**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa yang menyenangkan, namun juga masa yang kritis dan sulit, karena merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Utomo, Junaidi, & Rahayu, 2012). Masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu: masa remaja awal (10-14 tahun), menengah (15-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-21 tahun) (Dwi, 2011).

Pada masa remaja akhir ini terjadi proses pematangan fungsi psikis dan fisik, yang berlangsung secara berangsur-angsur dan teratur. Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Berat badan yang bertambah bisa mencapai normal dan ada juga yang mencapai berat badan yang berlebih atau obesitas (Romansyah & Natalia, 2012).

Obesitas merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (*psychobiological cues for eating*) sehingga terdapat penimbuhan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh (Dwi, 2011). Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa berakibat fatal jika tidak ditanggulangi secara dini. Orang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit seperti penyakit kardiovaskuler (kolesterol tinggi, dan hipertensi), resistensi endokrin, dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Romansyah & Natalia, 2012).

Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 dalam Giri (2013) jumlah obesitas meningkat jika dibandingkan tahun 2010 sekitar 15% dan sekarang menjadi 20% pada wanita presentasinnya 26% menjadi 35%. Ketua Ikatan Dokter Indonesia Zainal Abidin dalam Giri (2013) menilai, meningkatnnya prevelensi obesitas dikarenakan perubahan gaya hidup, pola makan yang cenderung tinggi karbohidrat dan lemak, dan berkurangnnya aktvitas gerak.

Untuk mengurangi kejadian obesitas dapat dilakukan dengan cara berolahraga, diet dan terapi psikologis contohnya terapi hipnotis. Hasil penelitian Yatim Faisal (2005) dalam Utomo (2012) latihan fisik seperti senam aerobik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan terlihat pada senam aerobik selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah. Menurut (Sientia, 2012) berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa aktivitas fisik secara teratur yaitu berolahraga minimal 3 kali dalam seminggu, dilakukan minimal 30 menit setiap kali latihan, akan dapat menurunkan berat badan. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan pada anggota klub kebugaran diketahui bahwa dengan olahraga dan latihan secara teratur yang dilakukan dengan durasi setiap latihan minimal 30 menit akan memberikan pengaruh terhadap penurunan berat badan seseorang.

Latihan aerobik secara teratur merupakan salah satu jalan untuk mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, dan meningkatkan kualitas hidup (Agdila, 2012). Aerobik adalah sebuah latihan aktivitas gerak yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Menurut Tika Yonkuro (2006: 1) dalam (Listyarini, 2012) , menyatakan bahwa senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta suasana riang. Gerakan dipilih yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama.

Latihan aerobik yang tepat akan membantu mengubah komposisi tubuh, menghindari tubuh menjadi gemuk dan membentuk otot-otot. Hal penting yang harus di ingat bahwa seseorang tidak dapat mengurangi berat badan hanya pada satu bagian tubuh saja. Aerobik akan membantu menghindari seluruh tubuh menjadi gemuk (Agdila, 2012).

Menurut (Agdila, 2012), menyatakan bahwa pengaturan berat badan menjadi perhatian banyak orang, dimana energi dari jumlah makanan yang masuk harus kurang dari energi yang dihasilkan (kalori yang terbakar dalam latihan senam aerobik). Gerakan-gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas yang rendah sampai intensitas yang sedang selama 30 menit akan membakar kira-kra 250 kalori, atau sejumlah kalori dalam sebuah air soda. Aerobik yang dilakukan pada intensitas rendah sampai intensitas sedang selama 20 menit atau lebih akan membakar lemak. Gerakan aerobik pada intensitas tinggi dalam waktu singkat (kurang dari 20 menit) akan membakar gula.

Pada kondisi ketika tubuh sedang latihan aerobik, energi timbul dari pembakaran lemak dan karbohidrat. Jika seseorang terus melanjutkan dan meningkatkan intensitas latihan, otot akan mulai menghasilkan energi secara non-aerobik, atau tanpa pembakaran, yang melibatkan usaha yang intensif dalam durasi yang pendek dan akumulasi asam laktat dalam otot dan darah (Wiarto, 2015).

Asam laktat adalah pembawa energi dan produk sampingan metabolisme dari usaha yang intensif. Akumulasi asam ini merupakan tanda bahwa seseorang menggunakan energi lebih cepat dari yang dapat dihasilkan secara aerobik. Asam laktat yang berlebih mengganggu kontraksi otot dan kapabilitas metabolisme. Asam laktat dan tingginya tingkat karbondioksida yang dihasilkan dalam kerja yang berat dikaitkan dengan kesukaran dalam bernafas, kelelahan, dan ketidaknyamanan. Metabolisme aerobik lebih efisien karena menghasilkan 38 melekul ATP (*Adenosina trifosfat*) per molekul glukosa, dari pada non-aerobik yang menghasilkan 2 molekul ATP (*Adenosina trifosfat*). Latihan aerobik sedikit menghasilkan asam laktat, sehingga aerobik relatif menyenangkan. Latihan aerobik mampu membakar kalori dalam tubuh, sehingga lemak yang menumpuk akan berkurang karena ikut terbakar dan digunakan sebagai energi (Wiarto, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis, berdasarkan wawancara dengan 2 remaja obesitas di Car Free Day (CFD) di Jln. Ijen Nirwana Malang pada hari Minggu tanggal 16 Oktober 2016. Hasil wawancara dengan remaja yang mengalami obesitas tersebut, mengatakan bahwa kurangnnya aktifitas fisik yang dilakukan akibat dari beberapa alasan, yaitu malas untuk berolahraga dan saat berolahraga merasa sesak nafas.

Remaja obesitas biasannya berolahraga tidak secara kontinyu dan berkelanjutan dengan frekwensi, dan intensitas yang tidak teratur. Ketidakteraturan tersebut menjadikan berat badan dalam keadaan yang sama seperti sebelumnya. Selain itu pelilaku pola makan setelah melakukan kegiatan fisik tidak terkontrol.

Remaja tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan olahraga, waktu sisa atau waktu luang yang dimiliki remaja biasannya digunakan untuk bersantai, beristirahat, atau tidur karena jadwal padat yang menguras tenaga dan menimbulkan stres selama beberapa hari, akhirnya remaja memilih untuk tidur sepuasnya. Remaja beranggapan bahwa waktu tidurnya telah digunakan untuk beraktivitas, akibat dari kurangnnya jam tidur tersebut akhirnya lebih memilih mengganti jam olahraga untuk kebutuhan tidur. Alasan lain remaja untuk menghindari melakukan olahraga adalah remaja mudah merasa bosan dan tidak tertarik lagi untuk melanjutkan atau melakukan aktivitas olahraga secara teratur.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik di wilayah sumbersari malang.

**1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut, yaitu : “Bagaimanakah berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik di wilayah Sumbersari Malang?”.

**1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah senam aerobik di wilayah Sumbersari Malang.

**1.4 Manfaat Penelitian**

 **1.4.1 Manfaat Penelitian Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep perubahan berat badan pada remaja obesitas terutama tentang dilakukannya intervensi sebelum dan sesudah senam aerobik.

* + 1. **Manfaat Penelitian Secara Praktis**
1. **Bagi Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti dapat memperoleh pengalaman dan menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang berat badan pada remaja obesitas sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik.

1. **Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pemecahan masalah yang berkaitan dengan obesitas pada remaja.

Selanjutnnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusun program pemecahan masalah pada remaja obesitas dengan senam aerobik.

1. **Bagi Responden**

Memberikan informasi kepada pihak responden mengenai beberapa permasalahan obesitas pada remaja dan manfaat aktifitas fisik olahraga atau senam untuk peningkatan kehidupan yang sehat.

1. **Bagi Pengembangan dan Riset Selanjutnya**

Dapat memberikan informasi pada pembaca dan penelitian selanjutnya megenai obesitas pada remaja dan latihan oalahraga atau senam bagi remaja yang mengalami obesitas sehingga dapat mengembangkan sebuah penelitian yang lebih baik dan bemanfaat.