

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses penuaan merupakan suatu proses normal yang berlangsung terus sepanjang hidup ditandai oleh perubahan anatomi, faali dan biokimiawi sel-sel tubuh. Perubahan tersebut terjadi sejak pembuahan dan selama kehidupan manusia dan menjadi tampak jelas setelah umur 40 tahun (Sastrodiwirjo & Lumbantobing, 1998).

Bagi kalangan perempuan, premenopause menjadi momok tersendiri, kendati hal ini alamiah terjadi pada semua perempuan yang berusia menjelang 40 tahun ke atas, yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik seperti pengeriputan kulit (Media Indonesia Online, 2007).

Premenopause merupakan suatu kondisi fisiologis pada perempuan ditandai dengan menurunnya kadar estrogen di ovarium. Gejala premenopause selanjutnya akan berkembang menjadi menopause. Sindroma menopause hampir dialami oleh perempuan di seluruh dunia, di Indonesia terdapat 10% perempuan yang mengalami premenopause. Sindroma menopause itu sendiri dapat memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti kanker, tumor, osteoporosis, dan sebagainya (info-sehat.com, 2006).

Tetap memperhatikan kesehatan merupakan konsekuensi bertambahnya usia, salah satunya dengan senantiasa menjaga kesegaran jasmaninya. Pelaksanaannya dapat berupa latihan aerobik yaitu suatu latihan yang dapat meningkatkan ketahanan

sistem kardiorespirasi (jantung-paru). Pada dasarnya latihan ini membuat otot-otot tubuh yang besar bekerja, terutama otot-otot tungkai. Latihan ini sesuai untuk semua orang, termasuk mereka yang mengikuti program rehabilitasi jantung (Giam & Teh, 1993).

Kebugaran jasmani secara definisi adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak (Setiawan, 2004).

Latihan olahraga memang tidak menyembuhkan segala macam penyakit seperti diperkirakan banyak orang, namun latihan olahraga merupakan bentuk pencegahan penyakit paling murah, aman, efektif dan menyenangkan. Jika latihan olahraga dilakukan dengan benar, terprogram, teratur, dan terukur, perlu juga ditambah di rumah agar bermanfaat bagi perbaikan kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang sehingga mampu melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan produktif. Namun latihan olahraga yang dilakukan satu kali dalam seminggu walaupun dalam waktu yang cukup lama dengan intensitas yang tinggi kemudian berhenti selama 6 hari, sama saja tidak berguna. Menurut Cooper (1982), latihan olahraga sekurang-kurangnya dilakukan tiga kali seminggu dan lebih baik empat kali seminggu.

Senam aerobik adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran fisik seseorang (Depkes, 1993).

Senam aerobik adalah rangkaian gerakan yang telah memiliki prosedur dan aturan

yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran fisik bagi mereka yang melakukannya (Wilmore & Costill, 1994).

Latihan aerobik baru memberikan hasil seperti yang diinginkan apabila dilakukan dengan frekuensi, intensitas serta durasi yang cukup. Frekuensi menunjukkan jumlah latihan perminggu, intensitas menunjukkan seberapa berat badan bekerja atau latihan dilakukan dan durasi menunjukkan lama setiap kali latihan dilakukan.

Menurut American College of Sport Medicine (ACSM), (1990), intensitas latihan aerobik harus mencapai target zone sebesar 60-90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau Maximal Heart Rate (MHR). Intensitas latihan dikatakan ringan apabila mencapai 35-59% dari MHR, sedang apabila mencapai 60-79% dari MHR, dan tinggi apabila mencapai 80-89% dari MHR. Intensitas latihan dapat ditingkatkan dengan menambah beban latihan dengan gerakan-gerakan meloncat-loncat atau dengan mempercepat gerakan senam (Pollock & Wilmore, 1990).

Hasil penelitian-penelitian kedokteran olahraga menyatakan bahwa, setelah usia 40 tahun maka kecepatan gerak seseorang mulai menurun. Gerakan-gerakan tubuh kita mulai berkurang fleksibilitasnya pada kenaikan usia tadi. Pengambilan oksigen secara maksimal (maximal oxygen uptake) masih dapat bertahan atau sedikit naik (Sumosardjuno, 1981).

## **B. Perumusan Masalah**

1. Berapakah tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun atau yang aktif senam aerobik?



2. Berapakah tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun yang tidak senam aerobik?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran pada wanita usia 40-45 tahun antara yang senam aerobik dengan yang tidak senam aerobik terhadap kebugaran tubuh?
4. Apakah ada hubungan tingkat kebugaran atau skor kebugaran berdasarkan frekuensi latihan pada wanita usia 40-45 tahun yang melakukan senam aerobik?

### **C. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang senam aerobik sudah banyak dilakukan, karena senam ini sangat umum dan dikenal banyak orang, meskipun sudah banyak penelitian tetapi banyak factor-faktor yang perlu diteliti misalnya, dari segi umur ataupun factor-faktor inklusi dan eksklusi dari senam aerobik.

Penelitian pengaruh senam aerobik pada wanita usia 40-45 tahun terhadap kebugaran tubuh belum pernah dilakukan. Penelitian ini terkait dengan kebugaran tubuh pada wanita usia 40-45 yang diukur dengan Harvard Step Test bagi yang melakukan senam aerobik maupun yang tidak melakukan senam aerobik, kemudian ditarik suatu perbedaan tingkat kebugaran antara wanita usia 40-45 tahun yang melakukan senam aerobik dengan yang tidak melakukan senam aerobik. Wanita usia 40-45 tahun yang melakukan senam aerobik didata frekuensi latihan per minggu, kemudian dilihat hubungan antara frekuensi latihan per minggu dengan tingkat

## **D. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun yang melakukan senam aerobik dengan yang tidak melakukan senam aerobik.
- b. Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun dilihat dari frekuensi latihan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun yang melakukan senam aerobik.
- b. Untuk mengetahui tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun yang tidak melakukan senam aerobik.
- c. Untuk mengetahui tingkat kebugaran wanita usia 40-45 tahun dilihat dari frekuensi melakukan senam aerobik.
- d. Untuk mengetahui tingkat atau skor kebugaran wanita usia 40-45 tahun antara senam aerobik dengan yang tidak senam aerobik.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara frekuensi latihan dengan tingkat atau skor kebugaran pada wanita usia 40-45 tahun.

## **E. Manfaat Penelitian**

1. Dilihat dari hasil penelitian dapat sebagai acuan untuk manajemen kesehatan sebagai promotif dan preventif.
2. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kedokteran.

3. Untuk pengetahuan bagi masyarakat tentang senam aerobik.
4. Untuk menambah daftar pustaka untuk penelitian lebih lanjut.

#### **F. Ruang Lingkup**

1. Ruang lingkup subyek : Wanita usia 40 tahun keatas yang sedang melakukan senam aerobik di sanggar senam “CITRA CIPTA” dan yang tidak melakukan senam aerobik.
2. Ruang lingkup lokasi : Sanggar senam “CITRA CIPTA”  
Jl. TGP no. 7A Blitar-Jawa Timur
3. Ruang lingkup waktu penelitian : Januari 2007-Mei 2007