

### BAB III

#### PERMASALAHAN

Permasalahan yang sering timbul di kalangan masyarakat modern adalah sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk bekerja atau hal-hal lainnya sehingga tidak tersisa lagi waktu untuk melakukan olahraga yang sebenarnya penting untuk kesehatan.

Beberapa akibat kurangnya olahraga misalnya seperti tubuh yang lemah, sakit-sakitan atau malah terlalu gemuk sehingga menyebabkan tubuh dan organ-organ penting mudah terkena penyakit seperti diabetes, tekanan darah yang tidak normal, jantung dan lain-lain.

Sesuai dengan judul dan ruang lingkup tugas akhir ini, maka permasalahan yang akan dibahas disini difokuskan kepada mereka yang mengalami masalah kegemukan.

Orang yang kegemukan terkadang merasa minder, mudah lelah akibat kegemukan yang dimilikinya. Biasanya mereka mudah untuk melarikan diri kepada makanan jika mereka merasa tertekan atas kegemukannya, terutama bagi kaum wanita yang umumnya amat menjaga penampilannya.

Mereka yang menyadari dan merasakan kegemukan sebagai suatu hal yang mengganggu biasanya memutuskan untuk menjalankan program diet sehingga berat badannya bisa diturunkan sehingga menjadi ideal.

Yang menjadi permasalahan disini adalah, umumnya mereka yang telah memutuskan untuk menjalankan diet pada awalnya tidak mengetahui apa-apa yang harus dilakukan. Ada yang hanya meminum obat-obat pengurang nafsu makan, ada pula yang secara drastis mengurangi porsi makannya sehingga menyebabkan tubuh mengalami tekanan hebat yang dapat membahayakan kesehatan mereka sendiri.

Untuk dapat menjalankan diet yang efektif dan aman dibutuhkan paduan dari latihan aerobika dan konsumsi makanan serta minuman yang tepat.

Permasalahan lain yang timbul adalah sebagian besar orang tidak mengetahui perimbangan kapasitas olahraga yang dilakukan dengan makanan dan minuman yang harus dikonsumsi sehingga akan terjadi penurunan berat badan secara teratur dan aman.

Tugas akhir ini dimaksudkan untuk membantu mereka yang kesulitan dalam menentukan program olahraga serta makanan untuk diet agar dapat melaksanakan dietnya secara terarah.

---