerah perut merupakan kegemukan yang paling berbahaya karena di daerah perut terdapat organ-organ penting bagi tubuh yang apabila terjadi gangguan akan mengakibatkan terjadinya sindroma metabolik (Wirawan, 2011).

Sindroma metabolik adalah kelainan metabolik dimana penyebabnya adalah obesitas abdomen atau sentral dengan salah satu kriterianya yaitu rasio lingkaran pinggang  $>85$  dan/atau IMT  $>30 \text{ kg/m}^2$  (WHO, 1999). Gaya hidup yang mengarah pada *sedentary lifestyle* seperti pola makan, konsumsi alkohol, rokok, aktivitas fisik, stress serta genetik dapat menjadi faktor resiko yang memicu sindroma metabolik.

Berdasarkan data Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) bahwa prevalensi sindrom metabolik di Indonesia sebesar 13,13%. Penelitian yang dilakukan oleh *National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III* (NCEP-ATP III) menyebutkan sindrom metabolik pada laki-laki lebih besar daripada wanita, yaitu 9,1% dibanding 3,7% (Patterns *et al*, 2013).

Hidup sehat dengan berat badan yang ideal adalah dambaan setiap wanita. Pada kenyataannya tidak semua wanita memiliki berat badan yang ideal. Banyak dari wanita memiliki kelebihan berat badan dan lingkar perut diatas normal. Kelebihan berat badan (*overweight*) menjadi suatu masalah yang cukup merisaukan wanita. Kebiasaan konsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang dan sedikit melakukan aktifitas (*sedentary lifestyle*) seperti berolahraga membuat tubuh menyimpan banyak kalori sehingga terjadi penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Pola hidup sehat merupakan gaya hidup atau kebiasaan baik manusia dalam memelihara kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah asupan nutrisi dan keadaan lingkungan sekitar. Stres, kurang istirahat, pola makan dan gizi yang buruk, serta aktivitas seperti berolahraga merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan pola hidup sehat (Anne, 2010).

World Health Organization (WHO, 2010) menyatakan kelebihan berat badan (*overweight*) dan kegemukan (*obesity*) merupakan faktor resiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% memiliki resiko terkena kanker pada organ tertentu (Koko *et al.*, 2016).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kegemukan mengalami peningkatan sejak tahun 2007 hingga saat ini. Pada tahun 2007 prevalensi *overweight* ( $IMT \geq 25,0$  s/d  $< 27$  kg/m<sup>2</sup>) pada kelompok usia dewasa sebesar 8,6%. Angka tersebut meningkat pada tahun 2013 dan 2018 menjadi 11,5% dan 13,6% (Annisa *et al.*, 2019). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa *overweight* di Indonesia telah menjadi masalah yang memerlukan penanganan secara serius.

Massa lemak wanita lebih banyak dibandingkan dengan pria, sedangkan massa otot wanita lebih sedikit dibanding pria karena otot merupakan organ yang paling aktif dalam pembakaran kalori. Maka wanita akan menyimpan kalori lebih banyak dibandingkan pria sehingga membuat wanita cenderung lebih gemuk daripada pria (Toruan, 2007). Usia juga ikut berpengaruh terhadap tubuh seseorang. Semakin meningkat usia, maka jumlah lemak pada tubuh juga meningkat. Hal tersebut disebabkan oleh jumlah jaringan otot yang berkurang dan aktivitas fisik yang juga semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia (Warldlaw dan Kessel, 2002).

Aktifitas fisik (olahraga) yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat menurunkan berat badan, mencegah penyakit, dan mengurangi stres (Sientia, 2012). Kraemer (2002) menyatakan aktifitas fisik bermanfaat bagi setiap orang karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan. Olahraga membutuhkan energi berupa ATP yang dihasilkan dari proses metabolisme lemak. Salah satu alternatif untuk pembakaran lemak adalah latihan aerobik berupa senam Zumba. Latihan aerobik secara teratur hingga 20-30 menit minimal 3 kali seminggu selama 3-5 minggu dapat meningkatkan pembakaran lemak dan kolesterol (Richmond, 2012).

Hasil penelitian Awaliyah (2014), mengatakan bahwa latihan senam Zumba yang dilakukan selama 4 minggu secara rutin 1 minggu 3 kali dengan frekuensi latihan selama 30 menit dapat menurunkan berat badan pada wanita. Penurunan berat badan dapat terjadi karena dengan melakukan olahraga aerobik maka terjadi

peningkatan metabolisme tubuh dan itu baik untuk menurunkan berat badan yang berlebihan.

Hasil penelitian Susanti (2017), mengatakan bahwa latihan senam Zumba yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan intensitas sedang 65% -75% selama 60 menit dapat menurunkan *waist circumference* pada wanita. Gerakan senam zumba membuat otot-otot berkontraksi khususnya otot-otot abdomen, sehingga penurunan lingkaran perut dapat mencegah terjadinya resiko sindroma metabolik.

Penelitian ini masih sedikit ditemui, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh dari latihan senam Zumba terhadap berat badan dan lingkaran perut pada wanita.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan senam Zumba terhadap berat badan dan lingkaran perut pada wanita?

## **1.3 Tujuan Penulisan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Membuktikan kajian referensi tentang pengaruh pemberian latihan senam Zumba terhadap berat badan dan lingkaran perut pada wanita.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Menganalisa kajian referensi tentang pengaruh senam Zumba terhadap berat badan dan lingkaran perut pada wanita.

## **1.4 Manfaat Penulisan**

### **1.4.1 Manfaat bagi Pembaca**

Memberikan informasi bahwa latihan senam Zumba bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan lingkar perut pada wanita sehingga terhindar dari berbagai macam resiko penyakit dan dapat dipandang indah dari segi estetika, bila hasilnya baik.

### **1.4.2 Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan**

Penulisan kajian referensi ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan di masa mendatang mengenai pengaruh senam Zumba terhadap berat badan dan lingkar perut pada wanita, bila hasilnya baik, untuk merekomendasikan hasil tersebut sebagai salah satu pedoman penurunan berat badan.

### **1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat**

Memberikan informasi bagi masyarakat khususnya wanita mengenai pentingnya melakukan latihan aktivitas fisik seperti latihan aerobik berupa senam Zumba yang memiliki pengaruh positif terhadap program penurunan berat badan dan lingkar perut pada wanita.