

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan kualitas kesehatan berperan penting dalam mencari Indeks Pembangunan Manusia yang baik diseluruh dunia. Namun, masih banyak masalah gizi yang mempengaruhi kualitas kesehatan, termasuk masalah kelebihan berat badan hingga obesitas. Saat ini obesitas menjadi permasalahan global yang serius dan telah diakui oleh *World Health Organization (WHO)* sebagai sebuah *epidemic* global. Obesitas merupakan penyebab 10.3% kematian global dan berada pada peringkat kelima penyebab kematian di seluruh dunia (*who, t.t.*). Pencegahan dari *epidemic* kegemukan menjadi tantangan besar dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat, baik negara maju maupun negara berkembang. Dalam dua dekade terakhir, terjadi peningkatan yang signifikan dalam prevalensi obesitas di Indonesia, terutama pada perempuan (UNICEF Indonesia, 2021). Menurut UNICEF dan WHO, jumlah orang dewasa di Indonesia yang memiliki kelebihan berat badan meningkat dua kali lipat dalam dua dekade terakhir, dan satu dari lima wanita diperkirakan akan hidup dengan indeks massa tubuh obesitas pada tahun 2030 (Ulya, 2023; UNICEF Indonesia, 2021). Prevalensi obesitas pada wanita meningkat pesat dibandingkan dengan pria. Meningkatnya obesitas ini disebabkan oleh pergeseran pola makan tradisional ke modern dengan banyaknya makanan olahan yang sering kali lebih tinggi lemak dan gula serta lebih ekonomis dibandingkan dengan makanan sehat (Zhafira & Putri, 2021).

Orang yang tinggal di daerah perkotaan lebih cenderung memiliki kelebihan berat badan, karena akses ke makanan olahan lebih mudah dan murah. Kehidupan kota seperti perkantoran juga dikaitkan dengan perilaku sedentari yaitu gaya hidup yang banyak duduk dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Perilaku sedentari sangat tinggi terjadi pada pegawai kantoran karena mereka menghabiskan waktu di depan komputer lebih dari enam jam per hari (Arifin dkk., t.t.). Tidak melakukan

aktivitas fisik secara terus menerus dapat dikaitkan dengan risiko kenaikan berat badan yang berlebih hingga obesitas (Raditya Atmaka dkk., 2022). Di negara berkembang seperti Indonesia, obesitas menjadi beban ganda karena terjadi bersamaan dengan kekurangan gizi dan nutrisi yang sangat parah. Hal ini mengindikasikan bahwa orang – orang di Indonesia mengalami kondisi kelebihan berat badan dan obesitas, sementara kekurangan gizi dan nutrisi menjadi masalah yang signifikan. Sebuah penelitian yang diterbitkan di *Journal of American Heart Association* mengungkapkan bahwa risiko terkena penyakit tidak menular akan lebih tinggi terjadi pada orang yang terlalu banyak duduk dan menonton televisi dalam jangka waktu yang lama. Terdapat kemungkinan sebesar 49% lebih tinggi bagi seseorang yang menghabiskan lebih dari empat jam untuk menonton televisi untuk mengalami kelebihan berat badan (Young dkk., 2016). Data tersebut menjadi pengingat kuat bahwa obesitas menjadi masalah serius yang menjadikan krisis kesehatan masyarakat global saat ini. Undang – undang kesehatan no. 36 tahun 2009 telah mengatur mengenai kesehatan di Indonesia dengan upaya promosi hidup sehat. Undang – undang tersebut disusul dengan Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 2017 mengenai “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” (GERMAS) yang menjadi pedoman bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga lingkungan, menjaga pola makan sehat dan olahraga teratur (Inpres No. 1, t.t.). Kementerian Kesehatan RI pun telah menetapkan target untuk mempertahankan prevalensi obesitas sebesar 21,8% pada tahun 2024, dengan mendorong pola hidup sehat melalui “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” (GERMAS) untuk mencegah peningkatan prevalensi obesitas (Kemenkes RI, 2022).

Perilaku sedentari dapat diatasi dengan mengurangi waktu duduk dengan cara berdiri sesekali dan bisa juga dengan memasang alarm pengingat untuk bergerak setiap 30 menit sekali ketika sedang bekerja, dan lebih banyak mengerjakan pekerjaan domestik ketika di rumah (Rio, 2022). Langkah awal untuk mengurangi perilaku sedentari pegawai kantoran bisa dengan menanamkan kebiasaan baru seperti kegiatan fisik sederhana berjalan kaki saat istirahat makan siang dan ketika ada waktu luang atau menggunakan tangga dari pada lift untuk sampai ke ruang kerja (Rio, 2022). Selain itu dapat melakukan kegiatan olahraga ringan seperti berjalan-jalan di taman, menari atau memulainya dengan melakukan

senam (Rianjani, 2021). Senam dapat membantu mengatasi perilaku sedentari, karena senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi waktu duduk yang terlalu lama. Senam kebugaran jasmani atau senam aerobik merupakan bentuk latihan kebugaran dengan rangkaian gerakan tertentu dengan iringan musik atau lagu yang dapat membantu menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan kesehatan secara fisik (Jasmani dkk., t.t.). Senam aerobik dapat menjadi solusi untuk menurunkan perilaku sedentari karena olahraga ini dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, selain itu senam aerobik juga dapat membantu menurunkan persentase lemak tubuh (Hita, t.t.; Purwanti dkk., t.t.).

Senam aerobik memiliki beberapa kategori gerakan yang dapat dilakukan, diantaranya senam aerobik *high impact*, senam aerobik *low impact* dan senam aerobik *mix impact*. Senam aerobik *high impact* dilakukan dengan gerakan – gerakan yang relatif kuat seperti jogging, berlari dan melompat. Senam aerobik *low impact* dilakukan dengan gerakan – gerakan ringan dan tempo yang lebih lambat. Senam aerobik *mix impact* menggabungkan gerakan ringan dan keras dalam satu musik (Listyarini, 2012; Mukarromah dkk., t.t.). Senam aerobik dapat dilakukan oleh semua orang karena praktiknya yang sederhana dan mudah dipahami. Senam aerobik dapat dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan alat khusus untuk melakukannya (Mukarromah dkk., t.t.). Namun walaupun mudah dipahami dan dilakukan masih banyak orang yang masih tidak sadar akan pentingnya melakukan olahraga termasuk senam, khususnya para pegawai kantoran yang terlalu fokus pada pekerjaannya di depan komputer hingga lupa bahwa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga itu penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Hita, t.t.).

Latihan senam aerobik dengan intensitas sedang atau senam aerobik *mix impact* terbukti efektif menurunkan kadar lemak tubuh. Senam aerobik juga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Purwanti dkk., t.t.). Latihan senam aerobik dengan intensitas sedang atau *mix impact* dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan nilai hematokrit darah (Hita, t.t.). Senam aerobik *mix impact* juga dapat membantu menurunkan perilaku sedentari dan obesitas seperti pada salah satu penelitian kelompok ibu – ibu obesitas di Desa Pengkol Kecamatan Karang Gede Kabupaten Boyolali. Penelitian ini dilakukan selama delapan minggu

dengan dua puluh subjek penelitian dan dilakukan tiga kali dalam seminggu. Penelitian tersebut menghasilkan pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu pilihan metode olahraga yang efektif dan efisien untuk menurunkan berat badan (Asriah & Prasetyo, 2018). Pada penelitian (Rahman dkk., 2020) yang menguji “Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh” menunjukkan hasil bahwa latihan senam aerobik *mix impact* lebih efektif menurunkan lemak tubuh daripada latihan senam aerobik *low impact*. Dari penelitian terdahulu membuktikan bahwa senam aerobik *mix impact* menjadi solusi untuk memperbaiki indeks massa tubuh.

Walaupun penelitian mengenai senam aerobik *mix impact* terhadap indeks massa tubuh telah banyak ditemukan, namun penelitian spesifik mengenai senam aerobik *mix impact* terhadap indeks massa tubuh pegawai yang memiliki perilaku sedentari masih relatif terbatas. Penelitian secara khusus mengenai pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan sedentari pun tidak ditemukan, namun beberapa penelitian seperti pada penelitian (Nuraini & Junaidi, 2023; Rosidah, t.t.) membahas pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan berat badan dan penurunan kadar lemak tubuh. Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung membahas penurunan perilaku sedentari, penurunan berat badan dan kadar lemak tubuh dapat dianggap sebagai indikator penurunan perilaku sedentari karena penurunan berat badan dan kadar lemak tubuh dapat dicapai dengan meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari (Putra, t.t.).

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka dari itu penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti untuk mengungkap pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap indeks massa tubuh pegawai yang memiliki perilaku sedentari.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)?
2. Apakah terdapat pengaruh perilaku sedentari terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)?

3. Apakah terdapat pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan perilaku sedentari?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Untuk mengetahui pengaruh perilaku sedentari terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan perilaku sedentari.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan berdasarkan uraian dari latar belakang dan tujuan penelitian ialah:

1) Segi Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur olahraga atau sumber bacaan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca pada umumnya agar dapat meningkatkan pola hidup sehat dengan berolahraga salah satunya yaitu senam aerobik *mix impact*.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian dalam menjawab permasalahan mengenai cara menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi perilaku sedentari dan menjaga normalitas indeks massa tubuh dengan berolahraga salah satunya dengan melakukan senam aerobik *mix impact*.

2) Segi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan

- a. Dapat dijadikan rekomendasi penerapan olahraga sederhana yaitu senam aerobik *mix impact* yang mudah diikuti oleh khalayak umum dari berbagai rentang usia.
- b. Manfaat bagi masyarakat luas khususnya para pegawai yang banyak menghabiskan waktu bekerja di depan layar lebih dari 6 jam sehari,

untuk lebih aktif memanfaatkan waktunya dengan berolahraga salah satunya dengan senam aerobik *mix impact*.

1.5 Struktur Organisasi

BAB I PENDAHULUAN ini membahas mengenai latar belakang masalah utama penelitian yaitu perilaku sedentari yang mempengaruhi indeks massa tubuh dengan hipotesis penelitian apakah senam aerobik *mix impact* dapat mengurangi perilaku sedentari dan apakah senam aerobik *mix impact* dapat mempengaruhi indeks massa tubuh ? pembahasan tersebut akan di bahas di bab selanjutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA Bab ini membahas mengenai kajian teori mengenai senam aerobik *mix impact*, indeks massa tubuh dan perilaku sedentari. Pada bab ini mengemukakan beberapa teori baku dan penelitian terdahulu sebagai acuan peneliti meneliti masalah yang terjadi yang nantinya akan menjadi solusi dukungan yang akan dibahas pada bab selanjutnya.

BAB III METODE PENELITIAN menguraikan metode penelitian yang akan dilakukan; jenis dan desain penelitian pada penelitian ini menggunakan eksperimen semu atau quasi experimental dengan pendekatan kuantitatif menggunakan *one group pre-test post-test*; populasi dan sampel penelitian ini yaitu diambil dari pegawai wanita Kemempora RI dari populasi 594 pegawai Wanita diambil sampel minimal 60 pegawai wanita; instrumen penelitian menggunakan *Sedentary Behavior Questionner* dan Karada; prosedur penelitian setelah sampel didapatkan dilanjut dengan pemberian pre-test selanjutnya perlakuan atau treatment dengan senam aerobik *mix impact* 3 kali seminggu selama 8 minggu setelah itu diberikan kembali post-test; analisis data dari pengumpulan data melalui *Sedentary Behaviour Questioner* (SBQ) dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) disajikan menggunakan analisis deskriptif dan uji non-parametrik. Hasil data yang diperoleh melalui *Sedentary Behaviour Questioner* (SBQ) akan dilakukan uji kelayakan atau validitas dan reabilitas terlebih dahulu. Selanjutnya akan dilakukan analisis lebih lanjut dengan uji normalitas data, setelah data tersebut normal maka akan dilanjutkan dengan uji parametrik namun jika tidak normal maka akan menggunakan uji non parametrik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product for Social Science* (SPSS) versi 26..

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN dalam bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh senam aerobik *mix impact* dan perilaku sedentari terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai. Pada bab ini membahas kajian teori yang dikemukakan pada bab 2 apakah teori yang ada pada kajian teori dapat diimplementasikan dilapangan atau tidak. Bab ini juga membahas hasil hipotesis yang terdapat pada bab 1 dengan hasil analisis data menggunakan Uji statistik non parametrik Uji *Mann Whitney* yang menunjukkan hasil sig. sebesar $0.0065 < 0.05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara hasil *posttest* indeks massa tubuh pada kelas eksperimen. hasil analisis menggunakan tabulasi silang *crosstabs* antara perilaku sedentari dan IMT menunjukkan dari rata – rata pegawai yang memiliki perilaku sedentari kategori sedang akan mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) hingga obesitas. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perilaku sedentari yang signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai sig. $0.001 < 0.05$ maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan perilaku sedentari.

BAB V PENUTUP menuliskan hasil analisis di bab sebelumnya dengan jawaban senam aerobik *mix impact* berpengaruh signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) ; Perilaku sedentari berpengaruh signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) ; Senam aerobik *mix impact* berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku sedentari. Dalam bab ini juga memuat kesimpulan berupa hasil penelitian pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pegawai yang memiliki perilaku sedentari, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak terutama para pegawai kantoran. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pegawai yang memiliki perilaku sedentari dan kelebihan berat badan. Pegawai kantoran dapat menggunakan program latihan dengan intervensi yang sama dengan penelitian ini. Selain itu penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan Indeks Massa Tubuh yang tidak normal dan penurunan perilaku sedentari jawaban dari masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun rekomendasi yang di sampaikan dalam bab ini yaitu rekomendasi pada para pegawai yaitu saling

Syifa Nurul Fadhilah. 2023

Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Indeks Massa Tubuh Pegawai yang Memiliki Perilaku Sedentari

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

memotivasi dengan mengajak para pegawai memulai hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan rutin berolahraga. Membuat program kompetisi antar pegawai seperti kompetisi senam juga dapat menjadi solusi para pegawai untuk berolahraga karena terpacu untuk memenangkan kompetisi. Rekomendasi bagi peneliti berikutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih baik lagi dan memperbanyak sampel yang diteliti. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan *posttest* kedua untuk mengetahui penurunan perilaku sedentari pasca *treatment*. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variasi tempat latihan agar lebih variatif dan menghindari kebosanan dari para sampel. Selain itu penelitian selanjutnya dapat mengenai penurunan perilaku sedentari dengan senam aerobik dan motivasi berolahraga.