

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Berat badan ideal merupakan kondisi berat badan yang seimbang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Rentang dari berat badan ideal dapat diperhitungkan berdasarkan berbagai macam faktor, diantaranya ras, jenis kelamin, usia serta tinggi badan. Berat badan berkembang mengikuti pertambahan usia dan harus selalu dimonitor agar memberikan informasi sedini mungkin guna mengatasi kecenderungan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak dikehendaki dengan cara menimbang (Anggraeni, 2012 : 21)

Penambahan berat badan dapat terjadi dikarenakan perubahan gaya hidup dan pola makan. Data WHO (2014) lebih dari 1,9 milyar orang dewasa dan berusia diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, serta lebih dari 600 juta orang didunia mengalami obesitas. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011)

Data American Heart Association (AHA, 2011) di Amerika terjadi obesitas sekitar 32,9% atau 72 juta jiwa. Kawasan Asia-Fasifik prevalensi obesitas di Korea Selatan mencapai 1,5%, di Thailand mencapai 4% (Soegih, 2009 : 32). Data Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 21,7%. Data Profil Kesehatan Jawa Tengah (2015) Kabupaten/Kota dengan presentase obesitas tertinggi adalah kota Salatiga 71,18%, Magelang 65,2% dan Karang anyar 64,86%.

Kelebihan berat badan dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan, antara lain meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes melitus, tekanan darah tinggi dan kolesterol. Keadaan ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan kalori dari makanan dengan penggunaan kalori sebagai energi pada aktifitas fisik. Kelebihan berat badan dipengaruhi juga oleh lingkungan tempat tinggal, tempat bekerja, faktor genetik dan faktor obat-obatan (rahmawati, 2008 : 13). Lingkar perut merupakan standar kesehatan seseorang (Lingga, 2011). IMT (Indeks Masa Tubuh) merupakan salah

satu parameter yang banyak digunakan dalam menentukan kriteria porsi tubuh seseorang.

Kelebihan berat badan dapat diturunkan dengan berbagai macam olah raga, salah satu olah raga yang dilakukan adalah yoga. Yoga merupakan sebuah olah raga yang mengkombinasikan gerakan tubuh yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan serta kondisi tubuh yang rileks pada saat melakukannya untuk menjaga kesehatan, melawan penyakit, meningkatkan kekebalan tubuh dan menurunkan berat badan. Yoga sebagai latihan yang fokus pada kekuatan fisik, teknik relaksasi dengan gerakan tertentu, atau pertemuan pikiran, tubuh dan jiwa (Supriadi, 2011 : 21). Data ini didukung dengan penelitian Hidayati (2015) menunjukkan bahwa nilai lingkar perut dan IMT (Indeks Masa Tubuh) sebelum dan setelah dilakukan latihan yoga, rerata nilai selisih lingkar perut responden yaitu 1,4cm

Yoga berpusat pada pikiran dan pengolahan jiwa yang mampu membentuk dan menjaga berat badan secara ideal melalui latihan konsentrasi. Tujuan melakukan yoga adalah untuk relaksasi, meningkatkan fungsi internal organ-organ tubuh dan sistem kekebalan tubuh, mengurangi gejala berbagai jenis penyakit, menurunkan tingkat stres, membakar kalori dan latihan yang sempurna untuk menurunkan berat badan (pujiastuti, 2013 : 32)

Gerakan yoga untuk menurunkan berat badan diantaranya adalah : Tadasana, Pavanamuktasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Padahastasana, Naukasana, Utthanpadasana, Treepose, Chaturanga, Majriasana (cat pose), Paschimottanasana, Navasana. Gerakan-gerakan yoga yang berkaitan dengan bagian otak tertentu menyebabkan tubuh menjadi seimbang dan sehat, selain itu yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah (Wong, 2011 : 22).

Penurunan berat badan yang disebabkan oleh meningkatnya aktifitas fisik akibat latihan yoga, keadaan ini disebabkan karena cadangan lemak tubuh terbakar untuk memenuhi kebutuhan kalori pada saat latihan yoga. Yoga dipengaruhi oleh umur, berat badan, tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu-ibu. Penelitian ini akan menggunakan senam yoga tetapi dengan gerakan yang berbeda dari penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan penurunan berat badan dapat tercapai dan kenyamanan dapat dirasakan oleh ibu-ibu sanggar senam. Latihan yoga untuk menurunkan berat badan benar-benar dapat berguna.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah pada bulan maret 2017 didapatkan bahwa jumlah kunjungan senam selama Januari sampai dengan Maret 2017 adalah 103 orang. Data menunjukkan bahwa dari 103 yang aktif mengikuti senam yoga sebanyak 62 orang, senam hamil sebanyak 32 orang dan sisanya berjumlah 9 orang mengikuti senam yoga hanya untuk mengisi waktu saja.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah”

## **B. Rumusan Masalah**

Basarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, pendidikan dan pekerjaan
- b. Mengidentifikasi berat badan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- c. Menganalisa pengaruh yoga terhadap penurunan berat badan

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi responden**

Hasil penelitian ini sebagai alternatif kegiatan yang digunakan untuk menurunkan kelebihan berat badan

2. Bagi sanggar senam  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan mutu pelayanan sanggar senam
3. Bagi ibu-ibu  
Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu mengenai manfaat yoga terhadap penurunan berat badan
4. Bagi peneliti  
Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian serupa agar dapat meneliti dengan menggunakan metode yang berbeda
5. Bagi Petugas Kesehatan  
Penelitian ini dapat memberikan manfaat lebih lanjut dan wawasan bagi tenaga kesehatan tentang penurunan berat badan dengan yoga.

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

1. Hidayati (2015) dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Obesitas Ibu-Ibu di Desa Karang Tengah NogotirtoGamping Sleman Yogyakarta. Penelitian pre experiment dan jenis rancangan yang digunakan Pretest-Posttest dalam satu kelompok (One Group Pretest-Posttest Design). Subjek penelitian usia dewasa di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta yang mengalami obesitas sebanyak 15 orang yang diambil dengan non probability sampling dengan metode purposive sampling, kemudian diberikan latihan yoga selama 12 hari dengan durasi setiap latihan 60 menit. Uji statistik yang digunakan adalah Paired t-test dan Wilcoxon. Hasil analisis lingkaran perut sebelum dan sesudah perlakuan dengan Uji t-test terikat didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 dengan  $\alpha=0,005$ , sedangkan untuk IMT (Indeks Masa Tubuh) dengan Uji Wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -2,128<sup>a</sup> dengan nilai signifikan 0,003 artinya ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan obesitas di Dusun Niten Desa Karang Tengah. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada metode yang digunakan, waktu dan tempat penelitian
2. Sienta (2012) dengan judul “Perubahan Berat Badan Pada Peserta Senam Sebelum dan Setelah Mengikuti Latihan Senam Aerobik Selama 12 Minggu di Klub Kebugaran” penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperiment dengan pendekatan pre dan post test design dengan sampel wanita yang

mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di Klub Kebugaran. Besar sampel yaitu 20 peserta senam aerobik dengan teknik pengambilan sampel secara non random yaitu metode consecutive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan berat badan bermakna ( $p=0,000$ ) pada peserta senam aerobik sebelum dan setelah mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di Klub Kebugaran dengan rerata berat awal peserta  $59,8 \pm 9,49$  dan rerata berat badan akhir peserta  $56,9 \pm 8,72$ . Terdapat perbedaan bermakna rerata penurunan berat badan ( $p=0,022$ ) pada peserta senam aerobik dengan tingkat aktifitas yang berbeda dan asupan makan tidak berpengaruh ( $p=0,427$ ) terhadap berat badan peserta setelah mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di Klub Kebugara. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik sampling dan analisa data

3. Sugiarti (2008) dengan judul “Perbedaan Penurunan Berat Badan Hasil dari Program Olah Raga Umum (senam aerobik) dan Khusus (body language) untuk Penurunan Berat Badan” Desain penelitian ini adalah prospective cohort. Subjek penelitian berjumlah 36 orang yang berusia kurang dari 40 tahun yang mengikuti program penurunan berat badan di Sanggar Senam Kartika Dewi. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok program olah raga umum dan khusus. Semua responden mengisi kuesioner mengenai informasi kriteria subjek dan program latihan yang dijalani meliputi lama, intensitas dan keteraturan latihan, kemudian dilakukan penimbangan berat badan 1 bulan setelah latihan pendahuluan dan 1 bulan setelah latihan inti. Analisis statistik yang dipakai yaitu annova satu jalan. Rata-rata penurunan berat badan kelompok program umum sebesar 0,34kg dan program khusus sebesar 1,32kg dengan nilai  $p=0,055$ . Lama latihan pada program olah raga umum (senam aerobik) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan dengan nilai  $p=0,007$ , sedangkan intensitas dan keteraturan latihan tidak memberikan pengaruh yang signifikan.

Perbedaan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan terletak pada variabel dependen yaitu senam yoga, teknik sampling yaitu purposive sampling dan metode penelitian yaitu quasy eksperimen.