

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan remaja saat ini tidak jauh dari hal yang serba instan dan teknologi tinggi yang menuntut seseorang untuk berlama-lama menikmatinya. Pola hidup ini disebut *sedentary life*. *Sedentary life* adalah pola hidup dimana seseorang lebih sering duduk, tidak beraktivitas fisik seperti biasanya dan hanya melakukan latihan fisik yang minimal; seperti duduk menonton televisi, bermain *gadget* sehingga tidak mau bergaul dengan teman-teman sebayanya, malas berolah raga, mengkonsumsi makanan *junk food* dan sebagainya. *Sedentary life* merupakan suatu masalah yang banyak di alami oleh remaja pada masa kini karena dengan pola hidup yang tidak sehat seperti itu, bisa menyebabkan *overweight* (kelebihan berat badan) yang berujung pada obesitas/ kegemukan.

Menurut *British Population Survey* (BPS) pada 2014, jumlah laki-laki gemuk 6 kali lebih banyak dari 10 tahun yang lalu. Sementara untuk wanita adalah 3,5 kalinya dibandingkan dengan tahun 2004. Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2007. Angka obesitas laki-laki pada 2007 sekitar 13,9 % dan meningkat menjadi 19,7 %. Sedangkan pada wanita meningkat dari 14,8 % menjadi 32,9 %.

Overweight adalah berat badan yang melebihi berat badan normal, sedangkan obesitas adalah kelebihan akumulasi lemak dalam tubuh. Tetapi karena lemak tubuh sulit untuk diukur, berat badan tubuh yang berlebihan dianggap akumulasi lemak (CDC, 2010). *Overweight* dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebih dalam tubuh yang berisiko bagi kesehatan (WHO, 2016). Berbagai faktor berperan dalam timbulnya obesitas, tetapi yang paling penting adalah ketidak seimbangan antara masukan makanan dan aktifitas fisik (Misnadiarly, 2007). *Overweight* dan obesitas merupakan faktor risiko utama dari berbagai

macam penyakit; seperti meningkatkan risiko kanker colon dan kanker mammae, diabetes melitus tipe 2, serangan jantung, dan lain-lain.

Terdapat banyak cara untuk mengurangi lemak dalam tubuh; seperti : diet dengan mengurangi asupan makanan, mengkonsumsi obat pelangsing, sedot lemak, berolahraga, dan lain-lain. Tapi tidak semua cara memberikan keuntungan dalam mengurangi lemak tubuh. Tidak jarang cara-cara tersebut membawa efek samping. Salah satu contohnya diet yang tidak benar dapat membuat seseorang kekurangan asupan gizi. Maka dari itu, dalam upaya menurunkan kadar lemak dalam tubuh, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari dan tidak memerlukan waktu yang panjang adalah HICT (*High Intensity Circuit Training*). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh HICT terhadap IMT dan tebal lipatan kulit.

1. 2 Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dalam karya tulis ini adalah :

- Latihan HICT menurunkan Indeks Masa Tubuh (IMT).
- Latihan HICT menurunkan Tebal Lipatan Kulit (TLK).

1. 3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Maksud dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan HICT terhadap IMT dan TLK pada laki-laki dewasa muda.

1.3.2 Tujuan

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh melakukan latihan HICT terhadap penurunan IMT dan TLK pada laki-laki dewasa muda.

1. 4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat akademis adalah untuk mengetahui pengaruh HICT terhadap IMT dan tebal lipatan kulit pada laki-laki dewasa muda Fakultas Kedokteran, Universitas Maranatha.

Manfaat praktis agar masyarakat mengetahui bahwa HICT memengaruhi IMT dan tebal lipatan kulit pada laki-laki dewasa muda.

1. 5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang menyebabkan otot-otot pada tubuh bekerja dan membutuhkan lebih banyak energi daripada beristirahat; seperti berjalan, berlari, menari, berenang, yoga, dan berkebun. Sedangkan olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur; seperti mengangkat beban, mengambil kelas aerobik, dan bermain di tim olahraga (NIH, 2015). Menurut berat ringannya, latihan fisik dapat dibagi menjadi: (a) *light intensity* (memancing, melakukan pekerjaan rumah, pemanasan olahraga), (b) *moderate intensity* (menyelam, golf, yoga), (c) *high intensity* (mendaki gunung, jogging, karate, 7 minute-workout).

Dalam 7 minute-workout terdapat latihan fisik yang bervariasi; seperti : *jumping jacks* (30 detik), *wall sit* (30 detik), *push up* (30 detik), *abdominal crunch* (30 detik), *step up onto chair* (30 detik), *squat* (30 detik), *triceps dip on chair* (30 detik), *plank* (30 detik), *high knee/ running* (30 detik), *lunge* (30 detik), *push up and rotation* (30 detik), *right side plank* (30 detik), dan *left side plank* (30 detik). Terdapat waktu istirahat 10 detik di setiap pergantian gerakan.

Overweight dan obesitas dapat diukur dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan tebal lipatan kulit. Latihan ketahanan tubuh dengan intensitas yang tinggi menggunakan beberapa otot-otot besar dan sedikit waktu istirahat di antara latihannya. Telah ditemukan penelitian bahwa terdapat manfaat metabolik yang terjadi hingga 72 jam setelah HICT selesai dilakukan (Brett Klika, 2013).

Selain itu juga, dengan dilakukan HICT, diperkirakan terdapat efek yang lebih besar terhadap kehilangan lemak subkutan. Latihan dengan periode istirahat yang singkat menghasilkan waktu latihan yang lebih pendek dan memacu individu untuk lebih memaksimalkan latihannya sehingga diperoleh manfaat yang lebih maksimal pula.

Dalam melakukan latihan fisik HICT diperlukan ATP untuk kontraksi otot. Pembentukan ATP diperoleh dari 3 sumber energi, yaitu ADP, glikolisis dari glikogen, serta metabolisme oksidatif. Dalam metabolisme oksidatif terdapat peranan lemak dalam pembentukan ATP. Maka dari itu, HICT dapat memberikan manfaat metabolisme yang efisien untuk menurunkan berat badan berlebih dan lemak tubuh (Guyton & Hall, 2012).

1.5.2 Hipotesis Penelitian

- Latihan HICT menurunkan Indeks Masa Tubuh (IMT)

Latihan HICT menurunkan Tebal Lipat Kulit (TLK)

