

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK IBU-IBU SANGGAR MARIA NYAK DESA G1. MATARAM****Wawan Syafutra, Mellin Andriana dan Neni Pajarwati**

Universitas PGRI Silampari

mellinandriana@gmail.com**Article Info***History Articles*

Received:

12 Agustus 2022

Accepted:

12 September 2022

Published:

13 Desember 2022

Keywords:

Senam Aerobic,

Penurunan Kadar Lemak

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penurunan kadar lemak terhadap ibu-ibu Sanggar Maria Nyak Desa G1. Mataram setelah diberikan perlakuan senam aerobik. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang menggunakan desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh anggota Sanggar Maria Nyak Desa G1 Mataram. Sampel yang di pilih menggunakan teknik *Random Sampling* yang berjumlah 10 orang. Analisis data yang digunakan yaitu statistic uji – t. instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat ukur jangka sorong untuk mengukur kadar lemak. Hasil Mean tes awal yaitu 43,7 dan tes akhir dengan Mean 33,6. Dari hasil tersebut memiliki selisih 10,1 dengan nilai t hitung 6,899 dan nilai t table 1,883 dengan signifikansi sebesar $0,00 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan senam aerobik dapat menurunkan kadar lemak.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of reducing fat levels on the women of Maria Nyak Village, G1 Village. Mataram after being given aerobic exercise treatment. This research is an experimental research that uses the One Group Pretest – Posttest Design. The population in this study were all members of the Maria Nyak Studio, G1 Mataram Village. The sample selected using the Random Sampling technique, amounting to 10 people. The data analysis used is the t-test statistic. The instrument used in this study was to use a caliper to measure fat content. The results of the initial test mean 43.7 and the final test with a mean of 33.6. From these results it has a difference of 10.1 with a t count value of 6.899 and a t table value of 1.883 with a significance of $0.00 > 0.05$. So it can be concluded that the aerobic exercise method can reduce fat levels.

PENDAHULUAN

Dalam keolahragaan mempunyai sebuah program untuk hidup sehat. Hidup sehat ini dengan berat badan yang ideal merupakan sebuah keinginan dari seorang wanita atau ibu-ibu. Namun dari sebuah kenyataan yang nyata dengan berat badan ideal itu sangat susah untuk di jangkau oleh setiap kaum wanita. Seorang wanita yang ingin melakukan sebuah program diet dengan membuat berat badan menjadi ideal itu dengan mengikuti program diet dengan menerapkan pola diet yang beragam serta berolahraga dengan teratur. Di beberapa penelitian banyak menunjukkan bahwa kelebihan berat badan ini banyak menjadi masalah global, baik di Negara yang maju dan berkembang ini.

Berdasarkan observasi dari penelitian yang kami lakukan melihat banyak kaum wanita dan ibu-ibu di senam maria nyak ini kebanyakan memiliki kadar lemak yang berlebihan atau obesitas. Overweight yang biasanya dikenal dengan kegenukan adalah suatu masalah yang cukup meresahkan pada seorang wanita dan ibu-ibu pada senam maria nyak ini. Penumpukan yang berlebihan pada jaringan adipose ini membuat kegemukan tubuh yang berlebihan yang biasanya disebut sebagai obesitas. Yang disebabkan karena sebuah nutrisi, yang biasanya dilakukan dengan memakan makanan yang cepat saji atau daging yang memiliki banyak kandungan lemaknya. Pada zaman ini bias terjadi karena nya sebuah teknologi yang canggih, seperti dengan adanya sebuah

kendaraan yang membuat seorang wanita atau ibu-ibu itu banyak yang menggunakan motor dari pada memilih untuk berjalan kaki atau berolahraga dengan menumpuh jarak yang dekat. Selain itu ada juga yang namanya Gen juga dapat mempengaruhi kadar lemak, pada dasarnya gen tersebut banyak mempengaruhi pada badan seseorang. Bias juga obesitas tersebut disebabkan karena factor keturunan dari keluarga.

Dalam lingkungan masyarakat juga berpengaruh, karena kurangnya minat dari warganya untuk mengikuti pola hidup seha, seperti menjaga pola makan dan banyak melakukan olahraga. Umur itu juga bias menjadi penyebab dari sebuah penumpukan lemak, karena pada saat usia itu bertambah maka metabolisme tubuh akan semakin menurun. Maka kondisi fisik dari seseorang itu jika melakukan olahraga yang rutin dapat menjaga kadar lemaknya dalam tubuh salah satunya seperti melakukan senam aerobik yang dapat membakar lemak tubuh.

Kelebihan berat badan itu dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, terjadinya gangguan pernafasan pada lanjut usia, radang sendi, nyeri pada pinggang, dan terjadinya penurunan fungsi psikososial. Dari sebuah perkiraan dalam seluruh masyarakat di dunia ini lebih dari 100 juta kebanyakan ,emderita kegemukan, dengan angka ini yang akan semakin meningkat dengan cepat pada setiap tahunnya.

Olahraga dengan secara teratur ini merupakan factor yang mempengaruhi pola hidup sehat karena dengan melakukan olahraga yang teratur dapat menghasilkan manfaat yang maksimal untuk kesehatan dalam tubuh kita ini. Tujuan seseorang mengikuti olahraga akan menentukan terhadap jenis olahraga yang akan diikutinya dan sangat terkait perencanaan dan evaluasi program latihan yang akan dilakukan (Afriwandi, 2010).

Olahraga ini banyak memiliki manfaat salah satunya itu dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh Darah. Manfaat berolahraga diantaranya dapat meningkatkan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah. Hal ini ditandai dengan denyut nadi saat istirahat menurun, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan pembuluh darah kolateral, mengurangi aterosklerosis, keseimbangan kadar lemak dalam tubuh dengan menurunnya kadar LDL (*Low Density Lipoprotein*) kolesterol, dan meningkatkannya HDL (*High Density Lipoprotein*) kolesterol sehingga dapat menurunkan resiko berbagai penyakit ,seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner,diabetes mellitus dan infeksi (Karin, 2002; Sari,2014)

Perkembangan olahraga senam sudah sedemikian maju, terutama di kalangan ibu-ibu dan kalangan remaja putri baik itu di kota besar maupun di kota kecil. Senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh (Kusuma 1997:120). Dari kegiatan aerobik banyak manfaat yang dapat di peroleh, diantaranya berkurangnya resiko gangguan jantung dan peredaran darah, membakar lemak, meningkatkan kekuatan otot tulang dan persendian (Sadoso Sumosardjuno 1996:9). Latihan-latihan aerobik ternyata sangat efektif untuk menurunkan berat badan,terutama pada orang-orang yang mengalami obesitas(Kegemukan yang berlebih).

Untuk menurunkan kadar lemak juga bisa dengan menjaga asupan kalori dan masukan asupan gizi tubuh, seperti lemak dan karbohidrat. Dengan menjaga asupan lemak dan karbohidrat sesuai takaran kalori tubuh maka tidak akan ada penumpukan lemak ditubuh. Pada saat sekarang ini pemanfaatan teknologi dapat juga untuk mengurangi lemak tubuh dibadan seperti sedot lemak (liposuction). Namun olahraga teratur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat karena dengan berolahraga kita memperoleh berbagai macam manfaat untuk kesehatan tubuh. Tujuan seseorang mengikuti olahraga akan menentukan terhadap jenis olahraga yang akan diikutinya dan sangat terkait perencanaan dan evaluasi program latihan yang akan dilakukan (Afriwandi,2010), dengan melakukan olahraga teratur, secara rutin dan terprogram serta penuh tenaga (highintensity) maka timbunan lemak ditubuh dapat dihilangkan.

Dalam penelitian ini data persentase lemak tubuh diperoleh dengan melakukan pengukuran tebal lemak di bawah kulit menggunakan alat *jangka sorong*. Alat ini dilengkapi dengan ukuran yang akan menunjukkan ketebalan jaringan lemak di bawah kulit dengan cara mencubit menggunakan ibu jari dan jari telunjuk. Satuan ukurannya adalah milimeter (mm).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan eksperimen terhadap program latihan senam aerobic selama 8 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu. Penelitian ini di laksanakan pada Sanggar Senam Maria Nyak yang di lakukan pada bulan November. Menurut (Sugiono, 2013) untuk rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan one group pretests – Posttest. Desain yaitu eksperimen yang dilaksanakan hanya dengan satu kelompok saja tanpa dengan adanya perbandingan. Group eksperimen ini diberikan program latihan berupa senam aerobic. Populasi berasal dari ibu-ibu peserta sanggar di maria nyak diambil sampel sebanyak 5 orang, alamat G1. Mataram. Lalu diberikan program latihan senam aerobic sebanyak 2x pertemuan dalam 1 minggu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest yaitu program latihan senam aerobik dan posttest pengukuran ketebalan lemak tubuh. Dari hipotesis yang di ajukan diatas data di olah dengan teknik analisis “t-test”. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang penulis lakukan. Sebelum data di olah terlebih dahulu di lakukan uji normalitas data. Untuk memperoleh data dalam penelitian, maka dilaksanakan 2x tes yaitu tes awal dan tes akhir, dengan mekanisme sebagai berikut ;

1. Tes Awal

Tes ini dilakukan kepada ibu-ibu senam aerobic Maria Nyak dalam pengukuran dengan cara dijepit bagian perutnya dengan menggunakan jangka sorong.

2. Perlakuan latihan senam aerobic maria nyak

Menggunakan irama lagu bebas tetapi dengan menggunakan satu pelatih yang harus hafal dengan gerakan yang diperagakan yang menggunakan hitungan 2 x 8, dengan pengulangan. Setiap setengah jam di adakannya istirahat 5 menit dan di lanjutkan kembali gerakan selanjutnya.

3. Tes Akhir

Setelah melakukan senam aerobik di Maria Nyak ini nama-nama yang menjadi sampel dari penelitian ini di panggil satu persatu untuk di lakukannya pengukuran kadar lemak masing-masing dengan menggunakan alat yang kami gunakan untuk menjepit perut yaitu dengan menggunakan jangka sorong, dan tidak lupa hasil yang di dapatkan setelah pengukuran tersebut di tulis di buku sebagai catatan awal pengukuran dan memberikan bukti pengukuran dengan memfotonya.

Tata cara pelaksanaan tes senam aerobic di Maria Nyak sebagai berikut :

1. Menyiapkan pengeras suara, menyiapkan jenis music atau instrument yang tepat dan sesuai dengan hitungannya
2. Melakukan pembukaan dengna berdoa.
3. Membuat barisan 3-5 barisan
4. Melakukan gerakan senam aerobic secara pembukaan dalam arti pelan-pelan atau pemanasan
5. Melakukan gerakan semangat sesuai hitungan dengan kapasitas pelan sedang dan cepat
6. Setelah mengulangi gerakan sebanyak 3 kali pengulangan
7. Gerakan terakhir melakukan peregangan.
8. Melakukan proses penjepitan kepada ibu-ibu yang menjadi sampel dalam penelitian dengan menggunakan jangka sorong.

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel dari populasi data berdistribusi normal atau tidak. Jika populasi berdistribusi normal dan kedua data adalah homogen maka dilanjutkan dengan uji “t” yaitu dengan rumus (Sudjana,1992:241).

Tabel 1. Norma Persentase Lemak Tubuh Standar

Lemak sangat rendah	Kurus	14-17
Lemak rendah	Ramping	17-23
Lemak rata-rata	Normal	24-30
Lemak diatas normal	Gemuk	31-38

Lemak sangat tinggi	Kegemukan	39+
---------------------	-----------	-----

Sumber : Nancy Clark (2001 : 144)

HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kerangka teoritik di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah terdapat penurunan kadar lemak pada ibu-ibu desa G1 Mataram setelah diberikan perlakuan latihan senam aerobik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Dalam melakukan sebuah penelitian banyak suatu hal ari sebuah penelitian itu dan juga ada sebuah rintangan yang dapat menghambat proses penelitian, seperti nama yang tercantum sebagai sampel tidak hadir pada pertemuan ke 4 sehingga penelitian ini tidak bias melakukan tes pengukuran kadar lemak. Ada juga di tambah dengan ibu-ibu pada musim kondangan suka hilaf dengan makanan yang banyak mengandung lemak sehingga tak heran jika kadar lemak naik secara dratis. Tes ini memiliki sifat yang berkelanjutan. Tes tersebut memanfaatkan anak untuk kepenetingan penelitian saja, padahal tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kadar lemak pada ibu-ibu senam aerobic maria nyak.

Secara umum bahwa penelitian ini dapat terlaksana dengan baik, dari penelitian ini di dapat data tingkat senam aerobic ibu-ibu yang diukur dengan menggunakan Tes pengukuran dengan menggunakan jangka sorong, dalam pengambilan data awal ibu-ibu senam aerobic maria nyak ini, nilai tertinggi adalah 51 dengan kategori sangat tinggi, dan nilai terendah 34 dengan kategori normal, dengan rata-rata keseluruhan tes awal 43,7 kategori sangat tinggi, untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Tes Awal Pengukuran Tingkat Penurunan Lemak Berdasarkan Norma Jangka Sorong

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Ibu-Ibu	%
14 – 17	Sangat Rendah	0	0
18 – 23	Rendah	0	0
24 – 30	Rata-Rata	0	0
31 – 38	Diatas Normal	2	20
>39	Sangat Tinggi	8	80
		10	100

Setelah melakukan tes awal yaitu Tes pengukuran kadar lemak. Lalu diberikan perlakuan Senam Aerobik yang dilakukan pada ibu-ibu diberikan perlakuan yaitu

Setelah dilakukan pengukuran awal Ibu-ibu senam aerobic maria nyak diberikan perlakuan senam aerobik selama 4 minggu atau 8 kali pertemuan, selanjutnya ibu-ibu tersebut diukur kembali Tes pengukuran penurunan lemak. Dimana pada pengukuran tes akhir ini diperoleh nilai tertinggi yaitu 39 dengan kategori tinggi dan nilai terendah 28 dengan kategori normal. Dengan rata-rata nilai keseluruhan tes akhir yaitu 33,6 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Tes Akhir Tingkat Penurunan Lemak Berdasarkan Norma Jangka Sorong

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Ibu-Ibu	%
14 – 17	Sangat Rendah	0	0
18 – 23	Rendah	0	0
24 – 30	Rata-Rata	3	30
31 – 38	Diatas Normal	5	50
>39	Sangat Tinggi	2	20
		10	100

Teknik analisis data ini menggunakan uji statistik parametric yaitu paired sampel t-test untuk menurunkan hasil tes pengukuran kadar lemak. Sebelum melakukan uji paired sampel t-test, perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk dapat melihat data dapat berdistribusi normal atau tidak. Hasil dari perhitungan data di hitung menggunakan SPSS versi 16,0, yaitu sebagai berikut :

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
SEBELUM	.952	10	.690
SESUDAH	.942	10	.575

Dari data uji normalitas bahwa data tersebut berdistribusi normal, maka dapat melakukan uji paired sampel t-test, yaitu

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 SEBELUM - SESUDAH	6.899	9	.000

Menurut Priyastama (2017; 91) yang menyatakan nilai signifikan yang diperoleh ($p < 0,05$), dan H_a diterima jika t hitung $< t$ tabel dan nilai signifikansi yang diperoleh ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima atau H_0 diterima jika t hitung $> t$ tabel. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0,00 < 0,05$ nilai t hitung (6.899) $> t$ tabel (1.883). Maka hasil ini terdapat pengaruh terhadap perbedaan data pretest dan posttest. Hasil ini juga menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis, jika H_a diterima maka pernyataan H_a berbunyi "Pengaruh latihan senam aerobik dapat menurunkan kadar lemak pada ibu-ibu senam aerobik maria nyak"

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ada, maka dapat mengemukakan kesimpulan. Senam aerobik berpengaruh terhadap menurunkan kadar lemak pada semua ibu-ibu yang mengikuti senam aerobik di sanggar maria nyak. Usia 25-40 tahun, perlu dipahami bahwa senam aerobik memiliki banyak manfaat untuk orang dewasa yang berusia 25-40 tahun yang memiliki kadar lemak. Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan bahwa senam aerobik harus dilakukan bagi orang dewasa yang memiliki kadar lemak yang tinggi. Senam aerobik dapat dilakukan dalam jangka waktu 3x dalam seminggu.

REFERENSI

- Alim, Abdul Dkk. 2011. *Pengaruh Aktivitas Aerobik Terhadap Perubahan Penurunan Lemak Pada Sanggar Segar. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*. [Accessed 12 Januari 2014]
- Bagus, Kisenda W. 2010. *Mencapai Berat Badan Ideal dengan Diet*.
- Dewantari, Ni Made, dkk. 2011. *Perbedaan Perubahan Berat Badan Berdasarkan Frekuensi Senam Aerobik*. [di akses 15 Maret 2014]. Di unduh dari : poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V2N1/Dewantari.pdf
- Djamil, Rusdan. 1992. *Erobik : Suatu Cara Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani*. Padang: Bagian Fisiologi FDOK UNAND.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*.