

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di era sekarang ini menyebabkan terjadinya perubahan pola hidup pada masyarakat. Masyarakat semakin disibukkan dengan pekerjaan yang padat sehingga memiliki sedikit waktu atau tidak ada sama sekali untuk berolahraga. Kesadaran untuk mengonsumsi makanan sehat pun berkurang, maraknya *fast food* dan *junk food* yang dikemas secara menarik serta mudah didapatkan dan cepat untuk dikonsumsi. Balitbangkes pada data Riskesdas 2007 menunjukkan prevalensi kurangnya aktivitas fisik pada penduduk usia > 10 tahun mencapai angka 48,2%. Kurangnya aktivitas fisik memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, yaitu dapat meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular (PKV), dan dislipidemia. Menurut *World Health Organisation* (WHO), kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) diperkirakan akan terus meningkat. Pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena penyakit tidak menular (Jayanti, dkk. 2013 ; Rachmat, 2015).

Dislipidemia adalah kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan maupun penurunan fraksi lipid dalam plasma darah. Kelainan fraksi lipid yang utama adalah kenaikan kolesterol total,

Kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL), trigliserida (TG), serta penurunan kadar kolesterol *High Density Lipoprotein*(HDL) yang bisa sebut juga dengan hiperlipidemia. Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia pada tahun 2002, tercatat sebanyak 4,4 juta kematian akibat hiperlipidemia atau sebesar 7,9% dari jumlah kematian terjadi pada usia muda.(Hendromartono, 2009 ;Sari, 2013).

Hipertrigliseridemia adalah suatu keadaan yang ditandai dengan peningkatan kadar trigliserida > 150 mg/dL. Hipertrigliseridemia memberikan dampak yang besar pada kesehatan, terutama pada kejadian DM tipe 2 resisten insulin. Menurut *World Health Organization* (2006) sebanyak 171 juta penduduk di dunia menderita DM. Insiden penyakit ini akan bertambah secara cepat dan diperkirakan pada tahun 2030 jumlah penderita akan menjadi dua kali lipat. DM dapat ditemukan di seluruh dunia, tetapi lebih banyak ditemukan di negara berkembang (khusus DM tipe 2).Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2007) mengatakan bahwa kasus Diabetes di negara–negara Asia akan meningkat hingga 90% dalam 20 tahun ke depan, mereka yang sedikit melakukan aktivitas fisik memiliki risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan mereka yang rajin bersepeda, jalan kaki, atau, aktivitas lainnya (Anugrah dkk., 2013 ; Tiala dkk., 2013 ; Ticoalu dkk., 2013).

Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat bagi tubuh manusia. Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah dan kadar trigliserida plasma serta dapat meningkatkan kadar kolesterol HDL (*high density*

lipoprotein) plasma. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Jenis olahraga ini adalah olahraga yang bersifat aerobik, di antaranya senam aerobik (Trilialadkk., 2013; Rachmat dkk., 2015).

Menurut Jackie Sorensens : USA, senam aerobik merupakan suatu aktifitas yang terus menerus sekaligus memadukan beberapa gerakan yang menguatkan jantung, peredaran darah, dan membakar lemak. Dengan cara ini tubuh akan memperoleh jaringan otot sambil menghilangkan lemak. Latihan aerobik dengan intensitas sedang sampai tinggi bila dilakukan selama 150 menit atau lebih selama seminggu dapat menurunkan kadar kolesterol total hingga 5–20 % (Triliadkk., 2013).

Penelitian–penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tergolong olahraga aerobik dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol total, dan meningkatkan kadar kolesterol HDL darah. Penelitian yang dilakukan (Rashidlamir *et al.*, 2012) menunjukkan bahwa latihan aerobik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan terbukti dapat meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL, trigliserida, total kolesterol dan BMI (Karinda, 2013 ; Pantouw dkk., 2014).

Variasi senam aerobik cukup banyak, menarik, dan semuanya ditekankan pada upaya membakar kalori, menurunkan berat badan dan

lemak tubuh, menguatkan fungsi jantung dan paru-paru, serta meningkatkan stamina dan kelenturan tubuh. Salah satu senam aerobik yang sedang menjadi *trend* dan banyak diminati oleh kalangan wanita saat ini adalah zumba (Gunawandkk., 2015).

Zumba merupakan latihan tari latin yang pertama kali dikembangkan di Columbia oleh seorang pelatih kebugaran Alberto “Beto” Perez. Zumba saat ini sudah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang, di 110.000 lokasi, di 125 negara di seluruh dunia. Survey yang dilakukan pada tahun 2013 mengenai *trend* kebugaran di seluruh dunia, zumba menempati peringkat kedua belas (Pantouw dkk., 2014).

Sebagai umat muslim, islam menghasung kita untuk menjadi kuat dan sehat baik secara rohani maupun jasmani. Islam mengutamakan kekuatan dan kesehatan untuk seorang muslim sebagai modal besar dalam beramal saleh dan beraktivitas di dalam urusan agama dan urusan dunia. Allah Subhanah wa Ta’ala juga berfirman:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتَ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (٢٦)

“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.”

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan kadar trigliserida. Jenis senam aerobik seperti zumba yang saat ini banyak diminati membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas zumba terhadap kadar trigliserida.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah latihan zumba efektif dalam penurunan kadar trigliserida?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui efektivitas latihan zumba terhadap kadar trigliserida.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar trigliserida sebelum dilakukan latihan zumba
- b. Mengetahui kadar trigliserida sesudah dilakukan latihan zumba
- c. Menganalisis pengaruh efektifitas latihan zumba terhadap kadar trigliserida.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden bertambahnya pengalaman, serta sebagai referensi lain olahraga senam aerobik.
2. Bagi peneliti dapat menambah pengalaman dan memperluas wawasan pengetahuan teori.
3. Bagi Penelitian dapat menambah bahan informasi dan data tambahan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu terkait efektivitas latihan zumba terhadap kadar trigliserida adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Daftar Penelitian Sebelumnya.

Nama peneliti	Judul Penelitian	Tahun	Persamaan	Perbedaan	Hasil
Muthiah Munawwarah	Penambahan Pelatihan Kekuatan Otot Pada Pelatihan Interval Menurunkan Trigliserida Mahasiswa Gemuk Universitas Esa Unggul	2011	Menganalisa kadar trigliserida sebagai variabel terikat terhadap variabel bebas.	Variabel yang digunakan menjadi dua kelompok : Kelompok I diberikan perlakuan Pelatihan Interval;kelompok II diberikan perlakuan penambahan Pelatihan Kekuatan Otot dan Pelatihan Interval.	Pelatihan Interval menurunkan bermakna. Kekuatan Otot dan Pelatihan Interval menurunkan Trigliserida secara bermakna. Penambahan pelatihan kekuatan otot dan pelatihan interval lebih besar mempengaruhi dibandingkan dengan pelatihan interval menurunkan kadar trigliserida.
Reynaldo Stevanus Pantouw Djon Wongkar Shane H.R. Ticoalu	Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Kadar Kolesterol <i>High Density Lipoprotein</i> Darah	2014	Penelitian eksperimental dengan <i>one group pre and post test design</i> . Latihan yang dilakukan 3 kali seminggu dengan durasi 1 jam.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zumba terhadap kadar kolesterol HDL darah.	Berdasarkan perhitungan menggunakan uji <i>Shapiro – Wilk</i> dari kadar kolesterol HDL sebelum melakukan latihan didapatkan yaitu ,135 dan untuk kadar kolesterol HDL sesudah melakukan latihan yaitu ,151.
Chytra Rachmat Shane H.R. Ticoalu Djon Wongkar	Pengaruh Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Trigliserida Darah	2015	Penelitian eksperimental dengan <i>one group pre and post test design</i> dan Trigliserida sebagai variabel terikatnya.	Penelitian ini menggunakan senam aerobik poco-poco sebagai variabel bebas.	Terjadi penurunan kadar trigliserida setelah latihan senam poco-poco selama empat minggu namun penurunan ini secara statistik tidak bermakna.