

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang saat ini semakin maju, masyarakat khususnya generasi muda dituntut baik tenaga, pikiran maupun waktu yang mereka miliki untuk mengikuti pola perkembangan yang ada terlebih lagi dalam dunia pendidikan. Tuntutan mereka pun semakin besar untuk dapat mengikuti pola perkembangan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, maka waktu yang mereka miliki digunakan seefisien mungkin agar kebutuhan ilmu yang mereka perlukan dapat terpenuhi.

Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, semakin besar kita untuk mengikuti perkembangan tersebut. Kesibukan setiap orang pun semakin meningkat dengan perkembangannya ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut. Kesibukan yang mereka jalani pun, terkadang mereka mengabaikan aktivitas fisik atau olahraga yang sebagaimana telah menjadi rutinitas mereka. Kesibukan yang semakin meningkat, pola makan yang semakin berantakan. Terkadang orang yang mempunyai kesibukan yang padat dan dengan waktu istirahat yang terbatas, mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan-makanan yang cepat saji (*fast food*). Ditambah

dengan kurangnya berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang dan penimbunan lemak pun semakin besar di dalam tubuh. Semakin banyak lemak yang berada di dalam tubuh, semakin besar juga kita akan mengalami kelebihan berat badan atau bisa disebut dengan obesitas. Obesitas adalah berat badan berlebih akibat penimbunan lemak yang berlebihan.

Untuk mencegah tidak terjadinya obesitas, sebaiknya kita dapat mengontrol atau mengatur pola hidup sehat seperti halnya mengonsumsi makanan dengan gizi yang bagus dan seimbang, serta diperbanyak juga meminum air putih. Padatnya aktifitas bukan berarti kita mengabaikan olahraga. Olahraga sangat penting, karena olahraga dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang banyak membakar lemak untuk dijadikan energi. Didalam tubuh manusia terdapat dua jenis lemak yang berbeda, yaitu trigliserida dan kolesterol. Kolesterol adalah suatu jenis lemak yang ada dalam tubuh dan dibagi menjadi LDL, HDL, total kolesterol dan trigliserida.<sup>1</sup> LDL ( *Low Density Lipoprotein* ) adalah alat pengangkut kolesterol yang di mana kolesterol ini dibawa ke sel-sel tubuh yang memerlukan, termasuk ke sel otot jantung, otak dan agar dapat berfungsi sebagaimana mestinya. LDL dianggap juga sebagai lemak yang jahat, karena dapat menyebabkan penempelan atau penimbunan di dinding pembuluh darah. Apabila hal itu

---

<sup>1</sup> [http://medicastore.com/kolesterol/ldl\\_hdl.php](http://medicastore.com/kolesterol/ldl_hdl.php) (10 Oktober 2015).

dibiarkan penimbunan pun akan terus menerus, semakin lama semakin tebal dan keras. Seseorang memiliki nilai LDL yang tinggi dapat meningkatkan resiko terserangnya penyakit, seperti jantung koroner dan *stroke*. Kolesterol LDL yang optimal adalah bila kadarnya dalam darah di bawah 100 mg/dl. Kolesterol LDL 100-129 mg/dl dimasukkan kategori perbatasan (*borderline*).<sup>2</sup> Olahraga adalah salah satu cara untuk membantu menurunkan dan menstabilkan kadar LDL dalam darah. Aktivitas fisik seperti olahraga memang sangat bermanfaat dalam metabolisme tubuh. Latihan dengan jenis aerobik sangat berpengaruh terhadap penurunan atau kestabilan kadar LDL, karena energi yang dikeluarkan akan lebih besar dibandingkan kita latihan dengan bersifat *resistance*. Salah satu latihan aerobik yang sekarang sedang populer yaitu *Zumba*. *Zumba* adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. *Zumba* sendiri menampilkan suasana yang menyenangkan dengan musik yang membuat kita semangat dan bersuka ria. Para penikmat atau pengikut *zumba* akan terhindar dari kebosanan, karena *zumba* ini menyediakan banyak variasi gerakan dan bisa dilakukan dengan tempo yang cepat maupun lambat. Hampir semua wanita di dunia sangat menyukai *zumba*, karena selain ingin terhindar dari kegemukan juga mereka suka dari banyaknya variasi gerakan.

---

<sup>2</sup> <https://artikesehatan.wordpress.com/kolesterol/> (10 Oktober 2015).

Tempat *fitness* atau *gym* menjadi alternatif saat ini untuk menjalankan olahraga. Disamping dengan padatnya jadwal sehari – sehari, tidak banyak orang menyempatkan waktunya untuk berolahraga di tempat *fitness* atau *gym*. Banyak tempat *fitness* atau *gym* di Jakarta, salah satunya tempat *fitness* atau *gym* yang membuka kelas *zumba dance* adalah *Muscle Academy Gym* (MAG) yang terletak di Kampus B UNJ Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kelas *zumba dance* di tempat tersebut menjadi salah satu kelas favorit untuk *member* kaum wanita. Banyak sekali kaum wanita yang mengikuti kelas *zumba dance*.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada Kelompok BMI *Overweight* dan Normal *Member Muscle Academy Gym*”.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah *zumba dance* dapat menurunkan kadar LDL dalam darah ?
2. Apakah ada perbedaan kadar LDL antara orang yang memiliki berat badan *overweight* dengan yang memiliki berat badan normal ?
3. Apakah dengan minimnya melakukan kegiatan fisik dapat memicu kadar LDL meningkat ?
4. Seberapa besar efek *zumba dance* terhadap penurunan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight* dan normal *member Muscle Academy Gym* ?

### **C. PEMBATASAN MASALAH**

Supaya penelitian ini berjalan dengan lancar dan baik, maka masalah penelitian ini dibatasi dan masalah yang akan dibahas adalah Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada Kelompok BMI *Overweight* dan Normal *Member Muscle Academy Gym*.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian diatas yang telah peneliti uraikan, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight member Muscle Academy Gym* ?

2. Apakah ada efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada kelompok BMI normal *member Muscle Academy Gym* ?
3. Apakah ada perbandingan efek kerja *Zumba Dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) pada kelompok *Body Mass Index (BMI) overweight* dan normal *member Muscle Academy Gym* ?

#### **E. KEGUNAAN PENELITIAN**

1. Sebagai informasi untuk masyarakat dan peneliti dalam hal menurunkan kadar LDL.
2. Untuk mengetahui perbandingan efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight* dan normal *member MAG (Muscle Academy Gym)*
3. Sebagai bahan masukan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar LDL.
4. Sebagai rekomendasi untuk berolahraga yang dapat menurunkan kadar LDL.
5. Sebagai informasi dan pengetahuan khususnya untuk *member MAG*, bahwa *zumba dance* dapat menurunkan kadar LDL.