

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Perkembangan teknologi mempunyai berbagai dampak positif yaitu terpenuhinya kebutuhan manusia akan kemakmuran materi, kemudahan serta manusia dapat mendayagunakan sumber daya alam lebih efektif dan efisien. Di lain pihak, kemajuan teknologi dalam mengatasi berbagai permasalahan tidak menutup kemungkinan juga akan menimbulkan dampak negatif, misalnya yaitu timbul penyakit-penyakit baru, baik langsung maupun tidak langsung akibat gaya hidup manusia yang jarang melakukan aktivitas fisik.<sup>1</sup> Penurunan aktivitas fisik ini menimbulkan masalah baru seperti kegemukan dan obesitas yang dapat menimbulkan resiko utama terkena sejumlah penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, tekanan darah tinggi sampai dengan keganasan.<sup>2</sup>

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2004 menyatakan bahwa obesitas telah menjadi masalah dunia. Panama tercatat sebagai negara dengan prevalensi obesitas tertinggi di dunia, yakni 37%. Setelah itu Peru dengan prevalensi 32% dan Amerika Serikat dengan prevalensi 31%. Keadaan ini tidak hanya terjadi di negara maju tapi sudah mulai meningkat di negara berkembang.<sup>3</sup>

Menurut Depkes RI pada tahun 2000, dari 210 juta penduduk Indonesia, jumlah penduduk yang *overweight* mencapai 76,7 juta (36,5%) dan penduduk yang mengalami obesitas mencapai 9,8 juta (4,7%).<sup>3</sup> Penelitian yang dilakukan

oleh Depkes RI pada tahun 2003 di 12 kota besar di Indonesia memperlihatkan bahwa 18,8% penduduk *overweight* dan 3,7% menderita obesitas.<sup>3</sup> Pada kelompok umur 40-49 tahun *overweight* maupun obesitas mencapai puncaknya yaitu masing-masing 24,4% dan 23,0% pada laki-laki, dan 30,4% dan 43,0% pada wanita.<sup>3</sup>

Obesitas bisa terjadi karena banyak faktor, namun, 90% obesitas terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat. Salah satu faktornya adalah karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas yang cukup, atau *sedentary lifestyle* (gaya hidup tanpa banyak bergerak). Padahal, aktivitas yang cukup diperlukan untuk membakar kelebihan energi yang ada. Jika hal ini tidak terjadi, maka kelebihan energi akan diubah menjadi lemak dan disimpan di dalam sel-sel lemak. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang melebihi berat badan idealnya akibat penumpukan lemak tubuh.<sup>4</sup>

Saat ini banyak diminati aktivitas senam Zumba sebagai alternatif aktivitas latihan aerobik yang dapat menurunkan berat badan dan persentase lemak tubuh.<sup>2</sup> Zumba sendiri adalah olahraga yang menggabungkan antara tarian Salsa dan gerakan tari dari negara Amerika Selatan yang diiringi dengan musik.<sup>5</sup> Pada latihan Zumba terdapat gerakan tarian yang dipadukan dengan metode interval training yang berfungsi meningkatkan pembakaran kalori dan pembentukan tubuh.<sup>6</sup> Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Zumba secara rutin terhadap penurunan persentase lemak tubuh.

## **1.2 Permasalahan penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka disusun permasalahan sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan persentase lemak tubuh antara peserta yang mengikuti latihan Zumba  $\geq 8$  minggu dengan peserta yang mengikuti latihan Zumba  $< 8$  minggu?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi persentase lemak tubuh antara peserta yang mengikuti latihan Zumba  $\geq 8$  minggu dengan peserta yang mengikuti latihan Zumba  $< 8$  minggu.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- a. Mengetahui persentase lemak tubuh pada peserta yang melakukan latihan Zumba  $\geq 8$  minggu
- b. Mengetahui persentase lemak tubuh pada peserta yang melakukan latihan Zumba  $< 8$  minggu
- c. Menilai perbedaan persentase lemak tubuh antara peserta yang mengikuti latihan Zumba selama  $\geq 8$  minggu dan  $< 8$  minggu

## **1.4 Manfaat penelitian**

### **1.4.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan tentang pengaruh latihan Zumba terhadap persentase lemak tubuh pada wanita usia muda.

### 1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat khususnya wanita usia muda tentang pengaruh latihan Zumba terhadap kadar lemak tubuh. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan tentang cara melakukan latihan Zumba dengan gerakan yang benar sehingga dapat memberikan manfaat yang optimal.

### 1.4.3 Manfaat untuk penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang pengaruh latihan Zumba terhadap persentase lemak tubuh pada wanita usia muda.

## 1.5 Keaslian penelitian

**Tabel 1.** Keaslian penelitian

<b>Nama, Tahun Penelitian</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>
Schiff, 2014 <sup>2</sup>	N.T. Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh	50 mahasiswa yang mengikuti UKM (20 UKM Zumba, 20 UKM aerobik dan 10 UKM jaipong) dilakukan intervensi selama 6 minggu untuk diukur kadar lemak tubuhnya pre dan <i>post exercise</i> .	Kelompok senam aerobik, tari Zumba dan tari jaipong memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap kadar lemak tubuh.

**Tabel 1.** Keaslian penelitian

Nama, Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode	Hasil
<a href="#">Krishnan S</a> , dkk. 2015 <sup>7</sup>	Zumba dance 28 improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women	wanita (14 penderita DM tipe 2 dan 14 lagi non diabetes) dilakukan intervensi selama 16 minggu untuk diukur aerobic fitness, berat badan, lemak tubuh dan motivasi untuk melakukan <i>exercise</i> .	Terdapat peningkatan motivasi untuk <i>exercise</i> ( $p < 0.5$ ) dan <i>aerobic fitness</i> ( $1.01 \pm 0.40$ mL/kg/min, $p < .05$ ) dan terdapat penurunan berat badan ( $-1.05 \pm 0.55$ kg, $p < .05$ ) dan lemak tubuh% ( $-1.2 \pm 0.6\%$ , $p < .01$ ).

Penelitian ini berbeda dari penelitian yang dilakukan sebelumnya, dimana dalam penelitian ini menggunakan persentase lemak tubuh sebagai variabel dan dilakukan selama 8 minggu, sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan selama 6 dan 16 minggu dengan parameter motivasi *exercise*, *aerobic fitness*, dan berat badan.

