

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi mengalami perubahan yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Saat ini perkembangan teknologi sangat menonjol, terlihat dari makin banyaknya alat komunikasi (*gadget*) yang semakin canggih. Hal ini sangat mempengaruhi gaya hidup masyarakat terutama pada kalangan remaja yang seharusnya justru menjadi generasi anak bangsa, remaja sangat rentan terhadap pengaruh hal-hal baru karena pada masa remaja adalah masa dimana seseorang mencari jati dirinya.

Dengan berkembangnya alat komunikasi yang canggih, para remaja semakin malas pula melakukan segala sesuatu secara langsung atau dengan kegiatan fisik, selalu ingin hal yang *instan*, hal tersebut mengakibatkan mereka lebih sering menghabiskan waktu dengan alat komunikasi *gadget* mereka, ditambah lagi dengan kebiasaan dalam hal mengonsumsi makanan, seperti jajan sembarangan di lingkungan sekolah, terkadang mereka tidak memikirkan apa saja makanan yang baik untuk di konsumsi atau yang dapat mengganggu kesehatan mereka, bagi mereka yang terpenting adalah rasa, akibatnya saat ini tidak sedikit remaja mengalami

kelebihan berat badan (*overweight*) hal ini disebabkan karena timbunan makanan dan gaya hidup yang kurang sehat tanpa diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur sehingga makanan yang dikonsumsi tertimbun di dalam tubuh yang lama kelamaan bertumpuk menjadi timbunan lemak, ditambah lagi masih kurangnya jam olahraga di sekolah yang hanya 3 jam pelajaran dalam seminggu.

Kurang lebih 98% lemak dalam makanan sehari-hari terdiri dari trigliserida ester dari pada gliserol dengan 3 molekul asam lemak.¹ Biasanya pihak sekolah lebih mementingkan pelajaran yang bersifat akademis dibandingkan dengan mata pelajaran olahraga, sehingga mempengaruhi kegiatan fisik yang dilakukan.

Di dalam darah terdapat kadar trigliserida (lemak netral) yang berfungsi sebagai sumber energi cadangan apabila glikogen sudah habis terpakai. Walaupun trigliserida sebagai sumber cadangan energi tetapi apabila terdapat dalam darah dalam jumlah berlebihan dapat mengancam kesehatan.

Seseorang yang tergolong memiliki kelebihan berat badan (*overweight*) biasanya cenderung lebih rentan terkena penyakit jantung koroner, diabetes, *osteoarthritis* dan penyakit *degenerative* lainnya. Hal itu

¹ Solihin Pudjiadi, *Dasar Ilmu Gizi Klinis pada Anak* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 1990), h. 90.

dapat terjadi karena penumpukan lemak dalam jaringan adiposa (bawah kulit) dalam bentuk trigliserida, sehingga terjadinya penyempitan pembuluh darah.

Menurut penelitian William Castelli, MD., ternyata trigliserida merupakan faktor resiko bagi penyakit jantung. Seseorang yang mempunyai kadar lemak darahnya tinggi, kolesterol atau trigliseridanya juga tinggi, berarti memiliki resiko yang tinggi untuk terkena penyakit jantung koroner.²

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah hal tersebut dapat terjadi yaitu dengan cara mengatur pola hidup sehat, lebih sering melakukan aktivitas fisik dan melakukan olahraga secara rutin. Olahraga yang dapat dilakukan bukan hanya dengan jogging, bersepeda, tetapi bisa juga menggunakan senam aerobik *mix impact*. Senam aerobik *mix impact* dilakukan secara bersama-sama dan disertai dengan bermacam-macam musik, hal tersebut membuat para remaja menyukai aktivitas fisik dengan senam aerobik *mix impact*, hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya remaja yang mengikuti senam aerobik di tempat-tempat umum.

Senam aerobik *mix impact* adalah gabungan dari senam aerobik *low impact* dan *hight impact*, dimana pada senam aerobik terdapat gerakan-gerakan seperti menendang, melompat, berbaris, naik tangga dan

² Sadoso Sumarsardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1993), h. 127.

menggerakkan *twist* adalah contoh-contoh berbagai macam gerakan yang berbeda dimana kaki menjejak lantai dalam cara yang berbeda.³

Jenis olahraga senam aerobik *mix impact* jika dilakukan dengan teratur maka bahan bakar yang digunakan sebagai sumber energi adalah lemak. Selanjutnya jika waktu yang dilakukan lebih lama lagi maka cadangan energi dari karbohidrat akan menyusut. Cadangan energi saat senam aerobik akan diambil dari pemecahan lemak yang siap dibakar yang biasanya tersimpan dalam bentuk asam lemak dan trigliserida. Aktivitas yang dilakukan lebih 30 menit akan memakai pemecahan lemak terutama yang mencapai 1 jam atau lebih sehingga dapat menurunkan kadar trigliserida dalam darah.⁴

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah dengan Senam Aerobik *Mix Impact* dapat menurunkan kadar trigliserida dalam darah?

³ Lynne Brick, *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agustina (Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada, 2001), hh. 9-10.

⁴ Dede Kusmana, *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung, Edisi kedua* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 1997), hh. 15-16.

2. Apakah ada perbedaan kadar trigliserida dalam darah antara orang yang memiliki berat badan *overweight* dengan yang memiliki berat badan normal?
3. Apakah dengan minimnya melakukan kegiatan fisik dapat memicu kadar trigliserida meningkat?
4. Bagaimana senam aerobik *mix impact* dapat menurunkan kadar trigliserida dalam darah?
5. Seberapa besar efek senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar trigliserida dalam darah?

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobik *Mix Impact* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida pada Kelompok *Body Mass Index* (BMI) *Overweight* dan Normal Siswa SMAN 3 Depok”.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida dalam darah pada *body mass index* (BMI) *overweight*?
2. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida dalam darah pada *body mass index* (BMI) normal?
3. Manakah yang lebih banyak dari efek kerja senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan kadar trigliserida pada *body mass index* pada *overweight*?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui apakah senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok *body mass indeks* (BMI) *overweight* dan normal siswa SMA Negeri 3 Depok

2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi siswa SMA Negeri 3 Depok dan masyarakat luas pada umumnya tentang manfaat dari senam aerobik *mix impact*.
3. Dapat menjadi sarana untuk membina kebiasaan berolahraga pada siswa SMA Negeri 3 Depok sehingga diharapkan aktivitas belajar mereka meningkat sesudah melakukan senam aerobik *mix impact*.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar trigliserida dalam darah.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang lemak dalam darah khususnya trigliserida.