

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pola hidup masyarakat yang terbiasa duduk terus-menerus selama bekerja ditambah dengan adanya faktor risiko berupa merokok dan pola makan tidak sehat dapat menginduksi penyakit-penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, pembuluh darah, tekanan darah tinggi, diabetes, berat badan lebih, osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan.

Seringnya mengonsumsi makanan siap saji dan makanan dengan gizi yang tidak seimbang membuat tubuh banyak menyimpan kalori. Jarangnya bergerak, sedikit beraktivitas dan jarang berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang dan lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit dan akhirnya terjadi penimbunan lemak yang berlebih di tubuh dan menyebabkan obesitas. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Untuk mencegah penimbunan lemak di dalam tubuh, sebaiknya kita dapat mengontrol pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta banyak minum air putih, banyak beraktivitas dan

rajin berolahraga agar dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang banyak membakar lemak untuk dijadikan energi.

Di dalam tubuh manusia terdapat dua jenis lemak berbeda, yaitu trigliserida dan kolesterol. Trigliserida sangat penting bagi manusia karena tubuh memanfaatkan lemak ini sebagai energi. Tetapi kadar trigliserida yang tinggi dapat meningkatkan risiko terserangnya penyakit seperti jantung koroner dan *stroke*. Orang yang menderita obesitas sudah pasti memiliki kadar trigliserida yang tinggi di dalam tubuhnya. Kadar trigliserida tinggi terjadi ketika seseorang banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidat atau kadar gula yang tinggi. Jika kadar trigliserida tinggi, maka kadar kolesterol nya pun akan tinggi karena keduanya saling mempengaruhi satu sama lain. Sementara itu, saat ini diketahui bahwa orang-orang yang melakukan olahraga secara teratur memiliki kadar trigliserida yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah berolahraga.

Aktivitas fisik seperti olahraga memang sangat bermanfaat dalam metabolisme tubuh. Latihan dengan jenis aerobik sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar trigliserida karena energi yang dikeluarkan akan lebih banyak dibandingkan dengan latihan yang bersifat *resistance*. Latihan jenis aerobik yang sekarang sedang populer yaitu *zumba dance*. *Zumba dance* adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. *Zumba dance* menyediakan suasana yang menyenangkan dengan musik

yang membuat semangat. Penikmat *zumba dance* dapat terhindar dari kebosanan karena banyaknya variasi gerakan dan bisa dilakukan dalam tempo yang cepat maupun lambat sesuai dengan irama musiknya. Hampir seluruh wanita di dunia ini sangat menggilai *zumba dance* karena ingin menjaga tubuhnya agar tetap langsing dan terhindar dari kegemukan.

Saat ini banyak sekali tempat *gym* yang membuka kelas khusus untuk *zumba dance*, salah satunya di Muscle Academy Gym yang terletak di area kampus B UNJ. Kelas *zumba dance* di *gym* tersebut sangat diminati para member wanita yang memiliki berat badan berlebih atau *overweight* karena bermanfaat untuk membakar lemak-lemak jahat yang tertimbun di dalam tubuh mereka. Akan tetapi, member wanita yang memiliki berat badan normal pun juga banyak yang ikut serta dalam kelas tersebut untuk menjaga tubuhnya agar tetap langsing dan terhindar dari kegemukan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida pada Kelompok *Body Mass Index (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 trigliserida?
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 *zumba dance* dapat menurunkan kadar trigliserida?
5. Seberapa besar efek *zumba dance* terhadap penurunan kadar trigliserida dalam darah?

C. PEMBatasan MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada: Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida pada Kelompok *Body Mass Index* (BMI) *Overweight* dan Normal Member Muscle Academy Gym.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida pada *body mass index* (BMI) *overweight* member Muscle Academy Gym?
2. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida pada *body mass index* (BMI) normal member Muscle Academy Gym?
3. Manakah yang lebih banyak terjadi perubahan dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap penurunan kadar trigliserida pada kelompok BMI *overweight* atau kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui apakah *zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok *body mass indeks* (BMI) *overweight* dan normal member Muscle Academy Gym.

2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi member Muscle Academy Gym dan masyarakat luas pada umumnya tentang manfaat dari *zumba dance*.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar trigliserida.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang lemak dalam darah khususnya trigliserida.