

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Permasalahan

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga yang tak ternilai harganya. Setiap orang menginginkan hidupnya sehat. Syarat utama manusia dapat menikmati kebahagiaan hidup yaitu memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Kesehatan adalah suatu hal yang memerlukan perhatian khusus terlebih kesehatan sama pentingnya dengan aspek kehidupan primer lainnya seperti pendidikan maupun ekonomi. Pada Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 mengatakan bahwa, "kesehatan yaitu keadaan sejahtera dari jiwa, badan serta sosial yang mendorong manusia untuk hidup lebih produktif baik secara sosial dan ekonomi. Sehingga kesehatan tersebut bermakna sebagai kesatuan yang utuh dari mulai unsur jiwa, badan serta sosial yang tidak memiliki suatu penyakit pada kualitas hidup yang sejahtera.

Pada saat ini kegiatan kebugaran tidak hanya sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang akan tetapi bisa menjaga kualitas kesehatan tubuh manusia. Masyarakat sudah paham manfaat olahraga yang bertujuan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan dapat memperbaiki penampilan. Salah satu tujuan utama para wanita berolahraga yaitu selain untuk kesehatan dan menjaga penampilan agar tubuh tetap terjaga idealnya. Kesehatan jasmani adalah sebagai peran utama yang sangat penting dimiliki oleh seseorang, baik itu dari kalangan anak-anak hingga lanjut usia. Kesegaran jasmani sendiri dapat diperoleh dengan cara aktivitas jasmani secara teratur. Apabila kesegaran jasmani baik akan menjamin seseorang beraktivitas dengan optimal, percaya diri, dan bergairah dalam hidupnya. Pembinaan kesegaran jasmani ini merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kualitas fisik.

Pengertian Olahraga adalah aktifitas latihan fisik yang dilakukan secara terencana yang bertujuan untuk kebugaran, relaksasi, dan mendapatkan kesehatan. Pada studi WHO menyebutkan adanya faktor-faktor yang menyebabkan kematian maupun kecacatan seperti kurang seimbang nya aktifitas fisik, yaitu duduk dalam jangka yang lama. Ada lebih dari dua juta orang meninggal diakibatkan

kurangnya aktifitas fisik. Menurut Sientia (2012), Olahraga secara teratur dapat bermanfaat menurunkan berat badan, mengurangi stres dan mencegah penyakit pada tubuh. Banyak pilihan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan antara lain dengan senam.

Senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam dalam bahasa Inggris *gymnastics*. Menurut *Encyclopaedia Britannica*, istilah *gymnastic* berasal dari bahasa Yunani kuno *gymnos* yang artinya latihan dengan telanjang. Istilah tersebut dikarenakan tempat bernama *gynasium*, pada tempat tersebut atlet pada saat Yunani zaman kuno melakukan latihan tanpa mengenakan pakaian, sedangkan senam bertujuan untuk peningkatan daya tahan tubuh, kelincahan tubuh, serta kontrol pada (Agus Mahendra, 2001:9). Senam merupakan jenis olahraga dengan menyerasikan tampilan gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam dapat dimanfaatkan seseorang sebagai kegiatan rekreasi, relaksasi dan menenangkan pikiran, biasanya dilakukan di tempat-tempat khusus seperti di tempat fitness, di *gymnastics* maupun di rumah. Senam sendiri dilakukan dari berbagai lapisan mulai dari anak kecil hingga lanjut usia. Senam dianggap penting untuk pembentukan kelenturan tubuh dan kesehatan untuk kelangsungan hidup. Begitu banyak manfaat yang bisa didapatkan dalam olahraga tersebut yaitu kondisi tubuh serta kesehatan jantung yang meningkat dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, menstabilkan tekanan darah dan banyak manfaat lainnya yang dirasakan oleh tubuh. Masyarakat banyak yang telah menyadari pentingnya menjaga kesehatan di dalam hidupnya. Latihan aerobik merupakan latihan yang membutuhkan oksigen dalam pembentukan energi dengan melibatkan otot besar. Pada latihan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan fungsional seperti menurunkan kolesterol dan kesehatan jasmani lainnya.

Latihan aerobik yang banyak digemari yaitu senam zumba. Senam ini mempunyai gerakan-gerakan kardio seperti bergerak cepat, dan berputar. Gerakan kardio mempunyai banyak manfaat seperti meningkatkan kesehatan jantung,

membakar kalori, serta meningkatkan kebugaran. Senam ini banyak digunakan untuk menurunkan berat badan dan menjaga badan agar lebih ideal.

Kegemukan (*overweight*) atau kelebihan berat badan telah menjadi ancaman bagi masyarakat umum dan pada kondisi ini banyak terjadi pada usia-usia remaja dan akan menetap hingga dewasa sehingga mempunyai resiko penyakit kardiovaskular (Fayasari et.al., 2018). Obesitas merupakan wujud dari seseorang yang mempunyai berat badan berlebih.. Setiap manusia pasti membutuhkan lemak pada tubuhnya sebagai penyimpanan makanan, sebagai penahan guncangan orga dan fungsi serta sebagai penyekat panas.. Pada wanita biasanya mempunyai rata-rata lemak pada tubuh lebih besar daripada pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Ini secara khusus ditunjukkan oleh data Profil Kesehatan Indonesia (2018) yang menyebutkan bahwa pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang obesitas, prevalensi obesitas (Indeks Massa Tubuh atau $IMT \geq 25 - 27$ dan $IMT \geq 27$) lebih tinggi pada perempuan (29,3%) dibandingkan pada laki-laki (14,5%). Lebih lanjut, prevalensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 35,4%, sedangkan penduduk obese dengan $IMT \geq 27$ saja sebesar 21,8%. Sedangkan menurut kelompok umur, obesitas tertinggi pada kelompok umur 40-44 tahun (29,6%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Obesitas salah satu faktor utama pada risiko penyakit metabolik. Pencegahan obesitas dapat melalui aktivitas fisik, obat-obatan, operasi ataupun diet (Husnah, 2012). Lemak tubuh yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kardiovaskuler. Oleh karena itu, berbagai metode pengukuran lemak tubuh tersebut diperlukan untuk menjaga status kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi merupakan komponen penting yang menggambarkan kombinasi aktivitas fisik, genetik, dan status kesehatan seseorang (Teresa et.al., 2018).

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan benar dan rutin dapat memberikan efek perubahan pada sistem tubuh. Salah satu bentuk dari aktivitas fisik yang digemari masyarakat adalah zumba, yaitu aktivitas fisik berupa olahraga yang

berasal dari *Latin* dengan gerakan berupa tarian aerobik dengan disertai musik yang menarik. Zumba merupakan gabungan antara musik dan beberapa tarian diantaranya salsa, samba, cumbia, reggeaton dan tarian Amerika Latin, menggunakan dasar langkah aerobik, dan tarian lainnya seperti hip-hop, tari perut dan lain-lain. Olahraga ini digemari hampir seluruh masyarakat dunia karena gerakannya yang menyenangkan. Meski terkesan menyenangkan, namun gerakan cepat yang penuh semangat dalam tari zumba justru membantu tubuh dalam membakar timbunan lemak sekaligus membentuk otot tubuh dan menyehatkan jantung.

Adapun manfaat lain dari senam zumba yaitu sebagai relaksasi sehingga dapat membantu mengurangi hormon stres pada tubuh, kecemasan yang berlebih, meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga senam zumba merupakan salah satu senam yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan kesehatan jiwa.

Kesehatan jiwa merupakan kondisi yang mendorong perkembangan fisik, emosional maupun intelektual secara optimal sehingga dapat berjalan selaras dengan orang lain”., agar mencapai jiwa yang sehat diperlukan usaha dan waktu. Oleh sebab itu, merileksasi diri dan mengendalikan hormon stres juga berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan jiwanya.

Berdasarkan fenomena tersebut, sehingga peneliti kemudian ingin melakukan penelitian secara model review mengenai dengan judul “studi literatur trend latihan senam zumba untuk mempertahankan kesehatan”.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah trend aktifitas latihan senam zumba untuk upaya mempertahankan kesehatan?
2. Bagaimanakah efektifitas latihan senam zumba terhadap kesehatan kesehatan mental ?

1.3. Tujuan Penelitian

Pada permasalahan dalam rumusan masalah tersebut memiliki tujuan penelitian ditetapkan untuk menganalisis dan mendeskripsikan trend aktifitas latihan senam zumba untuk upaya mempertahankan kesehatan. Demikian juga untuk membahas efek aktifitas latihan senam terhadap kesehatan mental.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas khasanah keilmuan dan menambah pengetahuan terkait dengan manfaat aktifitas latihan senam terhadap kesehatan tubuh dan kesehatan mental.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bahwa pada penelitian ini dapat menjadi acuan pada penelitian selanjutnya terkait dengan manfaat aktifitas latihan senam terhadap kesehatan tubuh dan kesehatan mental.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dapat memberikan solusi atas permasalahan terkait manfaat aktifitas latihan senam zumba terhadap kesehatan tubuh dan kesehatan mental.
2. Dapat meningkatkan ketertarikan masyarakat pada upaya menjaga kesehatan secara mandiri melalui senam bersama yang lain.