

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah kebutuhan setiap manusia dalam menjalani kehidupannya. Kesehatan juga merupakan hal yang sangat penting karena tanpa kesehatan yang baik, maka setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Dalam tulisannya, Giriwijoyo (2012:8) berpendapat bahwa: “Kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan.” Oleh karena itu, sehat merupakan pondasi bagi kehidupan seorang manusia yang perlu dipelihara.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan, dan salah satu faktor yang paling mempengaruhi adalah perilaku. Perilaku yang sehat akan menunjang meningkatnya derajat kesehatan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Giriwijoyo dan Sidik. (2012:18) yaitu “Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.”

Selain daripada itu kebiasaan pola makan yang sehat juga dapat menghindarkan diri kita dari banyak penyakit, diantaranya penyakit jantung, darah tinggi, stroke, kegemukan, diabetes dan lain-lain. Sebagaimana dikemukakan oleh Dewi (2012:2) bahwa “Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan.”

Untuk itu perlu dibiasakan hidup teratur dengan memperhatikan segala sesuatu yang akan kita konsumsi. Baik itu dari makanan, minuman atau camilan diantara jam makan.

Namun, seiring berkembangnya zaman, kesehatan menjadi hal yang kurang diperhatikan oleh masyarakat. Masyarakat terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan terjebak dalam kebiasaan yang tidak sehat. Kebiasaan seperti

duduk berlama-lama di kantor atau terlalu fokus di tempat kerja tanpa aktifitas fisik yang rutin menjadi makanan sehari-hari. Oleh sebab itu, kesehatan menjadi hal yang dinomer duakan. Hal ini berdampak langsung kepada tingkat kesehatan masyarakat. Mereka yang tidak berperilaku sehat akan terganggu kesehatannya oleh berbagai penyakit.

Satu dari beberapa jenis gangguan kesehatan yang umum dialami masyarakat adalah kegemukan atau obesitas. Obesitas adalah keadaan tubuh ketika berat badan bertambah karena timbunan lemak yang berlebih. Dalam situs *wikipedia* dilansir bahwa obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan/atau meningkatkan masalah kesehatan.

Obesitas adalah salah satu akibat daripada pola hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak tinggi tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik yang sebanding. Bagi beberapa kalangan masyarakat, obesitas merupakan gangguan bagi penampilan mereka. Penampilan menjadi tidak ideal karena bentuk tubuh tidak terlihat sempurna.

Untuk itu, berbagai macam cara untuk menurunkan kadar lemak telah dilakukan, salah satunya dengan pengaturan pola makan, merubah gaya hidup, pemberian obat penurun berat badan, dan yang paling ekstrim adalah dengan melakukan sedot lemak. Sedot lemak atau *liposuction* adalah bentuk operasi yang bertujuan untuk menyedot lemak dari dalam tubuh kita. Dalam *m.gunawanbudisantoso.com* disebutkan bahwa “Sedot Lemak atau *Liposuction* atau *Liposculpture* adalah tindakan operatif untuk menghilangkan timbunan lemak di bagian tubuh tertentu dengan cara menyedot lemak tersebut keluar sehingga mendapatkan bentuk yang lebih baik.” Namun operasi ini bisa menyebabkan kematian. Bahkan hal ini telah terjadi pada seorang ratu kecantikan di Duran, Ekuador. Diberitakan dalam situs *news.liputan6.com* bahwa “Kematian tragis menimpa ratu kecantikan dari Duran, Ekuador. Gadis bernama Catherine Cando itu tewas mengenaskan usai menjalani prosedur sedot lemak (*liposuction*) yang merupakan hadiah dari ajang kontes tersebut.

Ini membuktikan bahwa langkah-langkah *instan* untuk menghilangkan lemak seperti sedot lemak bukanlah jalan terbaik bahkan cara tersebut bisa menyebabkan kematian. Cara yang paling aman untuk menghilangkan lemak adalah dengan melakukan kegiatan yang sehat seperti melakukan olahraga.

Olahraga adalah aktifitas fisik guna melatih kebugaran jasmani dan rohani. Aktifitas ini bisa menjadi salah satu jalan untuk menjaga kualitas hidup dan menjauhkan diri dari berbagai penyakit. Mendukung pernyataan tersebut, Giriwijoyo (2012:18) menyebutkan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).”

Selain itu, olahraga menjadi salah satu bagian utama dalam menjalani pola hidup yang sehat. Aktifitas ini bisa dilakukan dimana saja sesuai keinginan tergantung siapa yang melakukannya. Dengan melakukan olahraga, akan banyak dampak positif yang didapatkan, salah satunya berat badan terjaga dan kondisi tubuh akan selalu fit. Tentunya ini akan menunjang berbagai aktifitas yang dimiliki oleh seseorang. Giriwijoya (2012:18) mengungkapkan “Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan social.” Oleh karena itu olahraga sangat dianjurkan untuk menunjang kesehatan.

Beberapa kalangan masyarakat sudah mulai sadar akan pentingnya aktivitas olahraga. Disamping menjaga pola makan, olahraga juga dipilih sebagai metode untuk menurunkan lemak di tubuh mereka. Jika dilakukan secara bersamaan, penulis berpendapat bahwa hal ini akan berjalan lebih efektif. Hal ini berdasarkan pendapat dari dr. Alvin yaitu “Perlu ditekankan bahwa untuk memecahkan masalah kegemukan diperlukan pendekatan multifaktor. Perubahan pola makan dan peningkatan aktifitas merupakan langkah awal yang baik”. Peningkatan aktifitas disini merujuk pada aktifitas olahraga. Argumen tersebut sependapat bahwa olahraga menjadi hal yang begitu penting dalam tuntutan kesehatan.

Dalam ilmu faal olahraga, kemampuan fungsional jasmani dibedakan menjadi dua yaitu anaerobik dan aerobik. Seperti pendapat Giriwijoyo (2012:16)

yang berkata: “Secara fisiologis, kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik”. Atas dasar pernyataan tersebut maka secara kemampuan fungsionalnya olahraga dibedakan menjadi dua jenis pula, yaitu olahraga aerobik dan olahraga anaerobik.

Salah satu gaya hidup yang berkembang dalam masyarakat untuk menurunkan kadar lemak yang mereka miliki adalah dengan melakukan jogging (aerobik) dan menyibukkan diri di *fitness centre*. Di tempat *fitness* biasanya masyarakat diarahkan untuk melakukan latihan beban. Seringkali jenis latihan yang dilakukan oleh masyarakat pada umumnya adalah latihan yang berkaitan dengan apa yang mereka butuhkan.

Orang dengan perut yang buncit yang berarti mempunyai gundukan lemak di perut, akan melakukan latihan perut sebanyak-banyaknya dengan harapan lemak yang ada di perutnya akan berkurang. Tindakan yang sama juga akan dilakukan jika bagian tubuh lainnya memiliki keluhan yang tidak jauh berbeda. Mereka yang berolahraga dengan tujuan menghilangkan lemak, cenderung melakukan latihan yang terfokus pada bagian tubuh tertentu saja sesuai dengan bagian tubuh yang memiliki lemak paling banyak.

Pendapat ini menjadi dugaan mendasar dan menyebar hampir kepada setiap kalangan masyarakat yang memiliki masalah obesitas atau kegemukan. Harapan lemak akan berkurang cepat menjadi tujuan dari latihan seperti ini. Namun sampai penulis menuliskan kalimat ini, belum ada penelitian yang menjelaskan tentang dampak latihan seperti itu.

Melanjutkan dari pembahasan di atas, penulis berpikir bahwa terdapat masalah antara jenis latihan dengan hasil latihan yang dilakukan seseorang. Apakah latihan pada salah satu bagian tubuh akan berdampak terhadap penurunan persentase lemak di daerah tertentu sesuai dengan jenis aktifitasnya?

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis bermaksud meneliti dampak latihan pada daerah tubuh tertentu, dengan penurunan persentase lemak pada daerah tubuh tersebut. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Dampak Latihan pada Daerah Tubuh Tertentu terhadap Penurunan Persentase Lemak”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Apakah latihan tersebut berdampak terhadap penurunan persentase lemak di daerah tertentu sesuai dengan jenis aktifitasnya?”

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak latihan pada daerah tubuh tertentu, dengan penurunan persentase lemak pada daerah tubuh tersebut.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti atau sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih, Pembina, lembaga ataupun masyarakat luas terhadap pengembangan latihan beban khususnya pada pembakaran lemak.
2. Secara praktis dapat memberikan masukan kepada pelatih, lembaga, atau pihak-pihak terkait dan dijadikan acuan dalam pembinaan kebugaran jasmani. Serta hasil dari akan mengungkap seberapa besar dampak latihan pada bagian tubuh tertentu terhadap penurunan persentase lemak pada bagian tubuh tersebut.

E. Batasan Penelitian

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada latihan abdominal dan penurunan persentase lemak di daerah abdominal.
2. Variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi, dalam hal ini latihan abdominal.
3. Variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi, dalam hal ini presentase lemak di daerah abdominal.
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Body fat caliper*.

F. Definisi Operasional

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengajukan batasan masalah, hal ini dilakukan agar dalam melakukan penelitian tidak terjadi penyimpangan yang akhirnya akan mengakibatkan peluasan makna sehingga tujuan dari penelitian tidak akan tercapai. Agar dalam penelitian tidak terjadi penyimpangan penafsiran dalam masalah penelitian maka penulis membatasi istilah yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Dampak. Dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengaruh kuat yg mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif)
2. Latihan. Latihan menurut Harsono (1988: 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
3. Daerah Tubuh Tertentu. Daerah tubuh tertentu disini merujuk kepada bagian tubuh *abdominal* sesuai dengan batasan penelitian.

4. Penurunan. Penurunan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan menurun, menuruni, atau menurunkan; penyusutan; pengurangan (harga dsb); pembongkaran (muatan dsb)
5. Persentase. Persentase menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah bagian dari keutuhan yang dinyatakan dengan persen.
6. Lemak. Dalam bahasan tentang lemak, Kardjono (2011:4) menjelaskan: Lemak merupakan sumber energi otot pada waktu istirahat dan ketika otot kehabisan sebagian besar glikogennya.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut :

- BAB I Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian.
- BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan serta hipotesis.
- BAB III Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel, dan desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data.
- BAB IV Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisa temuan.
- BAB V Menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.