

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kemajuan teknologi dewasa ini memberikan kemudahan dalam aktivitas kehidupan manusia akibatnya adalah menurunnya aktivitas fisik. Hal ini berarti makin sedikit energi yang digunakan dan makin banyak energi yang ditimbun. Faktor diet dan pola aktivitas fisik berpengaruh kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor utama yang dapat diubah selain faktor luar yang memicu penambahan berat badan. Kondisi tersebut berkontribusi pada meningkatnya prevalensi kegemukan atau obesitas (Juniarsana, 2013). Proporsi berat badan lebih dan obesitas di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 proporsi berat badan lebih dewasa >18 tahun adalah 8.6% pada tahun 2007, 11,5% pada tahun 2013, dan 13.6% pada tahun 2018. Proporsi obesitas pada dewasa >18 tahun adalah 10.5% pada tahun 2007, 14.3% pada tahun 2013, dan 21.8% pada tahun 2018.

Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi yaitu antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan. Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup cenderung *sedentary* atau kurang gerak dan pola makan dengan makanan enak yang tinggi kalori dan lemak (Adriani dan Wiratmaji, 2014).

Obesitas berdampak pada masalah kesehatan, yaitu meningkatnya risiko berbagai jenis penyakit seperti hipertensi, jantung dan stroke, diabetes melitus, osteoarthritis, kanker, dan penyakit saluran pernafasan. Obesitas juga menyebabkan masalah emosional dan psikologis seperti berkurangnya kepercayaan diri karena penampilan fisik kurang menarik. Oleh karena berbagai masalah yang ditimbulkan, maka kegemukan atau obesitas harus dicegah atau diatasi (Insel dkk, 2002 dalam Juniarsana, 2013).

Peran Ahli Gizi dalam menyikapi permasalahan gizi lebih yang terjadi pada individu di keluarga dan di masyarakat mempunyai peran sebagai pemberi edukasi atau pendidik kepada individu, keluarga dan komunitas dalam memberikan informasi yang berkaitan tentang gizi lebih dengan cara menanamkan perilaku sehat contohnya dengan edukasi gizi diet rendah kalori dan senam aerobik.

Edukasi gizi adalah pendidikan gizi dengan pendekatan yang menyebarluaskan informasi gizi berdasarkan kaidah-kaidah ilmu gizi berupa informasi yang sesuai dengan masalah yang dihadapi seperti bagaimana memilih makanan yang bergizi, gizi seimbang, kebiasaan makan, masalah pantangan makan, makanan yang berhubungan dengan berbagai penyakit, dan mempertahankan berat badan ideal (Contento Isobel, 2007 dalam Supariasa, 2012).

Menurut Sukmawati (2013), edukasi gizi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, asupan protein, dan asupan lemak. Edukasi gizi bertujuan untuk menambah pengetahuan, sedang pengetahuan merupakan

mediator pada perubahan kebiasaan dengan pengetahuan cukup pemberian edukasi gizi selama secara statistik berpengaruh secara signifikan yakni terdapat penurunan berat badan dengan rerata 0,35 kg (Wahyumingsih, 2018). Edukasi merupakan tindakan penting dalam usaha memperbaiki makanan dalam mengubah perilaku sehingga kebiasaan makan yang baik dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Supariasa, 2012).

Dasar terapi utama pada kegemukan dan obesitas adalah memperhatikan keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dipergunakan. Penurunan berat badan yang paling berdaya guna adalah dengan pengurangan jumlah energi dan berolahraga (Dinata M, 2004). Defisit energi menentukan tingkat pengurangan berat badan. Jika defisit 500 kkal perhari, maka akan mengurangi 0,5 kg berat badan setiap minggu. Defisit 1000 kkal perhari dapat mengurangi berat badan 1 kg per minggu. Defisit sebaiknya tidak terus melebihi 1000 kkal perhari. Jika defisit secara teratur melebihi 1000 kkal maka akan terjadi kelelahan, kelesuan, dan berkurangnya kekebalan terhadap infeksi (Sharkey, 2004).

Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi gizi lebih selain edukasi diet rendah energi yaitu dengan cara melakukan olahraga. Olahraga dapat berupa latihan yang bersifat aerobik maupun anaerobik. Olahraga yang efektif untuk penurunan berat badan adalah olahraga senam aerobik dengan pembebanan dan gerakan yang mudah dilakukan penurunan berat badan dapat dilakukan dengan melakukan pelatihan fisik (berolahraga) minimal selama 30 menit. Berdasarkan hasil penelitian, latihan fisik jauh lebih baik

sebagai upaya penurunan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi yang lainnya. Selain itu, manfaat yang didapatkan dari latihan fisik seperti senam aerobik selama 50 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu adalah dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Yatim dan Faisal, 2005).

Berdasarkan uraian di atas diajukan suatu kombinasi pelatihan fisik senam aerobik dengan edukasi diet rendah energi untuk menurunkan berat badan pada kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi diet rendah energi dan frekuensi senam aerobik terhadap penurunan berat badan dan pengetahuan pada peserta senam aerobik.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada perbedaan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi diet rendah kalori pada peserta senam aerobik wanita ?
2. Apakah ada pengaruh pengetahuan terhadap penurunan berat badan pada peserta senam aerobik wanita ?
3. Apakah ada pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap penurunan berat badan pada peserta senam aerobik wanita ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh edukasi gizi dan frekuensi senam aerobik terhadap pengetahuan dan penurunan berat badan pada peserta aerobik di Sanggar Senam Elbina Jaya

## 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui perbedaan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi diet rendah kalori pada peserta senam aerobik wanita.
- b. Mengetahui pengaruh pengetahuan terhadap penurunan berat badan pada peserta senam aerobik wanita
- c. Mengetahui pengaruh frekuensi senam aerobik terhadap penurunan berat badan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru dan acuan dalam diet penurunan berat badan dan frekuensi senam yang baik dan benar.

### 2. Manfaat teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh edukasi gizi dan frekuensi senam aerobik terhadap pengetahuan dan penurunan berat badan pada peserta aerobik di Sanggar Senam Elbina jaya.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian pengaruh edukasi gizi dan frekuensi senam aerobik terhadap pengetahuan dan penurunan berat badan pada peserta

aerobik di Sanggar Senam Elbina Jaya dapat dijadikan referensi dengan variabel yang berbeda.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Widyawati, 2014. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Senam Fun Aerobic terhadap Indeks Massa Tubuh Wanita Usia 30-40 tahun”. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu wanita peserta senam aerobik dan melihat frekuensi latihan senam aerobik. Perbedaannya dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini yang diteliti Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan pada penelitian yang akan saya lakukan adalah penurunan berat dan desain penelitian yaitu *One Group Pretest-Posttest Design* sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah *Pretest and Post Test with Control Group Design*.
2. Wahyuningsih, 2018. Penelitian ini berjudul Pengaruh Edukasi Gizi dan Senam Kreasi Sasak (Tari Rudat) terhadap “Perubahan Berat Badan, IMT, dan Profil Lipid pada Mahasiswa Kelebihan Berat Badan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram”. Persamaan dengan penelitian ini adalah pemberian edukasi gizi terhadap perubahan berat badan, jenis penelitiannya yaitu eksperimental semu dan desain penelitian yaitu *Pretest and Post Test with Control Group Design*.

Perbedaannya yaitu pada penelitian ini melihat IMT dan profil lipid sedangkan yang akan saya teliti yaitu hanya penurunan berat badan.