

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan perkembangan teknologi dan informasi pada saat ini berdampak pada kehidupan manusia, yaitu dampak positif dan dampak negatif (Nurchayyo, 2011). Pada dampak positif diantaranya yaitu mempermudah, mempercepat, dan mempersingkat waktu pada pengolahan bahan pangan dan sumber daya alam yang lebih praktis dan lebih baik (Winarno, 2013). Dilihat dari sisi negatifnya, manusia terbiasa dengan hal-hal yang instan sehingga banyak penyakit jenis baru yang timbul disebabkan karena manusia selalu melakukan hal-hal praktis dan instan dalam mengolah makanan sehingga membuatnya malas bergerak dan kurangnya beraktifitas fisik. Ini sesuai dengan penelitian di Universitas Andalas pada fakultas kedokteran pada tahun 2007 terhadap 100 orang mahasiswa angkatan 2003-2006 didapatkan 56% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 44% memiliki tingkat kategori sedang, dan 0% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (Lubis & Sulastri, 2015). Pada usia remaja merupakan masa peralihan, masa transisi, dan masa perubahan dari pertumbuhan fase anak-anak menuju kedewasa, yang bisa dilihat dari perubahan aspek fisik, psikososial, dan psikis (Dariyo, dan Wulandari, 2007). Aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan dan komposisi tubuh dengan cara yang berbeda menurut jenis, durasi, frekuensi dan upaya otot yang diberikan saat berolahraga (Westertep dan Kester, 2003). Dengan demikian, pertumbuhan dan perkembangan bentuk fisik tersebut membuat hal yang sering diutamakan dan diinginkan serta diidam-idamkan bagi wanita, misalnya pada bentuk dan citra tubuh, wajah yang cantik, dan penampilan yang menarik.

Citra tubuh didefinisikan sebagai bentuk perasaan seseorang tentang penampilannya. Citra tubuh adalah pengalaman psikologis beragam yang berkaitan dengan penampilan fisik dan persepsi diri dan sikap yang meliputi aspek persepsi, afektif, kognitif dan perilaku (Cash, 2004). Mengembangkan dan memelihara citra tubuh yang positif dianggap sebagai bagian dari sikap mental yang sehat dan sangat penting untuk kebahagiaan dan kesehatan seseorang. Citra tubuh adalah kombinasi dari bagaimana kita memandang diri kita tentang

Diana Putri Malta, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN CARDIO DANCE TERHADAP PENURUNAN LEMAK TUBUH DAN BMI PADA MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penampilan dasar dan bagaimana kita bereaksi secara emosional dalam situasi tertentu (Sloan, 2000). Munculnya ketidakpuasan tubuh dalam diri seseorang sebagian besar berasal dari pengaruh sosial budaya termasuk tetapi tidak terbatas pada iklan, majalah, televisi, teman sebaya, dan keluarga (Guimerà et al, 2010; Schooler & Trinh, 2011). Ketidakpuasan citra tubuh terkait dengan kurangnya otot pada pria dan kelebihan berat badan pada wanita (Cafri & Thompson, 2004).

Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak wanita yang berjuang dengan pandangan mereka tentang citra tubuh mereka, dan telah menemukan hubungan antara harga rendah tubuh dan insiden depresi yang lebih tinggi (Carpenter et al, 2000). Penelitian juga menunjukkan bahwa wanita cenderung membandingkan diri mereka dengan gambar media, dan perbandingan ini telah berkontribusi pada pencarian tipe tubuh yang sempurna. Ditemukan juga bahwa mereka yang gagal hidup sesuai dengan citra tubuh yang mereka anggap sempurna mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi (Van den Berg et al, 2007).

Ketika pencarian dan keinginan untuk tipe tubuh yang sempurna dan meningkat, semakin banyak wanita dan anak perempuan yang mulai menderita gangguan makan yang serius (Ivarsson et al, 2000). Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih banyak wanita yang berjuang dengan pandangan mereka tentang citra tubuh mereka, dan telah menemukan hubungan antara aktifitas fisik yang rendah pada tubuh dan insiden depresi yang lebih tinggi (Carpenter et al, 2000). Dengan demikian penurunan dari aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan bentuk badan seperti obesitas atau kegemukan yang dapat menimbulkan berbagai penyakit diantaranya seperti penyakit diabetes, penyakit jantung, penyakit kanker, tekanan darah yang tinggi dan penyakit jenis lainnya.

Banyak mahasiswa yang pola makannya tidak terkontrol, sehingga menyebabkan obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas secara nasional, epidemi tidak menular tetapi sama-sama berbahaya, bisa menyebabkan kematian dini, banyak penyakit kronis, dan anggaran kesehatan yang tegang. Kegemukan dan obesitas telah menyebabkan masalah kesehatan seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit diabetes, stroke, penyakit kandung empedu, penyakit kanker, masalah pernapasan, dan osteoarthritis (Weight-control Information Network, 2007). Kelebihan pada berat badan atau obesitas sebagai

kondisi di mana akumulasi lemak tubuh berlebih menghadirkan risiko kesehatan (WHO,2010). Profesional kesehatan perguruan tinggi memiliki tugas yang pada dasarnya sulit untuk mempromosikan perilaku yang lebih sehat pada saat orang dewasa muda terlibat dalam perilaku berisiko.

Seperti kebiasaan makan yang buruk, kurang olahraga, pesta minuman keras, kurang tidur, dan seks yang tidak aman (Courtenay, 2004). Karena ini mungkin kesempatan pertama bagi orang dewasa muda yang hidup mandiri, pilihan gaya hidup yang lebih sehat tidak selalu dipilih. Namun, ini juga merupakan kerangka waktu unik di mana mahasiswa dapat diinstruksikan tentang cara membuat keputusan yang lebih sehat. Penggabungan pesan mempromosikan kesehatan dari berbagai entitas kampus dan penyediaan peluang yang lebih sehat (kebugaran, gizi,konseling psikologis, dan program kesehatan lainnya) berdampak pada keputusan kesehatan kaum muda (Rozmus, Evans, Wysochansky, & Mixon, 2005). Ini juga merupakan momen penting bagi orang dewasa muda untuk menerima pesan pendidikan kesehatan dari penyedia medis dan kelas perguruan tinggi mereka, karena periode perkembangan ini sangat penting untuk pembentukan perilaku kesehatan seumur hidup (Courtenay, 2004; Kupchella, 2009).

Obesitas merupakan ketidakseimbangan energi dimana asupan energi yang diperoleh dari makanan melampaui kebutuhan energi yang diperlukan. Latihan aerobik memberikan kontribusi dalam pengurangan lebih besar dari lemak dibandingkan dengan pelatihan anaerobik, (Redman et al, 2011). Diet merupakan hal yang dapat menjadi jawaban dari masalah obesitas atau kegemukan. Obesitas disebabkan oleh asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Tateya, 2013). Obesitas sangat mempengaruhi kebiasaan, apalagi pada usia remaja. Tentunya dengan peningkatan berat badan yang berlebihan menyebabkan gangguan psikologi yang nantinya akan cenderung minder karena penampilannya kurang memuaskan.

Tanda-tanda obesitas pada tubuh mudah dikenali sebab langsung terlihat pada perawakan bentuk tubuh diantaranya, membulatnya bentuk wajah, dagu terlihat berangkap dua, leher terlihat lebih pendek dan berlipat, ukuran dada yang menonjol seperti kelihatan membesar yang mengandung jaringan lemak,

membuncitnya perut disertai dengan dinding perut yang terlihat berlipat-lipat, kaki atau tungkai yang terlihat seperti huruf X dengan pangkal paha pada bagian dalam saling bergesekan dan menempel yang berakibat ulserasi dan laserasi.

Obesitas disebut juga lemak menumpuk yang terdapat didalam tubuh bisa juga sering dinyatakan memakai istilah kegemukan atau berat badan yang berlebih (Anderson,2011). Obesitas merupakan akumulasi abnormal pada lemak tubuh yang dapat menyebabkan berbagai resiko bagi kesehatan tubuh (Word Health Organization, 2013). Kegemukan atau obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit kronik pada tubuh seperti penyakit jantung dan penyakit kanker. Pada tubuh kita terdapat komposisi takaran lemak yaitu massa lemak dan massa bebas lemak. Istilah lemak meliputi lemak dan zat-zat yang berkaitan dengan lemak. Zat-zat itu adalah sumber daya atau energi dan disimpan sebagai cadangan makanan dalam jaringan lemak (Prof.Drs.dr H.Y.S Santosa Griwijoyo, Anatomi dan Fisiologi 50-51,2016). Pada jaringan lemak visceral terdapat penumpukan lemak yang pada awalnya terbentuk dari jaringan lemak subkutan yang tidak berfungsi dalam ketidakseimbangannya energi yang dibentuk dan diolah pada tubuh. Obesitas merupakan ketidakseimbangan energi dimana asupan energi yang diperoleh dari makanan melampaui kebutuhan energi yang diperlukan.

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kegemukan, kelompok umur pada usia remaja banyak menjadi pemicu obesitas karna kelebihan gizi dan lemak. Penyebab usia remaja beresiko dalam hal ini adalah karna diperlukannya zat gizi dan energi yang banyak dibutuhkan pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh, kebiasaan yang dapat merubah gaya hidup dan kebutuhan pangan yang berlebih pada pemasukan banyak energi dan zat gizi, kurangnya melakukan olahraga yang rutin, kecanduan meminum alkohol, dan mengkonsumsi obat terlarang. Kontributor utama obesitas makin terbukti dengan diet. Penduduk dewasa berusia 18 tahun keatas 20,7 % diantaranya mengalami obesitas atau kegemukan. Angka ini merupakan peningkatan yang pesat dari tahun 2013 yang pada saat itu kegemukan berada pada angka 15,4 % (Data Riset Kesehatan Nasional, 2016). Obesitas merupakan masalah yang mulai muncul di empat negara berkembang yaitu Malaysia, Indonesia, Thailand, dan Vietnam (South East Asian Nutrition Surveys, 2012). Pada saat sekarang ini penderita kegemukan atau obesitas

diperkirakan lebih dari 100 juta, dan angka ini akan cepat terus meningkat (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009)

Olahraga yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi akan menggunakan lemak menjadi energi dalam bentuk ATP dan bisa membentuk metabolisme dalam tubuh. Contoh olahraga yang mudah dan praktis dilakukan dengan yang biaya terjangkau bagi mahasiswa diantaranya Olahraga *Zumba* dan *Cardio Dance*. Selain mengurangi kelebihan lemak dalam tubuh, aerobik juga banyak menghasilkan berbagai macam manfaat yaitu, mengencangkan otot pada tubuh, melindungi stamina tubuh sehingga menjaga dari berbagai macam penyakit, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, membentuk dan mengencangkan tubuh menjadi kelihatan indah, membuat awet muda, dan memperlancar peredaran darah dalam tubuh (Alim dkk, 2011).

Setiap tahun jenis program latihan yang baru sedang dikembangkan untuk membantu mempromosikan kebugaran fisik. Di sisi lain zumba, adalah latihan dengan tarian yang diterapkan oleh jutaan orang di seluruh dunia dan memiliki banyak manfaat potensial yang ditemukan dalam penelitian (Delextrat et al, 2015). Olahraga Zumba sedang dipromosikan oleh industri kebugaran sebagai latihan kardiovaskular intensif untuk membantu orang menurunkan berat badan yang berlebih (Lopez,2013. Sugar, 2014). Ketika kita mengikuti kelas zumba dengan baik dan benar selama minimal 39 menit dapat membakar kalori sebanyak 369 kalori atau sama dengan 9,5 kkal per menit ini lebih besar jika dibandingkan kita melakukan aktivitas bersepeda atau jogging (Luetgen dkk, 2012).

Pada gerakan zumba ini banyak memakai latihan kombinasi dari gerakan *lunges* dan gerakan *squat*. Olahraga zumba dapat dilakukan dengan menggunakan intensitas gerakan dengan tempo cepat dan tempo lambat, dengan demikian penikmat atau member zumba tidak merasakan akan muak dan bosan, asalkan gerakannya dapat disesuaikan dan disetarakan dengan irama musik yang digunakan pada olahraga zumba. Metode FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe) cocok untuk diterapkan pada senam zumba dan cardio dance yaitu digunakan pada latihan kardio yang dilakukan dengan intensitas tinggi, sehingga dapat membantu dalam integrasi dalam komponen dasar kebugaran yaitu kekuatan otot, fleksibilitas, penurunan berat badan dan daya tahan kardiorespirasi. Program

zumba diterapkan selama 16 kali pertemuan bisa dilakukan dalam 3 sampai 5 kali perminggu pada wanita obesitas dan yang ingin melakukan penurunan berat badan (Micallef, 2014). Program penurunan berat badan dengan step dance dan aerobic dance adalah alat yang berguna seperti olahraga lain yang memungkinkan untuk mengurangi persentase lemak tubuh, dalam menurunkan berat badan untuk mahasiswa (Babayigit 2014). Pada program kelas zumba terdapat kebugaran tari, dari Amerika Latin yang mengkolaborasikan musik latin dan musik internasional, menciptakan program gerakan yang dinamis, efektif, mengasyikkan, dan menyenangkan.

Cardio dance berarti tarian yang dimodifikasi untuk kesehatan jantung, latihan kardio seperti jalan, jogging, lari, bersepeda, renang, senam aerobik, dan zumba. Yang membedakan *cardio dance* dengan latihan kardio yang lain, terletak pada jenis gerakan yang lebih menyerupai tarian atau *dance*. Departemen olahraga dan pelatihan La Crosse ilmu olahraga, untuk orang muda dewasa hingga usia menengah, 45 hingga 60 menit, tiga hingga lima hari seminggu, pasti dapat memberikan latihan kardio (John Porcari, Ph.D University of Wisconsin). *Cardio dance* memiliki efek peningkatan mood yang potensial, dan bisa meningkatkan suasana hati menjadi menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud menghubungkan satu variabel penelitian dengan variabel lainnya yang bertujuan untuk menguji apakah ada perbandingan pengaruh penurunan lemak tubuh pada mahasiswa, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Perbandingan Pengaruh Olahraga *Zumba* dan *Cardio Dance* Terhadap Penurunan Lemak Tubuh dan *BMI* pada Mahasiswa”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam rangka mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa?
- 2) Apakah terdapat pengaruh *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa?

- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka tujuan dari penelitian proposal skripsi ini adalah:

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa.
- 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas diharapkan peneliti dapat memberikan manfaat antara lain:

- 1) Manfaat bagi peneliti, untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh pada mahasiswa Keperawatan.
- 2) Manfaat bagi sampel, yang mengalami obesitas atau kenaikan lemak tubuh maka olahraga ini diharapkan mampu mengurangi lemak tubuh dan juga dapat meningkatkan motif berolahraga. Olahraga zumba dan *cardio dance* diharapkan mampu meningkatkan kesehatan jasmani bagi tubuh, pola tidur, dan peningkatan motif berolahraga.
- 3) Manfaat bagi lembaga, untuk membantu menjalankan promosi kesehatan di masyarakat salah satunya yaitu motif berolahraga khususnya melalui olahraga zumba dan *cardio dance*.
- 4) Manfaat bagi masyarakat umum, olahraga zumba dan *cardio dance* diharapkan dapat menjadikan semua pihak yang berhubungan dengan perkembangan dalam olahraga, agar dapat menjaga pola hidup sehat, aktif, dan bugar bagi masyarakat khususnya dalam bidang olahraga zumba dan *cardio dance*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI 2018 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang penelitian yang didasari perlunya aktifitas fisik bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak mengalami obesitas. Dari permasalahan diatas dapat ditentukan rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Rumusan masalah membahas tentang bagaimana hasil tes apakah terdapat perbandingan pengaruh penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa setelah mengikuti olahraga zumba dan *cardio dance*. Tujuan penelitian yaitu untuk menguji apakah terdapat perbandingan pengaruh penurunan lemak tubuh dan *BMI* pada mahasiswa setelah mengikuti olahraga zumba dan *cardio dance*. Manfaat penelitian terdiri dari empat, yaitu bagi peneliti, sampel, lembaga dan masyarakat umum.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama untuk variabel penelitian tentang olahraga zumba, jenis-jenis zumba, variasi gerakan zumba, manfaat zumba, *cardio dance*, lemak tubuh, *BMI*, pengaruh olahraga zumba terhadap penurunan lemak tubuh, pengaruh senam zumba terhadap penurunan *BMI*, pengaruh *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh, pengaruh *cardio dance* terhadap penurunan *BMI*. Kerangka berfikir, posisi keilmuan, dan hipotesis dalam penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan penulis. Metode yang dipakai yaitu quasi eksperimen (*experimental*). Desain penelitian, yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test dan Post-test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 40 orang dengan sampel 30 orang. Instrument dalam penelitian ini dilakukan tes awal pengukuran tebal lemak menggunakan *Skinfold caliper* yaitu pada triceps, suprailiaca, dan mid thigh. Sedangkan untuk mengukur berat badan dan BMI (*Body Mass Index*) menggunakan timbangan berat badan model *Omron Body Weight Scale*. Langkah selanjutnya yaitu pemberian *treatment* yaitu zumba dan *cardio dance*, kemudian dilakukan lagi dilakukan tes diakhir pengukuran tebal lemak menggunakan *Skinfold caliper* yaitu pada triceps, suprailiaca, dan mid

thigh. Sedangkan untuk mengukur berat badan dan BMI (Body Mass Index) menggunakan timbangan berat badan model *Omron Karada Scan*. Prosedur penelitian dijelaskan dengan berupa bagan langkah-langkah dalam melakukan penelitian tersebut. Analisis data yang digunakan yaitu statistika (SPSS) dengan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas untuk menguji apakah data memiliki varians yang sama atau tidak, dengan kata lain homogen atau tidak. Apabila data yang diperoleh berdistribusi normal maka uji hipotesis menggunakan uji parametric dengan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

Bab IV menjelaskan tentang temuan dan pembahasan penelitian penulis. Olah data menggunakan bantuan software SPSS versi 22. Memakai uji normalitas, uji homogenitas, *paired sample t test* dan *independent sample ttest*. Pada treatment yang telah dilakukan oleh sampel, secara signifikan tidak terdapat perbedaan pengaruh zumba dan cardio dance terhadap penurunan lemak tubuh dan BMI.

Bab V menjelaskan tentang simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Simpulan yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh zumba dan cardio dance terhadap penurunan lemak tubuh dan BMI. Implikasi yaitu peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan dukungan oleh berbagai pihak. Rekomendasi yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa membandingkan tingkat aktifitas fisik pada sampel yang sudah mahir atau (profesional) dengan sampel yang pemula dalam olahraga zumba dan cardio dance.

