

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Obesitas atau *over wight* merupakan kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas atau *over wight* dapat menurunkan rasa percaya diri seorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius, belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri. Obesitas atau *over wight* terjadi pada saat badan menjadi gemuk (obese) yang disebabkan penumpukan adipose yaitu jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh secara berlebihan.

Secara garis besar obesitas atau *over wight* dapat dikatakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki berat badan melebihi berat ideal yang disebabkan oleh penumpukan lemak ditubuhnya. Berdasarkan penelitian para ahli, obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebihan, kurang gerak atau Olahraga, emosi dan faktor lingkungan. Diketahui dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli kesehatan, obesitas atau *over wight* dapat menimbulkan resiko kematian yang lebih tinggi dibanding penyakit yang disebabkan oleh rokok. Dari definisi obesitas atau *over wight* di atas, dapat disimpulkan bahwa kelebihan lemak di dalam tubuh bukanlah sesuatu hal yang baik. Kelebihan lemak dalam tubuh dapat memicu berbagai resiko kesehatan. Terdapat beberapa penyakit yang ditimbulkan karena kelebihan lemak seperti penyakit jantung, kanker, stroke, gagal ginjal, sakit tulang belakang dan masih banyak yang lainnya. Selain itu, akibat dari obesitas juga mengarah kepada terganggunya penampilan seseorang karena kelebihan lemak dalam tubuh. Kegemukan biasanya diidentikan dengan penampilan yang kurang menarik. Banyak

orang yang merasa malu dengan orang sekitar terutama dengan lawan jenis. Faktanya banyak orang mencari alternatif untuk mengurangi berat badan

sebagian masyarakat mencoba menurunkan berat badan dengan cara yang sigkat atau dengan alat yang mahal tanpa mengetahui efek sampingnya. Walaupun memang ada alat mahal yang dapat menurunkan berat badan dengan instan, tidak semua orang mampu membeli alat tersebut faktor ekonomi yang minim. Selain itu sebagian masyarakat berusaha menurunkan berat badan dengan cara berolahraga.

Dari sudut pandang ilmu Faal defnisi Olahraga adalah “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai melakukan tujuan Olahraga” (Giriwijoyo, 2007, hlm. 39). Sekarang ini perkembangan Olahraga kesehatan di Indonesia sangatlah meningkat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya tempat-tempat kebugaran. Olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya, yaitu: “Olahaga prestasi, Olahraga rekreasi, Olahraga kesehatan, dan Olahraga pendidikan” (Giriwijoyo, 2007, hlm.61). Tempat-tempat yang menjadi sarana atau pun prasarana Olahraga serta tingginya minat masyarakat dalam berpartisipasi, secara tidak langsung menunjukkan bahwa tingginya tingkat kesadaran masyarakat dalam menjaga atau meningkatkan derajat kesehatan melalui Olahraga. Pengertian sehat yang didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia yaitu, “Sehat adalah keadaan sejahtera jasmani, rohani, dan sosial”.

Kegiatan Olahraga dapat dilakukan di tempat yang lokasinya terjangkau dan mudah seperti, ditempat pusat kebugaran dan di tempat yang memiliki sarana dan prasarana untuk terselenggaranya kegiatan Olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut jelas bahwa dalam kegiatan Olahraga harus terdapat unsur yang berupa tempat, waktu, pelaksanaan dan partisipan itu sendiri.

Latihan kardio (kardiovaskular) atau yang sering disebut latihan *aerobic* adalah jenis olahraga yang paling mudah dan murah yang banyak memberikan kesehatan bagi tubuh kita khususnya bagi kesehatan jantung dan kebugaran. Terdapat beberapa jenis latihan kardio yang sudah kita ketahui bersama seperti lari, jogging, senam, bersepeda dan renang. Manfaat

besar latihan kardio untuk meningkatkan pembakaran lemak dalam proses penurunan berat badan.

Mungkin kita sudah tahu atau mendengar bahwa latihan kardio dengan intensitas rendah atau sedang dalam waktu yang cukup lama (>45 menit). Hal tersebut memang benar, tapi masih ada teknik lain yang lebih efektif dan efisien, tidak membutuhkan waktu yang lama tetapi memberikan hasil yang memuaskan. Teknik tersebut adalah HIIT *High Intensity Interval Training* yaitu latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu. Keunggulan dari HIIT sendiri yaitu waktu pelaksanaan yang relatif singkat dengan efek *After Burn*. Latihan ini juga dapat membantu meningkatkan perkembangan serabut otot cepat (*fast twitch fiber*) yang banyak digunakan oleh atlet non ketahanan (*non endurance*) untuk meningkatkan memori otot (*muscle memory*), serta kecepatan dan *power*. Mark Moon (2012) mengungkapkan “penelitian telah menunjukkan HIIT yang membakar sampai sembilan kali lebih banyak lemak daripada latihan kardiovaskular tradisional dan membuat metabolisme meningkat selama lebih dari 24 jam setelah itu”. Ini berarti Anda akan terus membakar kalori lama setelah Anda selesai berolahraga.

HIIT didesain untuk meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak tubuh. Studi yang dipresentasikan pada *Annual Meeting of the American College of Sports Medicine* tahun 2007 melaporkan bahwa, subyek yang melakukan HIIT berhasil membakar hampir 100 persen kalori selama 24 jam setelah latihan. Peneliti menambahkan bahwa HIIT dapat meningkatkan proses metabolisme dalam otot dan menumpulkan kemampuan tubuh untuk menyimpan lemak. Terutama pada penderita obesitas.

Disini peneliti mengambil sample dan melakukan penelitian di *AbsolutFit* Jl. Setrasari No.15 Bandung. Alasan peneliti melakukan penelitian di *AbsolutFit* karena belum pernah diterapkannya metode HIIT oleh instruktur dalam melatih, dan kecenderungan berlatih untuk penurunan lemak dengan menggunakan latihan kardio dengan durasi yang panjang

dengan hasil yang kurang memuaskan bagi klien, juga terdapat masalah dalam pengaplikasian program *Fat Lossterutama* di sarana kardio yang terbatas. Sering terjadi antri atau saling menunggu ketika akan melakukan latihan kardio terutama di *treadmill*, sebab kebanyakan member menggunakan *treadmill*, dalam sekali latihan rata-rata menggunakan lebih dari 30 menit, sedangkan fasilitas treadmill yang tersedia hanya dua unit saja. Dengan total member sebanyak hampir 100 orang aktif dan 35 persen di antaranya adalah penderita obesitas, yang memanfaatkan fasilitas treadmill sebagai sarana berlatih, untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dengan ini peneliti membuat sebuah penelitian yang berjudul **“PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK PADA PENDERITA *OVER WIGHT* DI ABSOLUTFIT”**.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kadar lemak sample sebelum diberikannya perlakuan metode *High Intensiti Interval Training*?
2. Bagaimana kondisi kadar lemak sample setelah diberikannya perlakuan metode *High Intensity Interval Training*?
3. Apakah terdapat pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk dapat menganalisis dan mengetahui pengaruh *High Intensity Interval Training* dalam menurunkan kadar lemak dalam tubuh manusia.

### **2. Tujuan Khusus**

Selain tujuan umum diatas, penelitian ini memiliki tujuan khusus yang sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kadar lemak sample sebelum diberikannya perlakuan metode *High Intensiti Interval Training*
2. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kadar lemak sample setelah diberikannya perlakuan metode *High Intensity Interval Training*
3. Untuk mengidentifikasi seberapa besar pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya:

##### 1. Manfaat Teoretis

Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan ilmu keolahragaan serta pengaplikasian dalam olahraga kesehatan khususnya untuk menanggulangi masalah obesitas di masyarakat.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, sebagai alat untuk menambah wawasan atau pengetahuan secara mudah serta ilmiah tentang masalah-masalah yang dihadapi pada program penurunan lemak dengan aplikasi langsung metode HIIT.
- b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat untuk lebih mengetahui bahwa HIIT dapat bermanfaat bagi kesehatan, terutama pada pogram *fat loss*.
- c. Pihak AbsolutFit, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi AbsolutFit terutama para Instruktur atau *Personal Trainer* dalam mengaplikasikannya untuk menangani masalah klien yang menderita Obesitas, juga untuk mensiasati kekurangan fasilitas dan efisiensi waktu.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penelitian skripsi ini, penulisan memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada Bab I tentang pendahuluan akan memaparkan mengenai: Latar Belakang, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi
2. Bab II tentang kajian teoretis akan dipaparkan mengenai: obesitas, kesehatan, olahraga kesehatan, pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap penurunan kadar lemak pada penderita Obesitas
3. Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: Lokasi dan Subjek Populasi/Sample Penelitian, Desain Penelitian, Definisi Operasional serta Variable dan Instrumen Penelitian
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan
5. Pada Bab V tentang Kesimpulan dan Saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.

