

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Indonesia ialah menganut islam terbesar di dunia khususnya dalam penyelenggaraan ibadah Haji, Haji ialah rukun islam kelima dan kewajiban muslimin dan muslimah bagi yang sanggup dalam membiayai, pengetahuan, kesehatan fisik dan rohani, ibadah haji di indonesia banyak dilakukan oleh orang dewasa dan lanjut usia, seiring bertambah nya umur terjadi proses penuaan dan kemunduran fungsi daya tahan seperti jantung paru, kelenturan, otot, keseimbangan, serta indeks massa tubuh (imt), oleh karena itu kesehatan fisik dan kebugaran menjadi hal yang penting dalam proses pelaksanaan ibadah haji, (Prasetyo *et al.*, 2017).

Kemunduran fungsi pada tubuh dapat menurunkan kebugaran fisik khususnya pada calon jamaah haji lanjut usia sehingga berpengaruh terhadap pelaksanaan ibadah haji, maka dari itu Kebugaran fisik ialah salah satu syarat untuk melaksanakan ibadah haji, sehingga calon jamaah haji membutuhkan upaya pengetahuan dan strategi agar tetap bugar dan mencegah terjadinya kelelahan pada aktifitas fisik maupun pelaksanaan ibadah haji dan diharapkan calon jamaah haji siap secara fisik lahir maupun batin, (Prasetyo *et al.*, 2017).

Kebugaran fisik harus memperhatikan indeks massa tubuh,. Indeks massa tubuh (imt) mengetahui kondisi gizi seseorang, gizi di indonesia saat ini gizi ada dua, gizi lebih dan gizi kurang cenderung terbanyak gizi lebih terjadi di jaman modern ini karena banyak restoran *fast food* dan kurangnya aktifitas fisik dan olahraga yang akibatnya menimbulkan obesitas, dan masalah gizi kurang mayoritas terjadi di ekonomi kebawah dan masalah gizi kurang belum teratasi, semetara yang sering terjadi masalah gizi lebih baik pada anak – anak , dewasa maupun lanjut usia, (Dewi Sartika, 2011).

Gizi lebih ialah kelebihan asupan makanan masuk ketubuh menjadi karbohidrat dan lemak yang disebabkan karena tidak seimbang energi yang masuk dengan penggunaan energi, dan gizi lebih dapat menimbulkan berbagai penyakit terutama pada degeneratif seperti, darah tinggi, jantung, gula darah, pecah pembuluh darah akibatnya komplikasi dari penyakit tersebut menyebabkan kematian. (Rene, 2016). (Eni, Harmayani, 2014). Kebugaran Fisik yang dilakukan secara bertahap dari dosis rendah samapai sedang dengan rutin 1, 2 atau 3 kali permingu berpengaruh pada indeks massa tubuh (imt) dan meningkatkan stabilisasi tubuh ketika terjadi desak-desakan, membawa barang berat, jalan jauh dalam pelaksanaan ibadah haji dari proses pemberakatan, pelaksanaan sampai selesai ibadah haji, (Dewi Sartika, 2011).

Upaya untuk mengoptimalkan indeks massa tubuh calon jamaah haji itu dapat dilakukan oleh fisioterapi tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan tentang suatu pengukuran sederhana sebagai acuan mengerti postur tubuh yang ideal ialah dengan indeks massa tubuh (imt), indeks massa tubuh (imt) yaitu tolak ukur tempat menganalisa atau menilai kondisi gizi orang yang mengenai berlebih dan kurang beban tubuh, fisioterapi mempunyai jenis tindakan yang dapat membuat postur agar tetap baik.

Program latihan fisioterapi terhadap indeks massa tubuh (imt) calon jamaah haji berupa latihan kebugaran, jenis tindakan yang berguna pengaruh indeks massa tubuh (imt) adalah *aerobic exercise* dan *weight training aerobic*. dari American Collage of Sports Medicine (ACSM) latihan aerobik merupakan aktivitas apapun berkelompok otot, dipercaya mempertahankan secara berlanjut dan bersifat ritmis. (Menurut Ahad Wahid., 2016 yang dikutip oleh Patel et al., 2017). Sedangkan *weight training* adalah tindakan secara sistematis dengan beban yang dipakai sarana alat untuk meningkatkan otot untuk tercapai berbagai tujuan tertentu (Drs. Muhajir, 2007). *Aerobic exercise* dan *weight training aerobic* dapat meningkatkan paru jantung, kelenturan, otot, dan beban tubuh bagi para jamaah haji (Prasetyo et al., 2017). Jenis *aerobic exercise* yang digunakan berupa *brisk walking exercise* dan *weight training aerobic* untuk mengetahui pengaruh indeks massa tubuh (imt) calon jamaah haji. Kemampuan indeks massa tubuh (imt)

dapat dinilai melalui rumus, Rumus IMT dihitung , Berat badan (kg) : Tinggi badan (m)². sehingga dengan rumus IMT jamaah haji untuk menunjang penampilan diri dan kebugaran fisik pelaksanaan ibadah haji, (Jati and Pinandita, 2011).

Berdasarkan dengan latar belakang yang dituliskan, peneliti tertarik malakukan penelitian tentang “ Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Calon Jamaah Haji ” studi literatur ini masih sangat sedikit, padahal fisioterapi mempunyai tugas begitu penting dari hal meningkatkan indeks massa tubuh calon jamaah haji, sehingga penelitian ini perlu dikembangkan lagi.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan oleh penulis, ada beberapa indetntifikasi masalah, yaitu :

- a. Apakah *Literature Review* pengaruh pada Persiapan Kesehatan dan Kebugaran Fisik jamaah haji sebelum keberangkatan
- b. Apakah *Literature Review* pengaruh pada dampak metode latihan yang dapat memberikan perubahan terhadap indeks massa tubuh
- c. Apakah *Literature Review* pengaruh pada latihan penurunan atau peningkatan indeks massa tubuh (imt)
- d. Apakah *Literature Review* pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap indeks massa tubuh (imt) calon jamaah haji.

I.3 Rumusan Masalah

Bagaimana *Literature Review* pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh pada Calon Jamaah Haji.

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui *literature review* Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* terhadap kebugaran fisik lansia dan Calon Jamaah Haji.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui *literature review* Pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Calon Jamaah Haji

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Bagi Fisioterapi

Syarat lulus dengan menyelesaikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, menghasilkan tempat sarana pedoman belajar dan ilmu mengenai Pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap indeks massa tubuh (imt) calon jamaah haji jadi meperlancar dalam penelitian dikemudian hari.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Tempat ilmu serta menambah wawasan Pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap indeks massa tubuh (imt) pada calon jamaah haji.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Sarana wawasan dengan masyarakat soal Pengaruh *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* terhadap indeks massa tubuh pada calon jamaah haji, dan diharapkan *aerobic exercise* dan *weight training aerobic* bisa menjadi salah satu program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

I.6 Pertanyaan Literature Review

PICO

P : Indeks Massa Tubuh (IMT) pada lansia

I : *Aerobic exercise*, *weight training* atau kombinasi keduanya

C : Tidak ada

O : Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)

- a. Bagaimana *literature review* pengaruh *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Calon Jamaah Haji.

Fajar Nur Alamsyah, 2020

Literature Review : **PENGARUH AEROBIC EXERCISE DAN WEIGHT TRAINING AEROBIC TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA CALON JAMAAH HAJI**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id