

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Tubuh ideal adalah dambaan semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Tubuh ideal adalah tubuh yang relatif proporsional dengan tinggi badan, atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan juga tidak kurus. Proporsi ideal ini dapat dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu angka penilaian standar berdasarkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorisasikan dalam golongan normal, kurang, berlebih, atau obesitas. Tubuh Ideal merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh seperti Mencegah risiko penyakit kronis orang yang memiliki berat badan di atas batas normal (obesitas) memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung Puspita (2019).

IMT dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang disebabkan karena berat badannya. Berdasarkan kategorinya, WHO membagi IMT menjadi underweight, normal range, overweight, dan obese. Semakin tinggi nilai Indeks Massa Tubuh merupakan faktor risiko utama terjadinya berbagai macam penyakit, Seseorang dengan berat badan di atas normal atau obesitas memiliki risiko besar terkena penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke) (Heriansyah, 2014). Penelitian santika (2015) menunjukkan bahwa antara IMT dan daya tahan kardiovaskuler nilai signifikasinya $0,1071 > 0,05$ yang memiliki arti tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Menjaga berat badan tetap sehat dan ideal adalah hal penting untuk mencegah timbulnya berbagai macam gangguan kesehatan. Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit terkait dengan masalah berat badan. Jika seseorang kelebihan berat

badan atau obesitas, maka ia berisiko lebih tinggi terkena penyakit jantung. Selain penyakit jantung, diabetes tipe 2 juga mengintai orang yang obesitas (berat badan berlebih) dan masih banyak lagi penyakit yang sering terjadi seperti hipertensi, kanker, menopause, ginjal dll. (Gabriella, 2020).

Pola makan yang baik harus dipahami oleh para member fitness dalam pengaturan pola makan sehari-hari. Pola makan ini meliputi pengaturan jadwal bagi berat badan berlebihan yang biasanya adalah 6 kali makan per hari yang dibagi menjadi 3 kali makan besar dan 3 kali makan selingan. Adapun jadwal waktunya adalah makan pagi pukul 06.00-07.00, selingan pagi pukul 09.00-10.00, makan siang pukul 12.00-13.00, selingan siang pukul 15.00-16.00, makan malam pukul 18.00-19.00, dan selingan malam pukul 21.00-22.00. Jumlah makan (kalori) yang dianjurkan bagi berat badan berlebih adalah makan lebih sering dengan porsi kecil sedangkan yang tidak dianjurkan adalah makan dalam porsi yang besar, seperti makan pagi (20%), selingan pagi (10%), makan siang (25%), selingan siang (10%), makan malam (25%), selingan malam (10%) (Tjokroprawiro, 2012; Dewi, 2013).

Latihan beban menaikkan dan menurunkan berat badan yang dianjurkan untuk mendapatkan tubuh ideal dengan 4-5/minggu latihan beban dengan beban angkatan ringan repetisi banyak dan kardio (menurunkan berat badan) dan beban berat dengan repetisi sedikit dan sedikit kardio (menaikkan berat badan) dan dengan gerakan yang tepat dan benar untuk mendapatkan bentuk badan ideal yang diinginkan oleh member fitness. (Sudirman, 2017)

Gangguan pola makan, khususnya pada usia dewasa, telah diyakini memiliki hubungan dengan komposisi tubuh, gangguan pola makan ini sering ditemui pada para dewasa yang berada pada komposisi tubuh dalam kategori kelebihan berat badan (Dikshit et al., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa member yang

mengalami kelebihan berat badan sebanyak 6% dan obesitas sebanyak 8%. Artinya hasil penelitian ini mirip dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 yang menyebutkan bahwa sebanyak 9.3% masyarakat mengalami kekurangan berat badan, 55.3% memiliki berat badan ideal, 13.6% mengalami berat badan berlebih, dan 21.8% mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2019). Hasil uji t pada latihan beban dengan metode latihan beban dan pola makan diperoleh nilai-nilai t hitung $> t$ tabel, dan nilai $p < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan beban dengan metode super set kombinasi pola makan terhadap penurunan berat badan, presentase lemak dan kekuatan otot. Hal tersebut dikarenakan latihan beban dengan metode super set kombinasi pola makan tersebut menunjang penurunan berat badan, persentase lemak dalam tubuh dengan mengaplikasikannya sebagai energi untuk latihan serta dengan dibatasi diet maka akan lebih sedikit glukosa maupun glikogen yang masuk dalam tubuh sehingga berat badan akan lebih cepat penurunan berat badan dan presentase lemak, serta dengan latihan beban yang dilakukan dengan metode super set sesuai dengan takaran latihan secara teratur dan terukur maka kekuatan otot pun juga meningkat. (nasrul, 2016)

Setiap member fitness ingin menerapkan pemahaman pola makan, baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di fitness center itu sendiri. Aktivitas olahraga fitness merupakan upaya dalam mencapai kesehatan bagi members. Salah satu contoh dari keseharian member yang belum mencerminkan pola makan yang baik, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga pola makan sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit. Untuk mencapai

kesehatan perlu didukung oleh pola makan yang baik member itu sendiri, baik itu pola makan, pola tidur, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit (Barasi.2007).

Berdasarkan data hasil observasi terhadap 2 orang member fitness yang obesitas dan kurus, yang obesitas datang ke tempat fitness centre ingin memiliki bentuk tubuh ideal dengan menurunkan berat badan, dhani mengalami obesitas sudah lama dan mengalami kebiasaan makan yang buruk dan pola hidup yang buruk selalu makan makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak seperti Mie, gorengan, cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik, setelah melakukan latihan beban dan menjaga pola makan yang baik dhani berhasil menurunkan berat badan selama 3 bulan dari 130 – 110 kg dengan metode latihan beban isolation exercise dengan melibatkan satu kelompok otot dan satu sendi dalam setiap gerakan, latihan ini menggunakan beban ringan dan repetisi tinggi dengan mengkombinasikan latihan kardio. Anas yang kurus mengakibatkan faktor genetik keturunan, kurangnya asupan makan yang bergizi dan kurangnya latihan beban yang memicu kinerja otot secara berkala dan membantu meningkatkan nafsu makan yang baik, dan kelola stress, setelah 1 bulan melakukan latihan beban dan menambah asupan makan yang lebih anas memperoleh kenaikan berat badan dari 50kg – 55kg dengan metode latihan beban dengan melibatkan beberapa otot dan sendi untuk bekerja secara bersamaan

Katamso fitness centre adalah salah satu fitness centre yang ada di kota Medan yang terletak di Jl. Brigjend Zein Hamid No.16-17, Titi Kuning, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara Tujuan didirikannya Katamso Fitness centre ini salah satunya menarik masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga dengan tidak mengurangi kegiatan yang sering masyarakat lakukan sehari-hari.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka kami memilih beberapa rumusan masalah, diantaranya:

1. Bagaimana hubungan pola makan dan latihan beban dengan bentuk tubuh ideal member fitness di katamso fitness centre kota medan.

1.3. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan latihan beban dengan bentuk tubuh ideal pada member fitness di katamso fitness centre Kota medan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui hubungan pola makan dengan bentuk tubuh ideal pada member fitness di katamso fitness centre kota medan
- b. Mengetahui hubungan latihan beban dengan bentuk tubuh ideal pada member fitness di katamso fitness centre kota medan

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang hubungan pola makan dan latihan beban bentuk tubuh ideal pada responden yang melakukan fitness.
2. Bagi Responden Melalui penelitian ini responden dapat mengetahui jadwal pola makan dan latihan beban mereka.
3. Bagi Fakultas Dapat memberikan informasi yang bermanfaat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen pengajar di fakultas ilmu kesehatan masyarakat.