

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada masa sekarang banyak mahasiswa yang kondisi fisiknya kurang bugar, hal itu bisa terjadi karena banyak mahasiswa yang kurang berolahraga dan gaya hidup yang sangat buruk akibat pandemi Covid-19 yang terjadi selama \pm 3 tahun.

Covid-19 ini dengan sangat cepat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seperti bisnis, mengganggu perdagangan, dan pergerakan dunia (Haleem et al., 2020). Di Indonesia juga terjadi perubahan dalam kehidupan sehari-hari karena diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) seperti turunnya produktivitas masyarakat, turunnya upaya mempertahankan penampilan, latihan fisik atau olahraga, berat badan, dan hubungan dengan keluarga dan teman (Snapcart, 2020).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa pada bulan maret 2020 terjadi penurunan gerak langkah kaki sebesar 50% dan aktivitas fisik sebesar 30% dibandingkan dengan awal semester (Februari) 2020, pada jangka waktu itu penurunannya 10 kali lebih besar dibandingkan tahun 2019 (Giuntella et al., 2020). Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan gaya hidup menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan atau ditingkat dengan olahraga atau kegiatan rutin (Sinuraya & Barus, 2020). Kegiatan olahraga ini biasanya dilakukan diluar rumah, akan tetapi saat ini bisa dilakukan di dalam rumah atau bisa disebut dengan *Home Base Exercise Training* (HBET). *Home Base Exercise Training* (HBET) merupakan latihan fisik terprogram yang dapat dijalankan di rumah (Suharsono, 2013). Bagi seorang mahasiswa yang aktif berkegiatan di kampus maupun diluar kampus, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan karena dengan memiliki kebugaran

jasmani yang baik maka mahasiswa tidak akan mudah lelah dan bisa lebih maksimal saat menjalankan aktifitas sehari-hari.

Selain itu, banyak mahasiswa yang mengalami peningkatan berat badan. Sekitar 24,9% mahasiswa sarjana kedokteran Changzhi Cina mengalami kecemasan karena wabah Covid-19 (Cao et al., 2020). Kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi dapat menyebabkan gangguan pola makan atau makan berlebih karena emosi negatif adalah faktor risiko perkembangan gangguan makan serta penambahan berat badan yang tidak sehat (Crockett et al., 2015). Kesehatan mental dengan obesitas hubungannya sangat kompleks, berdasarkan hasil dari tinjauan sistematis 2010 menemukan hubungan bahwa orang yang mengalami depresi memiliki peningkatan risiko 58% menjadi obesitas (Mental Health Foundation, 2018).

Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal. Obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi dari makanan yang masuk lebih besar dibanding dengan energi yang digunakan tubuh (Sandjaja & Sudikno., 2014). Untuk mencegah adanya obesitas bisa dilakukan dengan mengontrol pola makan dan hidup sehat seperti sering berolahraga.

Pada zaman digital ini, berolahraga tidak hanya bisa dilakukan di luar rumah, akan tetapi bisa dilakukan di dalam rumah. Selain itu, olahraga bisa dilakukan dengan melihat media video yang menampilkan gerakan-gerakan olahraga. Media video ini bisa di akses atau dilihat dengan internet, sehingga mahasiswa bisa menjaga kebugaran jasmani dimana pun dan kapan pun dengan bantuan media video yang tersebar di *platform* atau pun media sosial.

Sehubungan dengan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penurunan Lemak dan Perbaikan Pola Makan dengan *Home Based Physical Training*”. Penelitian ini menggunakan metode Kuasi Eksperimen dengan Instrumen Tes melalui pengukuran menggunakan Caliper untuk mengukur

lemak dan Non-Tes melalui Questioner yang akan di isi oleh responden dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan mahasiswa.

1.2.Rumusan Masalah

- 1) Apakah *home base physical training* menggunakan media video olahraga berpengaruh untuk menurunkan lemak pada mahasiswa?
- 2) Apakah *home base physical training* menggunakan media video olahraga berpengaruh untuk menurunkan pola makan pada mahasiswa?

1.3.Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui pengaruh *home base physical training* menggunakan media video olahraga terhadap penurunan lemak pada mahasiswa.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh *home base physical training* menggunakan media video olahraga terhadap penurunan pola makan pada mahasiswa.

1.4.Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang *home base physical training* pada penurunan lemak dan pola makan bagi pembaca.

- 2) Manfaat Praktik

- a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan dalam meningkatkan *home base physical training* untuk menurunkan lemak dan pola makan dengan menggunakan media video olahraga.

- b. Lembaga

Dapat menjadi pertimbangan untuk diterapkan pada lembaga terkait sebagai solusi terhadap penurunan lemak dan pola makan menggunakan media video olahraga.

- c. Sampel

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh sampel sebagai sumber informasi dan sumber pengetahuan terkait *home base physical*

training untuk penurunan lemak dan pola makan menggunakan media video olahraga.

1.5.Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

- **BAB I**

Pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai Penurunan Lemak Dan Perbaikan Pola Makan Dengan *Home Based Physical Training*. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang obesitas, penurunan lemak, pola makan, dan Media video. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video olahraga saat melakukan *home based physical training* untuk menurunkan lemak dan perbaikan pola makan. Berikutnya, terdapat manfaat penelitian dan struktur oraganisasi.

- **BAB II**

Kajian teori, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian. Adapun kajian teori pada penelitian ini diantaranya adalah *home based training*, *physical training*, lemak, pola makan, dan media video.

- **BAB III**

Metode penelitian, menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, terdapat prosedur penelitian dan juga analisis data.

- **BAB IV**

Bertujuan untuk menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh *home based physical training* untuk penurunan lemak dan perbaikan pola makan dengan implementasi media video olahraga.

- BAB V

Berisi mengenai kesimpulan dari penelitian, Selain itu juga, bab ini memaparkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.