

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Kemajuan peradaban manusia yang semakin pesat saat ini menuntut masyarakat khususnya kalangan muda seperti pelajar untuk mampu mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi diakibatkan oleh pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai aspek dunia pendidikan. Pelajar semakin sibuk dengan rutinitasnya dalam menghadapi tuntutan zaman, sehingga sadar betul akan pentingnya berolahraga dalam menjaga stamina untuk menghadapi dunia pendidikan maupun aktifitas-aktifitas lainnya. Hal ini bisa saja terjadi pada pelajar yang sebagian besar waktunya sibuk dengan belajar, selain itu kegiatan yang sangat padat ini dijumpai oleh pelajar, mulai dari anak-anak sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi. Biasanya waktu yang mereka miliki juga banyak dihabiskan untuk melakukan aktifitas seperti kursus tambahan. Mulai dari bimbingan belajar yang berkaitan dengan mata pelajaran sekolah ataupun kursus lainnya dimana semua adalah bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan otak saja. Hal ini terlihat seakan-akan para orang tua lupa bahwa bukan dari segi pendidikan saja yang penting untuk ditingkatkan.

Dalam era sekarang ini pendidikan sangatlah penting guna mengimbangi perkembangan hidup manusia di zaman modernisasi, Kemajuan ekonomi yang dialami oleh negara-negara berkembang seperti Indonesia sebagai akibat dari kecenderungan pasar global, telah memberikan berbagai dampak pada pelajar. Di antara dampak negatif yang terjadi ialah perubahan dalam gaya hidup, di lain pihak, gaya hidup yang serba instan memaksa untuk meninggalkan konsumsi yang menjadi bagian dari pola hidup sehat. Kesibukan yang tinggi menjadi alasan paling rasional untuk memilih makanan cepat saji yakni pola makan yang tidak sehat dengan senang jajan sembarangan dan mengkonsumsi makanan cepat saji atau biasa disebut dengan nama *fast food*.

Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk menghindar dari *fast food*. *Fast food* memiliki beberapa kelebihan antara lain penyajian yang cepat sehingga tidak menghabiskan waktu lama dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, dan dianggap sebagai makanan bergengsi dan makanan gaul.

Perubahan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol, ditambah kehidupan yang disertai stress dan kurangnya aktivitas fisik, terutama di kota-kota besar mulai menunjukkan dampak dengan meningkatnya masalah gizi lebih dan penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi dan diabetes mellitus.

Dalam masa pertumbuhan, remaja memerlukan banyak konsumsi makanan yang bergizi. Seiring dengan kemajuan modern ini, berdampak terhadap hubungan erat antara makanan dengan kesehatan manusia yang akan berdampak terhadap pola konsumsi makanan dan pertumbuhan. Dalam hal ini, masalah kesehatan pada kelompok remaja berusia 15–18 tahun menjadi usia yang sangat dini terhadap masalah gizi remaja.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Adanya perubahan pola makan pada remaja yang terjadi, tidak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya restoran. Restoran-restoran ini menjual berbagai makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (*fast food*). Kecenderungan dalam mengonsumsi *fast food* yang terlalu sering dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi dalam hal ini status gizi lebih.

Komposisi didalam tubuh bisa menjadi tidak seimbang karena asupan makan yang dikonsumsi oleh tubuh tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi. Ditambah lagi dengan kurangnya aktifitas gerak membuat mereka memiliki masalah pada berat badan sehingga indeks massa tubuh mereka menjadi tidak ideal atau bisa jadi berlebih (*overweight*). Berat badan yang berlebih akan menimbulkan nilai indeks massa tubuh yang tinggi, hal ini bisa

memungkinkan timbulnya masalah keseimbangan kandungan lipid seperti meningkatnya kadar *Low-Density Lipoprotein* (LDL) atau yang biasa disebut kolesterol jahat dan menurunnya kadar *High-Density Lipoprotein* (HDL) atau biasa disebut kolesterol baik.

Selama ini banyak masyarakat merasa cemas jika kadar kolesterol dalam darahnya terlalu tinggi, sehingga takut akan membahayakan kesehatannya. Mendengar kata kolesterol, masyarakat lalu menghubungkan dengan penyakit jantung dan peredaran darah. Tetapi dalam kenyataannya. Ada pula kolesterol yang disebut kolesterol baik yaitu *High-Density Lipoprotein* (HDL).

Kolesterol *High-density lipoprotein* (HDL) merupakan lipoprotein kelas heterogen dengan kepadatan 1.063–1.21 g/mL. Kolesterol HDL memiliki sifat proteksi terhadap jantung karena sifatnya yang dapat mengikat kolesterol dan membawanya ke hati untuk diekskresikan. Kadar HDL yang tinggi dalam tubuh akan meningkatkan proteksi terhadap penyakit jantung koroner. Salah satu cara meningkatkan kadar kolesterol HDL adalah dengan melakukan aktivitas fisik.¹

Aktivitas fisik yang dilakukan yaitu dengan aktivitas yang bersifat aerobik seperti salah satunya senam aerobik. Menurut penelitian *journal of sport sciences and fitness* yaitu bahwa senam aerobik berpengaruh terhadap

¹ Reynaldo Stevanus Pantouw, Djon Wongkar, Shane H.R. Ticoalu, *Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Kadar Kolesterol HDL Darah* (Jakarta: FK Universitas Sam Ratulangi, 2014).

penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol darah. Aktivitas olahraga aerobik dapat memberikan manfaat salah satunya adalah perbaikan profil lipid darah, misalnya peningkatan kolesterol baik HDL dan menurunkan rasio kolesterol total dengan kolesterol HDL. Semakin bugar seseorang secara aerobik, semakin mungkin kolesterol HDL seseorang tersebut menjadi lebih tinggi.²

Di Depok terdapat Sekolah Menengah Atas Negeri 3 yang di buka pada tahun ajaran 1988/1989, SMAN 3 beralamat di jalan Raden Shaleh No. 45 Studio Alam Depok II Sukmajaya. Aktifitas yang dijalankan siswa SMA Negeri 3 Depok adalah belajar formal di sekolah. Pada pagi hari dari jam 07.00 – 14.30, siswa SMA Negeri 3 Depok belajar seperti pada umumnya. Melihat banyaknya aktifitas siswa dan padatnya kegiatan belajar mengajar untuk mata pelajaran olahraga hanya berlangsung 2 jam pelajaran setiap minggunya. Untuk pelajaran olahraga siswa hanya melakukan pemanasan sebelum menerima materi inti, tidak ada latihan khusus untuk menjaga kebugaran jasmani siswa dalam menghadapi aktifitas belajar mengajar yang banyak dan padat. Hal ini mengakibatkan para siswa mudah mengalami kelelahan dan tidak sedikit pula siswa yang mempunyai masalah dengan berat badan.

² *Journal Of Sport Sciences And Fitness, Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol* (Semarang: 2012).

Pola konsumsi makanan siswa SMA Negeri 3 Depok dalam memenuhi kebutuhan akan gizi masih kurang, hal itu dilihat dari kondisi fisik mereka yang kebanyakan mempunyai tubuh yang berbadan gemuk, kurus, tinggi dan pendek. Apalagi setelah pulang sekolah biasanya siswa disibukkan dengan tugas-tugas baik kelompok maupun mandiri dan mengikuti jam pelajaran tambahan yang menambah padat aktivitas mereka sehingga mereka semakin sulit mempunyai waktu berolahraga yang berdampak kandungan lemak didalam tubuh yang tidak dirubah menjadi energi karena kurangnya aktifitas otot besar akan terus ditimbun didalam tubuh.

Berdasarkan pemikiran yang sudah dijelaskan tersebut, peneliti bertujuan untuk melakukan perbandingan kepada siswa SMA Negeri 3 Depok untuk mengetahui efek langsung dari kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar HDL baik pada kelompok BMI yang *overweight* maupun kelompok BMI yang normal. Dengan harapan, hasil penelitian ini bisa menjadi bahan pengetahuan masyarakat khususnya pelajar yang masih muda agar bisa menjaga kesehatan dengan pola makan sehat dan rutin berolahraga sehingga dapat terhindar dari bahaya penyakit-penyakit mematikan kelak dimasa yang akan datang.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka diidentifikasi beberapa masalah yang didapat sebagai berikut:

1. Apakah efek kerja senam aerobik *mix impact* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah?
2. Apakah komposisi gizi yang tidak seimbang dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan?
3. Apakah kurangnya berolahraga dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh?
4. Apakah *body mass index* mempengaruhi kadar HDL dalam darah?
5. Apakah senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap kelompok *body mass index overweight* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah pada siswa SMAN 3 Depok?
6. Apakah senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap kelompok *body mass index* normal lebih berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah pada siswa SMAN 3 Depok ?
7. Apakah ada perbandingan efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah pada kelompok *body mass index overweight* dan normal siswa SMAN 3 Depok?

C. PEMBATASAN MASALAH

Agar permasalahan ini tidak keluar dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi pada masalah ini adalah perbandingan efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar *high-density lipoprotein* (HDL) dalam darah pada kelompok *body mass index* (BMI) *overweight* dan normal siswa SMAN 3 Depok.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar *high-density lipoprotein* (HDL) dalam darah pada kelompok *body mass index* (BMI) *overweight* siswa SMAN 3 Depok?
2. Apakah terdapat pengaruh efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar *high-density lipoprotein* (HDL) dalam darah pada kelompok *body mass index* (BMI) normal siswa SMAN 3 Depok?
3. Kelompok manakah yang lebih banyak terjadi perubahan *high-density lipoprotein* dalam darah antara kelompok *body mass index overweight* atau kelompok *body mass index* normal pada siswa SMAN 3 Depok?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Pada akhirnya hasil penelitian di harapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai bahan pengetahuan untuk pelajar bahwa senam aerobik *mix impact* dapat memberi dampak positif bagi kebugaran tubuh khususnya dalam meningkatkan kadar HDL dalam darah.
2. Sebagai bahan masukan untuk gaya hidup yang sehat dengan pola makan yang baik dan benar.
3. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kesadaran pelajar untuk rutin berolahraga untuk menjaga kesehatan.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang senam aerobik *mix impact*, *body mass index* dan *high-density lipoprotein*.
5. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat khususnya bagi siswa SMA Negeri 3 Depok dan masyarakat luas pada umumnya tentang efek kerja senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan kadar HDL pada kelompok BMI *overweight* dan normal.