

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Afandi Ahmad, Miftah Azrin, 2019). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas, 2020)

Kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan. Kesehatan dan kebugaran tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Muspita & Fernando, 2020).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga

masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang dan upaya mengurangi berat badan atau body fat (lemak tubuh). Kelebihan berat badan dikarenakan aktivitas olahraga kurang dan penimbunan lemak secara bertahap dikarenakan pengaturan pola makan yang tidak teratur (Husnah, 2012). Husnah

Kelebihan berat badan dikarenakan aktivitas olahraga kurang sedangkan penimbunan

lemak yang secara bertahap dikarenakan pengaturan pola makan yang tidak teratur (Husnah, 2012).

Hal ini akan berdampak pada mudahnya terserang penyakit seperti kolesterol, tekanan darah tinggi, stroke, dan jantung koroner (Khaqiqiyah & Setiawan, 2018). Agar terhindar dari penyakit tersebut maka kita harus merubah pola hidup seperti berolahraga dan pola makan yang seimbang antara asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan sehingga tubuh akan terasa segar dan sehat.

Kelebihan berat badan dikarenakan aktivitas olahraga kurang sedangkan penimbunan

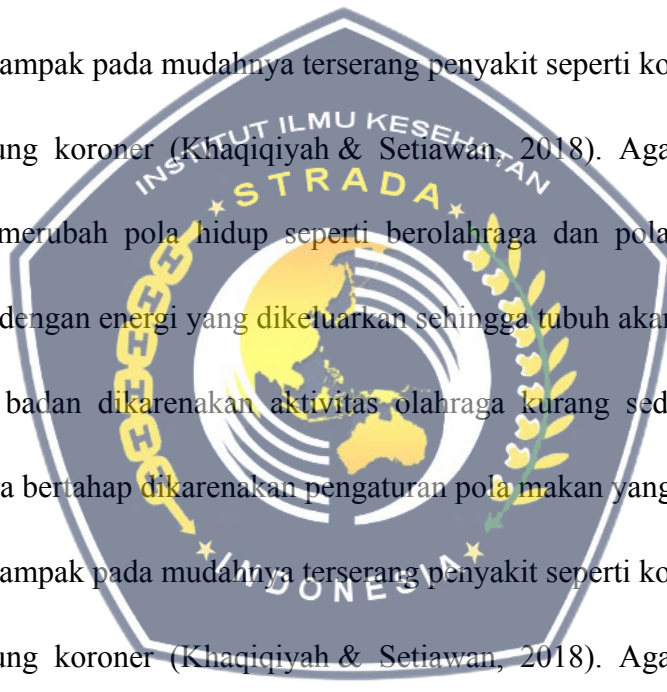
lemak yang secara bertahap dikarenakan pengaturan pola makan yang tidak teratur (Husnah, 2012).

Hal ini akan berdampak pada mudahnya terserang penyakit seperti kolesterol, tekanan darah tinggi, stroke, dan jantung koroner (Khaqiqiyah & Setiawan, 2018). Agar terhindar dari penyakit tersebut maka kita harus merubah pola hidup seperti berolahraga dan pola makan yang seimbang antara asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan sehingga tubuh akan terasa segar dan sehat.

Kelebihan berat badan dikarenakan aktivitas olahraga kurang sedangkan penimbunan

lemak yang secara bertahap dikarenakan pengaturan pola makan yang tidak teratur (Husnah, 2012).

Hal ini akan berdampak pada mudahnya terserang penyakit seperti kolesterol, tekanan darah tinggi, stroke, dan jantung koroner (Khaqiqiyah & Setiawan, 2018). Agar terhindar dari penyakit tersebut



maka kita harus merubah pola hidup seperti berolahraga dan pola makan yang seimbang antara asupan makanan dengan energi yang dikeluarkan sehingga tubuh akan terasa segar dan sehat.

Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021).

Olahraga yang menjadi favorit masyarakat Kota Madiun termasuk di kelompok perkantoran diantaranya pada pegawai Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk Kota Madiun adalah olahraga yang dapat dilakukan secara bersama sama, murah dan dengan gerakan yang mudah diikuti yaitu senam. Salah satu jenis senam yang banyak dilakukan saat ini adalah senam Zumba. Jenis senam ini cocok dipraktikkan oleh seseorang yang ingin membakar kalori secara efektif. Istilah “zumba” diambil dari kata *zum-zum*, yang berarti gerakan cepat dalam bahasa Kolombia. Saat ini sebagian pegawai Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana melakukan senam Zumba secara rutin seminggu sekali pada hari jum'at dengan instruktur senam Zumba (ZIN), namun di sisi lain sebagian pegawai tidak pernah mengikuti senam rutin hari Jum'at.

Baru-baru ini, sebuah tinjauan literatur menyoroti pelatihan zumba mampu meningkatkan kebugaran aerobik dan kardiovaskuler karena terdapat efek kecil namun menjanjikan pada komposisi tubuh, kekuatan otot, keseimbangan dan kualitas hidup (Barranco-Ruiz & Villa Gonzalez, 2020).

Di Dinas Kesehatan Kota Madiun, untuk mengetahui tingkat kebugaran pegawai Dinkes PP dan KB, setiap tahun dilakukan pengukuran kebugaran sebanyak 3 kali untuk mengetahui kondisi fisik dan kesehatan jantung dari setiap peserta. Sebelum kegiatan pengukuran kebugaran dilakukan pemeriksaan penyakit tidak menular, pengukuran body fat dan Indeks Masa Tubuh dari Berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran tahun 2021 dan 2022, dari 119 pegawai Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana yang dilakukan pengukuran kebugaran menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan di tahun 2021 dan Tahun 2022 yaitu sejumlah 82 pegawai (65,07%) hasil kebugarannya kurang

dan sangat kurang, sedangkan sisanya 37 (33,33%) hasil kebugaran cukup dan baik. Sedangkan hasil pengukuran Indeks Masa Tubuh dari 119 pegawai Dinkes pada Tahun 2021 dengan hasil 37,55% Normal, dan di Tahun 2022 mengalami penurunan pada hasil normal yaitu 34,55 % dan sedangkan pada hasil pengukuran bodyfat di Tahun 2021 adalah 38% turun ditahun 2022 menjadi 35,2 % untuk kategori normal(laporan kegiatan Pengukuran Kebugaran Jasmani Dinkes PP KB Kota Madiun Tahun 201-2022)

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran, penurunan bodyfat dan indeks masa tubuh pada pegawai Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana Kota Madiun.

B. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka diajukan perumusan masalah penelitian ini, yaitu : “Apakah ada Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Peningkatan Kebugaran , Penurunan Body Fat dan Indeks Masa tubuh Pada Pegawai Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk, Dan Keluarga Berencana Kota Madiun?”

C. **Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh Latihan Senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran, penurunan body fat dan Indeks Masa Tubuh sebelum dan sesudah Latihan senam Zumba pada pegawai Dinas Kesehatan, Pengendalian Penduduk, Dan Keluarga Berencana Kota Madiun

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran pegawai Dinkes PP dan KB sesudah latihan senam Zumba pada kelompok perlakuan
- b. Menganalisis pengaruh senam Zumba terhadap penurunan body fat pegawai Dinkes PP dan KB sesudah Latihan senam Zumba pada kelompok perlakuan

- c. Menganalisis pengaruh senam Zumba terhadap Indeks Masa Tubuh pegawai Dinkes PP dan KB sesudah Latihan senam Zumba pada kelompok perlakuan
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kebugaran pada kelompok senam Zumba dan kelompok yang tidak melakukan senam Zumba
- e. Menganalisis perbedaan penurunan Bodyfat pada kelompok senam Zumba dan kelompok yang tidak melakukan senam Zumba
- f. Menganalisis perbedaan Indeks Masa Tubuh pada kelompok senam Zumba dan kelompok yang tidak melakukan senam Zumba
- g. Mengidentifikasi pengaruh senam Zumba terhadap peningkatan kebugaran, penurunan body fat dan Indeks Masa Tubuh pada kelompok senam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti lain sebagai pembanding atau sebagai acuan untuk penelitian sejenis di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pustaka penelitian ilmiah bagi institusi pendidikan sebagai bentuk pengembangan keilmuan

b. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian ilmiah terhadap diri sendiri maupun sebagai karyawan, serta sebagai bentuk implementasi keilmuan yang telah diperoleh

c. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini menjadi masukan dalam pengembangan kebijakan kesehatan olahraga di Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk Dan Keluarga Berencana Kota Madiun

d. Manfaat Bagi Responden

Dengan berpartisipasi dalam penelitian diharapkan responden dapat memperoleh informasi yang lebih baik untuk menerapkan perilaku sehat sebagai salah satu upaya peningkatan kebugarannya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Tujuan penelitian	Hasil Penelitian
1	Ngatman Soewito, Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora (2014)	eksperimen dengan pre test dan post test dengan post test signifikan	mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap kebugaran siswa kelas 7 SMPN 1 Jepon, Kabupaten Blora	Metode circuit training berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 1 Jepon, Kabupaten Blora.
2	Muhammad Kharisar, Nanda Iswahyudi, Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018(2018)	metode eksperimen dan desain penelitian meliputi pre treatment dan post treatment tes.	mengetahui pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa latihan plyometric berpengaruh signifikan 60% terhadap peningkatan kebugaran mahasiswa Penjaskesrek Universitas Kahuripan Kediri

No	Nama, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Tujuan penelitian	Hasil Penelitian
3	Aep Rohendi, Ali Budiman, Pengaruh Latihan Permainan Bola Basket, Futsal dan Motivasi Berprestasi terhadap Kebugaran Jasmani (2019)	metode eksperimen yang menggunakan eksperimen faktorial 2×2 , dan pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling	menjelaskan pengaruh olahraga bola basket, futsal, dan motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani SMAN 1 Parongpong	Kemampuan siswa setelah melakukan latihan permainan bola basket, futsal, dan motivasi berprestasi untuk kebugaran jasmani meningkat.
4	Pengaruh Olahraga Rekreasi Hiking Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri 1 Conggeang Kabupaten Sumedang (2017)	Metodologi eksperimen	mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga rekreasi hiking dalam meningkatkan kebugaran jasmani para siswa SMA Negeri 1 Conggeang Sumedang.	Terdapat peningkatan yang berarti terhadap kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hiking melalui kegiatan olahraga rekreasi yang ada di SMA Negeri 1 Conggeang

No	Nama, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Tujuan penelitian	Hasil Penelitian
5	Takanori Noguchi, Shinichi Demura, Shigeru Shimada, Hidetsugu Kobayashi, Shunsuke Yamaji & Takayoshi Yamada, Effect of Sports Club Activities on the Physique and Physical Fitness of Young Japanese Males (2013)	Metodologi eksperimen	membandingkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kebugaran fisik pria muda Jepang yang tergabung dalam klub olahraga	Tingkat kebugaran jasmani dan rohani siswa laki-laki muda Jepang sangat dipengaruhi oleh keanggotaan klub olahraga selama empat tahun antara usia 15 hingga 19 tahun.
	Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP, Dani Wardani, Alwi Nurudin (2020)	Metodologi eksperimen	Mengetahui ada tidaknya pengaruh senam bugar terhadap kebugaran jasmani	Hasil menunjukkan senam bugar muhammadiyah tidak berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Karena saat pelaksanaan senam sampel tidak memiliki kontrol gerakan yang baik dan akibatnya mempengaruhi hasil kebugaran tiap individu.

No	Nama, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Tujuan penelitian	Hasil Penelitian
6	Analysis of the influence of a twelve month swimming exercise on mentally disabled individuals physical fitness level , Elif Top, Yagmur Akkoyunlu, Mustafa Akil (2015)	Model campuran linier digunakan untuk menentukan efek partisipasi olahraga dan perbedaan gender.	mengetahui pengaruh longitudinal partisipasi olahraga terhadap aktivitas fisik, kebugaran dan perubahan lemak tubuh selama masa kanak-kanak dan remaja	Menurut hasil dari penelitian ini, Perlu untuk menerapkan program pelatihan baru dan merevisi program pelatihan saat ini yang ditujukan untuk individu cacat mental. Pelatihan reguler dan program latihan berkontribusi dalam perkembangan fisik dan motorik individu cacat mental secara positif dan memungkinkan pengembangan kualitas hidup mereka
7	Wawan SyafutraSri MarwatiWindi Setiawan , Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak-Anak Komplek Majapahit Kota Lubuklinggau,2023			