

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan sangat diperlukan dalam kehidupan di masyarakat karena dengan hidup sehat maka seseorang dapat menjalani kehidupan. Banyak cara bisa dilakukan untuk memperoleh hidup sehat salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik terstruktur. Latihan fisik yang terarah dapat memperbaiki bentuk, fungsi, ketahanan dan kekuatan otot (Kalangi, 2014; Soethama *et al*, 2015). Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kementrian Kesehatan RI, 2012). Dua jenis perubahan dapat ditimbulkan pada serat otot yaitu latihan daya tahan aerobik yang teratur, misalnya jalan, lari kecil, bersepeda dan berenang. Latihan resistensi anaerob berintensitas tinggi dan berdurasi singkat, misalnya angkat beban (Sherwood, 2014). Program latihan yang dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah CRIPE (Continuous, Rhythmical, Interval, Progressive and Indurance), latihan dilakukan terus menerus, berirama, terselang-seling (cepat atau lambat), peningkatan secara bertahap dan meningkatkan kebugaran serta ketahanan kardiovaskular (Sinaga, 2016).

Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang membutuhkan kalori lebih besar daripada pengeluaran energi saat istirahat (Pascatello *et al*, 2014). Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Dampak positif dari aktivitas fisik untuk mencegah penurunan massa otot (Nishiguchi *et al*, 2014).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2007 menyatakan bahwa 48.2 persen penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik dan kelompok perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik (54.5 persen) lebih tinggi dari kelompok laki-laki (41,4 persen). Kelompok dewasa tua yang melakukan aktivitas fisik terbukti memiliki fisik yang baik dan hidup lebih aktif daripada kelompok dewasa tua yang tidak melakukan aktivitas fisik.

Massa otot merupakan jaringan tubuh yang berperan penting dalam kekuatan, kinerja seperti olahraga dan aktivitas sehari-hari serta regulasi metabolisme. Massa otot skeletal meningkat ketika dalam masa pertumbuhan dan setelah pertumbuhan berhenti biasanya tidak ada lagi kenaikan bersih massa otot. Bertambahnya kekuatan otot yang diperoleh melalui latihan tidak dapat diperoleh begitu saja. Memerlukan waktu latihan rutin selama dua bulan barulah akan didapat peningkatan yang bermakna. Peningkatan kekuatan ini harus dipelihara terus sebab peningkatan yang telah dicapai dalam waktu dua bulan itu akan hilang sama sekali jika tidak berlatih selama lima bulan berikutnya. Massa otot menurun sekitar 1-2% per tahun setelah usia 50 tahun. Penelitian longitudinal juga menunjukkan pada sekitar usia 35 tahun telah terjadi penurunan kekuatan, kepadatan dan massa otot (Kalangi, 2014; Devries *et al*, 2015). Kesehatan pada usia paruh baya dapat ditingkatkan untuk mencegah penurunan massa otot.

Data Riset Kesehatan Dasar 2013, menunjukkan bahwa Jakarta merupakan provinsi tertinggi dengan penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik, oleh karena itu peneliti memilih Jakarta Pusat, khususnya daerah Cempaka Putih dan Johar Baru sebagai lokasi penelitian. Akses yang dekat dan banyak sanggar senam menjadi pemilihan lokasi penelitian. Berdasarkan hasil uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap perubahan massa otot.

Aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan dalam ilmu kesehatan adalah melalui kegiatan berolahraga (aktivitas fisik terstruktur). Pandangan ulama fikih, olahraga (Bahasa Arab: *al-Riyadhat*) termasuk bidang ijtihadiyah. Secara umum hukum melakukannya adalah mubah, bahkan bisa bernilai ibadah, jika

diniati ibadah atau agar mampu melakukan ibadah dengan sempurna dan pelaksanaannya tidak bertentangan dengan norma islami.

1.2.Rumusan Masalah

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik juga memiliki dampak positif untuk mencegah penurunan massa otot. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menyatakan bahwa 48.2 persen penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Massa otot merupakan jaringan tubuh yang berperan penting dalam kekuatan, kinerja serta regulasi metabolisme. Pandangan ulama fikih, olahraga (Bahasa Arab: *al-Riyadhat*) termasuk bidang ijtihadiyah. Secara umum hukum melakukannya adalah mubah, bahkan bisa bernilai ibadah. Hal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian apakah terdapat perubahan massa otot setelah melakukan aktivitas fisik.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Adakah pengaruh antara aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot?
2. Bagaimana pandangan islam tentang pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam.
2. Mengetahui pandangan islam tentang pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang metode penelitian di bidang kesehatan dan jasmani.
2. Bagi Sanggar senam yang terkait, dapat digunakan sebagai data kesehatan, kebugaran dan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada anggota sanggar senam
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian yang serupa.