

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi saat ini, pola hidup masyarakat Indonesia sangat memprihatinkan. Hal itu disebabkan kebiasaan masyarakat memiliki pola hidup santai dan cenderung malas. Kebiasaan masyarakat yang seperti ini berkaitan dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih. Sebenarnya dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, masyarakat dimudahkan ketika melakukan kegiatan. Namun, ketergantungan masyarakat akan teknologi, mengakibatkan masyarakat jarang melakukan kegiatan berkeringat. Hal ini dapat berpengaruh terhadap proses metabolisme tubuh.

Metabolisme tubuh yang terganggu dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit. Masyarakat yang sebagian besar terdiri dari anak muda dan orang tua, dapat menderita beberapa penyakit akibat terganggunya proses metabolisme tubuh, seperti *diabetes mellitus*, obesitas, hipertensi, gangguan jantung, dan lain-lain. Kebiasaan tersebut memungkinkan tubuh mudah terserang penyakit, mulai dari stadium rendah sampai dengan stadium tinggi. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh keadaan bumi yang tercemar polusi, sebagai salah satu faktor penyebab penyakit.

Hal ini dapat dicegah dengan menjaga pola makan dan pola hidup dengan baik, seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta berolahraga secara teratur. Pola makan yang tidak teratur dapat mengakibatkan terganggunya proses metabolisme tubuh, seperti meningkatnya kadar gula dalam darah pada tubuh. Peningkatan kadar gula dalam darah pada tubuh dapat mengakibatkan tubuh terserah penyakit degeneratif, salah satunya *diabetes mellitus*. Pola makan yang teratur dapat didukung dengan berolahraga secara teratur, untuk menjaga keseimbangan daya tahan tubuh.

Istilah dalam olahraga yaitu "*men sana in corpore sano*" yang berarti "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat", menjelaskan bahwa olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Olahraga dilakukan dengan intensitas dan volume yang tepat sesuai dengan kemampuan usia seseorang, dan dilakukan secara teratur dan sistematis. Olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah antara lain *jogging*, bersepeda, berenang, *fun aerobic*, *zumba* dan lain-lain. Olahraga bermanfaat dalam menjaga keseimbangan daya tahan tubuh karena kebutuhan tubuh akan gerak terpenuhi. Olahraga tidak hanya untuk menjaga kesehatan tubuh, melainkan juga mempertahankan kondisi tubuh agar tetap dalam keadaan segar dan bugar.

Saat ini, olahraga berjenis aerobik yang diminati masyarakat salah satunya *zumba dance*. Hal ini dikarenakan *zumba dance* salah satu olahraga

yang menyenangkan, tidak membutuhkan peralatan yang mahal dan banyak, serta sangat berenerjik. *Zumba* dilakukan dengan memanfaatkan gerakan seperti tarian dan dapat dilakukan bersama-sama. Olahraga *zumba* dapat dilakukan oleh siapa saja (orang yang sehat) dan dimana saja.

Saat ini banyak tempat yang menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga guna memudahkan masyarakat untuk berolahraga. Sarana dan prasarana yang dapat dimanfaatkan untuk berolahraga, antara lain sarana umum yang berada di Monumen Nasional, Taman Menteng, taman *jogging* di beberapa daerah, *fitness centre*, dan *sport centre*. Hal ini didukung Gubernur DKI Jakarta dengan menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga di beberapa sudut kota, dengan biaya yang murah dan alat yang bagus serta berfungsi dengan baik.

Hal tersebut juga dilakukan Universitas Negeri Jakarta (UNJ) khususnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), yang menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga. Sarana dan prasarana yang disediakan, antara lain lapangan tenis, lapangan basket, lapangan voli, gedung serba guna, dan lain – lain. Universitas Negeri Jakarta juga menyediakan *fitness centre* yaitu *Muscle Academy Gym* (MAG), yang bertempat di Kampus B (Timur). MAG dikelola oleh dosen sebagai *manager* dan instruktur berpengalaman. Ada beberapa program yang disediakan MAG, salah satunya *zumba dance*.

Latihan fisik seperti *zumba dance* memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, dimana saat melakukan

latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa darah. Olahraga aerobik seperti *zumba dance* tepat dilakukan bagi kelompok masyarakat dengan nilai BMI *overweight*, untuk menurunkan kadar gula darah, karena *zumba dance* memanfaatkan gerakan-gerakan otot, sistem pernapasan dan jantung. Sehingga, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan efek kerja *zumba dance* terhadap perubahan kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight* dan normal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *zumba dance* bermanfaat bagi *member* wanita MAG dengan kondisi *overweight* dan normal?
2. Apakah latihan *zumba dance* berpengaruh terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada *member* wanita MAG kelompok *body mass index* (BMI) *overweight* dan normal?
3. Seberapa besar pengaruh latihan *zumba dance* terhadap penurunan kadar gula dalam darah?
4. Bagaimana efek *zumba dance* dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu meluas, maka penelitian dibatasi pada: Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah pada Kelompok BMI *Overweight* dan Normal *Member Wanita Muscle Academy Gym (MAG)*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI *overweight member* wanita MAG?
2. Apakah *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI normal *member* wanita MAG?
3. Apakah hasil penurunan kadar gula dalam darah pada kelompok BMI *overweight* lebih besar dari pada kelompok BMI normal *member* wanita MAG setelah melakukan *zumba dance* selama 60 menit?

E. Manfaat Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *zumba dance* terhadap penurunan kadar gula dalam darah.
2. Sumber informasi yang bermanfaat tentang pengaruh latihan *zumba dance* terhadap perubahan kadar gula dalam darah, bagi mahasiswa FIK UNJ dan masyarakat umum.
3. Sebagai dasar penelitian selanjutnya mengenai kadar gula dalam darah.