

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Aktivitas masyarakat ibukota yang hampir 8 jam berada di dalam kantor menyebabkan gerak mereka menjadi berkurang, tak lebih kegiatan mereka hanya duduk saja di depan komputer selama berjam-jam lamanya tanpa menghiraukan resiko yang akan ditanggung ke depannya, apalagi tidak semua gedung yang mereka tempati memiliki ruang untuk berolahraga padahal sangat penting untuk mereka yang seharian berada di kantor. Peningkatan dan perkembangan ilmu dan teknologi di dunia saat ini memudahkan semua kegiatan masyarakat khususnya daerah perkotaan yang menyebabkan orang menjadi kurang bergerak (*low body movement*) seperti penggunaan *remote control*, komputer, *lift*, eskalator, transportasi, *handphone*, sampai menjamurnya restoran cepat saji yang bisa mengantarkan makanan kerumah tanpa perlu melangkahhkan kaki untuk membeli. Hal seperti ini lah yang bisa mengakibatkan tertimbunnya lemak di dalam tubuh jika tidak di imbangi dengan berolahraga. Kesibukan yang tinggi membuat masyarakat menginginkan hal yang serba *instant*. Dengan minimnya waktu luang yang dimiliki membuat kebiasaan-kebiasaan buruk seperti seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji untuk dapat memenuhi

kebutuhan kalori sehari-hari yang terjadi secara terus menerus dan tanpa disadari memicu berbagai penyakit dikemudian hari, ditambah lagi kurangnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh sedikitnya sarana dan prasarana untuk berolahraga sehingga banyak bagi sebagian orang malas untuk berolahraga. Hal ini terjadi hampir di semua kalangan remaja hingga dewasa.

Saat ini berbagai macam olahraga dengan aktivitas yang berbeda beda sudah banyak kita kenal. Dahulu orang melakukan senam aerobik banyak di gemari oleh ibu-ibu dan tidak menutup kemungkinan kalau remaja juga, namun sekarang senam aerobik banyak memiliki variasi gerakan dan berkembang seiring berjalannya zaman, olahraga tersebut adalah *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. Dengan demikian bahwa olahraga sebagai gaya hidup mencerminkan pribadi yang aktif dan sehat. Tidak menutup kemungkinan karena kurangnya berolahraga tubuh menjadi kurang sehat yang bisa

berakibat kesehatan menurun. Hal ini terjadi di salah satu *fitness center* yakni Muscle Academy Gym. Tempat yang merupakan salah satu fasilitas di Kampus B Universitas Negeri Jakarta ini menyajikan program kelas *zumba dance* yang sebagian besar diminati oleh kaum wanita.

Belakangan ini banyak masyarakat yang merasa sangat cemas karena kadar kolesterol dalam darahnya terlalu tinggi, sehingga mereka takut akan membahayakan kesehatannya. Mendengar kata kolesterol, masyarakat lalu menghubungkan dengan penyakit jantung dan peredaran darah. Kolesterol pada dasarnya dibutuhkan tubuh, kolesterol ada di setiap jaringan dalam tubuh. Kolesterol yang sangat tinggi dapat memblokir arteri, menyebabkan penyakit jantung, serangan jantung dan stroke<sup>1</sup>. Kelebihan konsumsi lemak dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas, penyumbatan pembuluh darah karena banyak lemak yang menumpuk di dalam dinding pembuluh darah.<sup>2</sup> Lemak yang menumpuk tersebut dalam bentuk kolesterol. Akibatnya, kolesterol akan tinggi menjadi hipertensi (tekanan darah tinggi), penyakit jantung koroner, dan stroke. Lemak yang tinggi juga mempunyai implikasi dengan kanker payudara, kolon, dan prostat. Kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) saja yang berakibat buruk, sedangkan kolesterol

---

<sup>1</sup> Ulfah Nurrahmani. *Stop Hipertensi*, Penerbit Familia. Yogyakarta. 2012, h. 52.

<sup>2</sup> Nirmala Devi, *Nutrition and food gizi untuk keluarga*, Penerbit Kompas. Jakarta 2010, h.48

*High Density Lipoprotein* (HDL) merupakan kolesterol yang dapat melarutkan kolesterol jahat di dalam tubuh.

HDL sering disebut dengan kolesterol yang sangat baik, HDL mengangkut kolesterol lebih sedikit dan mampu membawa kelebihan kolesterol jahat di pembuluh darah arteri untuk di proses dan dibuang. HDL mencegah kolesterol mengendap di arteri dan mencegah terjadinya penimbunan lemak jahat. Sementara ini diketahui bahwa orang yang sering melakukan olahraga memiliki kadar HDL yang lebih tinggi dari yang tidak berolahraga. Dapat dikatakan pengaruh berolahraga sangat kuat untuk menentukan tinggi rendahnya kadar HDL dalam tubuh seseorang.

Energi yang dibutuhkan pada waktu melakukan latihan jasmani terutama berasal dari glukosa dan asam lemak bebas. Pada awal kegiatan latihan kedua bahan tersebut merupakan sumber yang utama, namun pemakaian glukosa pada tingkat ini lebih cepat. Energi pada awal latihan jasmani berasal dari cadangan ATP (*Adenosin Tri Pospat*) otot, setelah itu didapatkan dari cadangan glikogen otot, selanjutnya barulah digunakan glukosa. Bila kegiatan latihan jasmani berlangsung lebih dari 30 menit maka sumber utama adalah asam lemak bebas, yang berasal dari lipolisis jaringan adipose (lemak). Diantara berbagai manfaat yang dapat diberikan oleh latihan jasmani yang dilakukan secara teratur, regulasi kolesterol total, *Low*

*Density Lipoprotein* (LDL) dan Trigliserida menurun dalam darah, sedangkan kadar HDL mengalami peningkatan yang berarti.

Oleh sebab itu diperlukan sebuah penelitian untuk meneliti kadar kolesterol baik dari masyarakat sehingga penelitian ini dapat dijadikan sebuah pedoman untuk digunakan seluruh kalangan masyarakat. Penelitian ini juga bisa memancing kesadaran dari masyarakat itu sendiri untuk ingin berolahragademi kesehatannya dimasa yang akan datang. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) 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 latihan *zumba dance* dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah ?
2. Apakah ada perbedaan kadar HDL 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 HDL menurun?
4. Seberapa besar efek *zumba dance* terhadap peningkatan kadar HDL dalam darah?

### **C. PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada: Perbandingan Efek Kerja *Zumba Dance* Selama 60 Menit Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) Pada Kelompok *Body Mass Index* (BMI) *Overweight* dan Normal Member Muscle Academy Gym.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar HDL pada *Body Mass Index* (BMI) *overweight* member Muscle Academy Gym?
2. Apakah terdapat pengaruh dari efek kerja *zumba dance* selama 60 menit terhadap peningkatan kadar HDL 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 peningkatan kadar HDL pada kelompok *Body Mass Index (BMI) overweight* atau kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym?

## E. KEGUNAAN PENELITIAN

### 1. Bagi Peneliti

Menjadi sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.

### 2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi masyarakat umum mengenai efek kerja dari *zumba Dance* bahwa dengan *zumba dance* dapat meningkatkan kadar HDL, dengan begitu orang akan terbiasa dengan latihan fisik sehingga tubuh tetap sehat dan bugar.

### 3. Bagi Dunia dan Olahraga

Sebagai riset bagi dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan olahraga masyarakat.