

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi saat ini memberikan kemudahan dalam aktivitas manusia sehingga tingkat kesejahteraan hidup akan terus meningkat seiring dengan perkembangan waktu dan teknologi. Dimana proses masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada 18-22 tahun (Notoadmojo, 2007, hlm. 15). Mahasiswa termasuk dalam periode remaja adoleses. Periode ini dimulai dari usia 19-21 tahun dan memiliki beberapa sifat yaitu perhatiannya tertutup pada hal-hal realitas, mulai menyadari akan realitas, mulai memiliki sifat yang jelas tentang hidup dan mulai menampakkan bakat dan minatnya (Adriani dan Bambang 2012, hlm.293). Pada masa ini terjadi perubahan sosial didalam kalangan mahasiswa adalah terjadi perubahan pola makan dan gaya hidup.

Pola makan adalah gambaran mengenai macam-macam, jumlah dan komposisi bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang (Sumangkut, 2013, hlm.1). Pola makan dengan porsi besar, menyukai makanan ringan, sering mengkonsumsi makanan yang digoreng, konsumsi minuman yang manis dan rendahnya mengkonsumsi sayur dan buah akan berisiko obesitas (Ramayulis, 2013, hlm.6). Obesitas adalah kondisi ketidaknormalan atau kelebihan akumulasi lemak pada jaringan adiposa dan distribusi lemak yang tidak normal diseluruh tubuh (WHO 2000). Dikatakan obesitas dengan memiliki IMT (Indeks Masa Tubuh) lebih dari nilai normal yaitu $> 27 \text{ kg/m}^2$ (Depkes, 2003). Hal ini dibuktikan dengan masih tingginya prevalensi obesitas di Indonesia. Menurut hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 obesitas pada dewasa > 18 tahun atau mahasiswa sebesar 15,4%. Pada laki-laki prevalensi obesitas sebesar 19,7% dan pada wanita sebesar 32,9%.

Selain pola makan, obesitas juga dipengaruhi oleh gaya hidup. Menurut penelitian Sondang dan Remi (2006), gaya hidup pada prinsipnya adalah pola seseorang dalam mengatur waktu dan keuangan. Gaya hidup berpengaruh terhadap aktifitas fisik yang dilakukan. Aktifitas fisik sering disebut juga dengan olahraga atau latihan fisik. Latihan fisik adalah gerakan yang terukur, terencana, dan terstruktur untuk meningkatkan pengeluaran energi dan meningkatkan status kebugaran (Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga, Kemenkes, 2011). Menurut penelitian Suryasaputra dkk 2012 menunjukkan sebagian besar remaja yang mengalami obesitas memiliki tingkat aktifitas fisik yang ringan. Menurut data Riskesdas 2013, terdapat 22 provinsi yang memiliki prevalensi tinggi aktifitas ringan. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah DKI Jakarta sebesar 44,2%.

Obesitas dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional, kurangnya rasa percaya diri serta menderita penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang biasa dialami oleh penderita obesitas adalah diabetes melitus dan hipertensi (Suryaputra, 2012, hlm.46). Diabetes Melitus adalah suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah. Peningkatan kadar glukosa darah dapat terjadi dikarenakan hormon insulin tidak bisa diproduksi didalam pancreas (Ramayulis, 2013, hlm.44). Sedangkan hipertensi dikarenakan asupan natrium yang tinggi dan seringnya mengkonsumsi makanan berpengawet. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal (Ramayulis, 2013, hlm.142).

Obesitas dapat diatasi dengan memberikan diet energi rendah untuk mengurangi asupan yang dikonsumsi sebanyak 500 kkal dalam sehari (Courtney, 2011, hlm.348). Diet energi rendah adalah diet yang memiliki kandungan energi dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral serta tinggi serat yang bermanfaat dalam proses penurunan berat badan (Almatsier, 2010, hlm.58). Aturan konsumsi sayur dan buah harus lebih tinggi pada diet untuk penurunan berat badan yaitu 8 porsi per hari (Ramayulis, 2014, hlm.39). Menurut hasil penelitian, terjadi penurunan berat badan sebesar 6,78 kg atau sebesar 6,6% pengaruh penerapann diet energi rendah pada kelompok perlakuan wanita yang mengalami obesitas dengan menerapkan diet energi rendah dalam waktu \pm 2 bulan. Selain itu asupan energi yang dikonsumsi berdasarkan hasil recall 2x24 jam

sebesar 2330 kkal. Menurut penelitian yang telah dilakukan untuk asupan protein, lemak dan karbohidrat disesuaikan dengan kebutuhan masing masing. Untuk protein sebesar 14-20% dari total kebutuhan responden, lemak 20-25% dari total kebutuhan energi responden dan karbohidrat sebesar 50-60% dari kebutuhan total responden (Rasyid, 2007, hlm.271).

Selain dengan penerapan diet energi rendah, obesitas dapat diatasi dengan latihan fisik yang mendukung untuk pembakaran lemak (Tiangto, 2005, hlm.206). Salah satu latihan aerobik yang sedang populer saat ini adalah zumba (Thompson, 2012, hlm.14). Zumba adalah latihan tari latin yang pertama kali dikembangkan di Columbia oleh seorang pelatih kebugaran yang bernama Alberto "Beto" Perez. Zumba saat ini sudah dilakukan oleh 12 juta orang, di 110.000 lokasi, di 125 negara di seluruh dunia.

Survei yang telah dilakukan pada tahun 2013 mengenai tren kebugaran di seluruh dunia, zumba menempati peringkat kedua belas (Luettegen *et al*, 2012, hlm.58). Senam Ayo Bangkit merupakan senam Menurut hasil penelitian, terjadi penurunan berat badan setelah dilakukan penerapan diet energi rendah dan Senam Ayo Bangkit sebesar 3,38 kg pada kelompok perlakuan, sebelumnya rata-rata berat badan pada kelompok perlakuan sebesar 60,46 kg dan sesudah perlakuan sebesar 57,08 kg, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan berat badan sebelum dan sesudah perlakuan melainkan perbedaan antara sebelum dan sesudah sebesar -0,36 kg (Dewantari, 2009, hlm.208).

Menurut penelitian Dewantari tahun 2009, diet energi rendah memiliki pengaruh terhadap penurunan berat badan sebesar 3.4 kg atau 5,6% dari berat semula disertai dengan melakukan senam Ayo Bangkit selama 32 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu. Senam Ayo Bangkit membantu pengeluaran energi didalam tubuh sehingga terjadi pengurangan lemak. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai seberapa besar pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka diperoleh rumusan masalah yaitu: “Bagaimana pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini antara lain:

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mengetahui status gizi responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
- c. Mengetahui asupan energi responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Mengetahui asupan protein responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- e. Mengetahui asupan karbohidrat responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- f. Mengetahui asupan lemak responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- g. Mengetahui asupan serat responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- h. Mengetahui senam zumba responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

- i. Menganalisa pengaruh asupan energi terhadap penurunan berat badan responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- j. Menganalisa pengaruh senam zumba terhadap penurunan berat badan responden di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat bagi Program Studi

Hasil dari penelitian ini dapat menambah karya penelitian terutama bagi program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sehingga memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

I.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk Mahasiswa/i program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai referensi atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan.

I.4.3 Manfaat bagi Penyelenggara Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi mengenai pengaruh diet energi rendah dan senam zumba dalam menurunkan berat badan mahasiswa.

I.4.4 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti sehingga bisa bermanfaat untuk menjalankan

penelitian ditingkat selanjutnya. Selain itu peneliti diharapkan dapat meningkatkan daya analisa serta kemampuan dalam melakukan penelitian.

