

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang kontinyu dan relatif lama tanpa menimbulkan kesalahan yang berarti. Dan diharapkan seseorang mampu bekerja produktif, efisien dan tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

Pada zaman sekarang ini para siswa terlebih siswa SMA dan sederajat diuntut untuk mengikuti jam pelajaran di sekolah yang lebih banyak dari tahun-tahun sebelumnya. Pada akhir tahun 2016 lalu pemerintah mulai menerapkan program *Full Day School* dimana di sekolah menjadi lebih banyak yakni dari hari Senin sampai Jumat para siswa mengikuti kegiatan belajar mengajar dari pukul 06.30 sampai pukul 16.00 WIB.¹

Selain siswa banyak melakukan aktivitas di sekolah, para siswa pada zaman ini juga sangat senang mengonsumsi makanan cepat saji

¹<http://nasional.kompas.com/read/2016/11/09/06481281/berlaku.full.day.school.siswa.diliburkan.hari.sabtu.dan.lks.dihapuskan> diakses tanggal 15 November 2018 pukul 12.52 WIB

(*Fast Food*). Bertram mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat. Salah satu makanan cepat saji saat ini yang digemari para siswa adalah mengonsumsi makanan *Fried Chicken*. Menurut hasil penelitian Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB Bogor, sepori *fried chicken* bagian dada dari *Kentucky Fried Chicken* (KFC) mengandung 2.520 mg natrium, *California Fried Chicken* (CFC) 1.469 mg, dan *Texas Fried Chicken* (Texas) 2.460 mg. Jika dinikmati bersama sepori kentang goreng, KFC 1.530 mg natrium, CFC 650 mg, Texas 1.080 mg, dan McDonald's 1.220 mg. Berarti kita setidaknya telah menyantap 2.275 mg natrium. Padahal konsumsi natrium yang disarankan dikonsumsi dalam sehari tdk lebih dari 2000 mg.²

Hal ini membuat para siswa harus mengikuti program tersebut dan membuat para siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah untuk mengikuti pelajaran di sekolah. Rutinitas mereka menjadi bertambah dan membuat mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas-aktivitas penting lainnya. Salah satu aktivitas penting untuk tubuh para siswa adalah dengan cara berolahraga.

Olahraga adalah kegiatan yang sangat diperlukan oleh siswa untuk menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmani nya agar tetap sehat

² <http://venizelia.blogspot.com/2013/11/fast-food-makanan-cepat-saji.html> diakses tanggal 16 November 2018 pukul 08.27 WIB

untuk menjalani aktivitas sehari-harinya. Dengan program yang telah ditetapkan oleh pemerintah, maka rutinitas para siswa lebih banyak disekolah yang membuat mereka tidak mempunyai waktu untuk berolahraga.

Beberapa faktor lainnya adalah mereka para siswa hanya mengetahui olahraga yang menggunakan tempat yang luas dan waktu yang lama karena kebanyakan pelajaran olahraga di siswa sekolah Indonesia lebih banyak mengajarkan olahraga menggunakan tempat yang luas seperti olahraga *jogging* dan olahraga permainan.

Naik turun bangku merupakan aktivitas olahraga yang bersifat aerobik, selain itu olahraga ini merupakan olahraga yang relatif mudah untuk dilakukan dan juga tidak harus memakai tempat yang luas untuk melakukannya. Selain itu juga aktivitas ini bisa dilakukan baik di pagi hari, siang hari, bahkan di malam hari. Dikatakan tidak memakai tempat yang luas karena aktivitas ini dapat dilakukan di dalam ruangan (*Indoor*) maupun di luar ruangan (*Outdoor*) dan pelaksanaannya juga fleksibel tergantung waktu senggang yang dimiliki baik di waktu pagi, siang, sore, atau malam hari.

Pada saat mengkonsumsi makanan cepat saji, yang terjadi didalam tubuh akan membuat penumpukan kolesterol yang tinggi dan juga glukosa dalam tubuh yang berlebih, ditambah siswa yang kurang melakukan gerak aktivitas berupa olahraga maka tubuh akan mudah

terserang penyakit yang serius yang akan berdampak tidak baik pada tubuh para siswa. Aktivitas gerak yang kurang dan sering mengonsumsi makanan cepat saji bisa mengakibatkan peningkatan kadar gula darah pada tubuh.

Peningkatan kadar gula darah pada tubuh manusia bisa berakibat buruk bagi kesehatan manusia, gula darah yang meningkat melebihi batas kadar semestinya akan mengakibatkan berbagai macam penyakit, salah satunya adalah penyakit Diabetes Melitus (DM) atau juga kencing manis, yang mana merupakan salah satu penyakit yang mempunyai jumlah penderita cukup banyak di Indonesia.

SMAN 12 Tangerang yang berada di Jl. Hos Cokroaminoto, Puri Beta 2, Larangan Utara, Kota Tangerang merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di perbatasan antara Kota Tangerang dengan Kota Tangerang Selatan. Kegiatan belajar di sekolah tersebut di mulai pada hari senin sampai jumat mulai pukul 6.30 – 16.00 WIB, padatnya kegiatan belajar di sekolah membuat para siswa tidak mempunyai waktu untuk berolahraga, mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah pun hanya berlangsung selama 2 jam pelajaran saja dalam seminggu.

Kegiatan belajar yang padat ditambah dengan tugas akademik baik itu tugas berkelompok maupun individu membuat para siswa tidak mempunyai waktu untuk berolahraga dan akan membuat kadar gula di dalam tubuh para siswa meningkat karena terlalu suka mengonsumsi

makanan yang instan dan padatnya aktivitas disekolah. Hal tersebut akan membuat para siswa mudah terserang berbagai macam penyakit karena kurangnya berolahraga dan mengkonsumsi asupan yang bergizi.

Dengan melakukan aktivitas olahraga berupa naik turun bangku, siswa bisa melakukan olahraga tersebut dirumah se usai pulang sekolah maupun di saat waktu senggang. Dengan metode aktivitas naik turun bangku para siswa bisa melakukannya di malam hari.

Dari permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan eksperimen dengan aktifitas naik turun bangku pada malam hari selama 20 menit terhadap penurunan kadar gula darah siswa SMAN 12 Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada pada siswa SMAN 12 Tangerang adalah sebagai berikut :

1. Apakah aktivitas olahraga berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah ?
2. Apakah aktivitas kerja naik turun bangku berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah ?

3. Apakah aktivitas olahraga pada malam hari berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
4. Apakah aktivitas kerja naik turun bangku pada malam hari berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah ?
5. Apakah aktivitas kerja naik turun bangku pada malam hari dapat memberikan manfaat kepada siswa SMAN 12 Tangerang ?
6. Apakah salah satu peningkatan kadar gula darah pada siswa SMAN 12 disebabkan karena mengkonsumsi makanan cepat saji yang berlebih?
7. Apakah siswa SMAN 12 Tangerang bisa melakukan aktivitas olahraga pada malam hari?
8. Apakah dengan mengkonsumsi makanan alami bisa mengurangi peningkatan kadar gula darah pada siswa SMAN 12 Tangerang?
9. Apakah siswa SMAN 12 Tangerang bisa melakukan aktivitas olahraga setelah pulang sekolah?
10. Apakah aktivitas kerja naik turun bangku pada malam hari merupakan salah satu cara untuk melakukan penurunan kadar gula dalam darah?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Efek Kerja Naik Turun Bangku Pada Malam Hari Selama 20 menit terhadap penurunan Kadar Gula Darah Siswa SMAN 12 Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Apakah aktivitas kerja naik turun bangku pada malam hari berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah siswa SMAN 12 Tangerang ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi siswa SMAN 12 Tangerang dan masyarakat luas tentang seberapa besar penurunan kadar gula darah setelah melakukan aktivitas kerja naik turun bangku pada malam hari.
2. Bahan masukan dan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar gula darah.

3. Menambah wawasan bagi pembaca dalam melakukan aktivitas latihan naik turun bangku pada malam hari serta mengetahui seberapa besar penurunan kadar gula darah di waktu malam hari.