

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Peningkatan jumlah kasus obesitas di Indonesia menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan masyarakat. Berdasarkan Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia (UNICEF, 2023), Pada 2018, 1 dari 5 anak usia sekolah (20 persen, atau 7,6 juta), 1 dari 7 remaja (14,8 persen, atau 3,3 juta) dan 1 dari 3 orang dewasa (35,5 persen, atau 64,4 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (usia di atas 18 tahun) meningkat drastis, dari 28,9 persen pada 2013, menjadi 35,4 persen pada 2018.

Obesitas dianggap sebagai permasalahan kesehatan global karena berkontribusi pada penyakit kardiovaskular seperti jantung dan darah tinggi, serta berkaitan erat dengan diabetes. Dampaknya tidak hanya terbatas pada masalah kesehatan, tetapi juga memengaruhi produktivitas masyarakat secara keseluruhan (Kemenkes, 2019). Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami overweight, dengan lebih dari 500 juta di antaranya mengalami obesitas. Keadaan ini tidak hanya meningkatkan risiko penyakit, termasuk diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7%-41%), tetapi juga menyebabkan kematian pada 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya (Karana, 2022).

Dalam konteks pembangunan berkelanjutan, Sustainable Development Goals (SDGs) menempatkan masalah kesehatan sebagai indikator kunci, Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi fokus utama (Karana, 2022). Memiliki tubuh ideal dan hidup sehat menjadi dambaan semua orang, tetapi kebiasaan konsumsi makanan tidak seimbang dapat menyebabkan peningkatan berat badan hingga obesitas. Analisis survei konsumsi makanan individu menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia cenderung mengonsumsi makanan berlemak dan manis, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta memiliki aktivitas fisik yang kurang (Safitri et al., 2017).

Pentingnya penanganan obesitas tidak hanya untuk tujuan estetika, tetapi juga untuk menghindari risiko kesehatan yang dapat muncul, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pencernaan, dan diabetes (Utomo et al., 2012). Kegemukan atau obesitas dapat terjadi karena asupan energi yang dikonsumsi lebih tinggi dari energi yang dikeluarkan, menyebabkan penimbunan lemak berlebihan dan peningkatan berat badan (Ii et al., 2018).

Hasil penelitian Maillard, F., Pereira, B. & Boisseau, N dengan judul Pengaruh Pelatihan Interval Intensitas Tinggi terhadap Massa Lemak Total, Perut dan Visceral: Analisis Meta menunjukkan bahwa Sebanyak 39 penelitian yang melibatkan 617 subjek dilibatkan (usia rata-rata 38,8 tahun  $\pm$  14,4, 52% perempuan). HIIT secara signifikan mengurangi massa lemak total ( $p = 0,003$ ), perut ( $p = 0,007$ ), dan visceral ( $p = 0,018$ ), tanpa perbedaan antar jenis kelamin. Sebuah perbandingan menunjukkan bahwa lari lebih efektif dibandingkan bersepeda dalam mengurangi massa lemak total dan visceral. Latihan dengan intensitas tinggi (di atas 90% detak jantung puncak) lebih berhasil mengurangi adipositas seluruh tubuh, sedangkan latihan dengan intensitas lebih rendah memiliki efek lebih besar pada perubahan massa lemak perut dan visceral. Analisis ini juga menunjukkan bahwa hanya pemindaian tomografi komputer atau pencitraan resonansi magnetik yang menunjukkan hilangnya massa lemak perut dan/atau visceral secara signifikan setelah intervensi HIIT. Oleh karena itu, mengingat pentingnya penanganan obesitas untuk mencegah risiko kesehatan yang serius dan potensi *dance art* sebagai salah satu bentuk olahraga aerobik yang efektif dalam menurunkan berat badan, dilengkapi dengan latihan yang dirancang secara sistematis dengan beragam gerakan, tampaknya penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna memberikan pemahaman yang komprehensif tentang manfaat *dance art* terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak. Maka penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan agar dapat memberikan hasil kajian yang komprehensif terkait dengan topik penelitian.

*Dance art* adalah salah satu olahraga aerobik untuk menurunkan berat badan dan bisa membakar 500 sampai 1000 kalori (Littha Damanik, 2015) didirikan oleh jackline woelanda littha damanik pada tahun 2015 latihan ini

dirancang sistematis dengan Gerakan variasi *cardio boxing*, *thaibo* dan *muaythai* dengan dicampur dengan Gerakan *dance* tradisional dan *modern dance*, hasil wawancara instruktur senam *dance art fitness 20* Jackline Woelanda Littha Damanik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkenaan dengan “Pengaruh Program Latihan *Dance Art* Terhadap Presentase Lemak Tubuh Member *Fitness 20*”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang penelitian di atas maka rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini, yaitu :

- 1) Apakah terdapat pengaruh program latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh pada member *fitness 20*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh program latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh member *fitness 20*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang sudah dipaparkan di atas, maka yang diharapkan dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis.

Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan mengembangkan teori- teori tentang program untuk mengurangi presentase lemak tubuh.

- 2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bagi seluruh kalangan masyarakat terutama mengajak orang untuk tetap sehat.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam bagian ini dibahas urutan penulisan dari setiap bab dan bagian

bab dalam skripsi. Berikut adalah struktur organisasi atau sistematika penulisan skripsi yang akan disusun:

- I. Bab I : Struktur bab I merupakan bagian pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi yang membahas mengenai pengaruh program Latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh *member fitness 20*
- II. Bab II : Pada bab II berisi kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian memuat topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi konsep dan teori yang berkaitan dengan pengaruh program Latihan *dance art* terhadap presentase lemak tubuh *member fitness 20*
- III. Bab III : Pada bab ini membahas mengenai metode penelitian yang berisikan metode penelitian yang digunakan, desain penelitian, prosedur dalam melaksanakan penelitian, lokasi dan waktu, populasi dan sampel yang digunakan, instrument penelitian, dan analisis data.
- IV. Bab IV : Pada bab IV ini menjelaskan dua hal utama yaitu temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- V. Bab V : Bab terakhir ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.