

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari khususnya kehidupan yang ada di dalam kampus sangatlah penting untuk kita menjaga kesehatan karena aktivitas fisik yang padat sehingga pola hidup yang harus di jaga agar kesehatan yang ada di dalam tubuh kita khususnya jasmani terjaga dengan baik. Untuk menjaga tubuh kita agar selalu sehat dan juga mendapat kan sebuah perhatian yang khusus terutama dalam menjaga pola makan, pola hidup dan asupan gizi yang baik sehingga tubuh bisa terjaga terutama memperhatikan kolesterol yang ada pada makanan yang menyebabkan terjadi penurunan atau peningkatan kolesterol.

Terlalu banyak kolesterol dalam darah cukup berbahaya maka dari itu sangat dianjurkan untuk mengubah gaya hidup terutama pola hidup dan kegiatan atau aktivitas sehari hari yang menunjang kesehatan. Komposisi di dalam tubuh bisa menjadi tidak seimbang jika asupan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar angka kecukupan gizi. Dalam makanan yang dikonsumsi banyak mengandung komponen gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat melakukan proses kehidupan. Makanan memiliki berbagai fungsi seperti sebagai penghasil energi, membangun dan memelihara jaringan. Maka makanan yang dikonsumsi pun perlu diimbangi

dengan aktivitas fisik, karena jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka tubuh akan menimbun sisa-sisa makanan yang tidak terbakar dan akan berdampak pada keseimbangan tubuh.

Banyak mahasiswa yang disela-sela kesibukannya menyempatkan diri untuk berolahraga agar mendapatkan tubuh yang sehat. Selain itu makanan cepat saji yang sangat sering dikonsumsi pada zaman sekarang sangat berbahaya bila dikonsumsi secara berkepanjangan. Hal ini akan menyebabkan obesitas, tubuh kekurangan nutrisi, dan mengakibatkan diabetes. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba dan ingin mengetahui bagaimana kehidupan seseorang aktivis kampus khususnya orang-orang yang berperan sangat aktif dalam sebuah organisasi karena aktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan energi atau kolesterol dalam tubuh.

Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM FIK) adalah salah satu organisasi pemerintahan dalam kampus yang ada di FIK UNJ. Organisasi ini diisi oleh mahasiswa olahraga yang notabene nya aktivis mahasiswa/aktivis kampus, ketika kita dalam sebuah organisasi yang dimana mungkin orang-orang di dalamnya akan menghabiskan waktunya untuk berorganisasi dan untuk rapat membahas agenda-agenda yang akan dijalankan dalam organisasi tersebut khususnya BEM FIK.

Untuk menjaga kesehatan khususnya *High Density Lipoprotein* dan juga meningkatkan daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan cara berolahraga

terutama jogging, ketika jogging *HDL* akan meningkat. *HDL* ialah lipoprotein berdensitas tinggi lipoprotein terbentuk dari protein dan lemak *HDL* di kenal dengan kolestrol baik karena *HDL* membawa kolestrol jahat. Lemak yang masuk ke dalam otot berbentuk asam lemak bebas (*Free Fatty Acids*) penggunaan lemak untuk energi apa bila melakukan intensitas waktu olahraga yang lama (30 – 40 menit). yaitu konsentrasi glikogen pada otot aktif mendekati nol yang menyebabkan lemak menjadi sumber utama. Maksudnya bila energi yang di butuh kan tidak dapat lagi di peroleh dari glikogen yang ada, maka tubuh mulai berpindah ke pembakaran lemak apa bila tidak terpakai atau berlebihan maka lemak akan di simpen sebagai cadangan energi.

Salah satu komponen zat gizi yang tertimbun adalah lemak yang terdiri dari *HDL*, *LDL*, trigliserida, asam lemak, dan lain lain. menurut Kasiyo D, MS (Semarang IKIP) *HDL* akan di olah menjadi energi apabila kandungan karbohidrat telah habis terpakai maka sumber energi yang di ambil adalah dari kandungan lemak, sumber energi berupa *ADP*, cukup udara dan menghasilkan *ATP* dengan proses aerobik.

High Density Lipoprotein (HDL) atau kolesterol baik adalah jenis kolesterol yang dapat membawa kolesterol jahat ke hati untuk dibuang Dengan banyaknya kolesterol *HDL* pada tubuh maka kondisi kesehatanpun

akan semakin baik pula karena jumlah protein pada kolesterol *HDL* pun cukup banyak.

Kolesterol *High Density Lipoprotein (HDL)* memiliki jumlah protein yang terbanyak dibandingkan trigliserida dan juga kolesterol. Penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes masih menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Dari data *Global Burden of Disease 2010* dan *Health Sector Review 2014* menyebutkan, stroke merupakan penyebab kematian tertinggi pertama hingga kini.

Didalam sebuah organisasi dibutuhkan kesehatan yang baik, karena kegiatan sehari-hari dalam organisasi sangat padat. Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang diperlukan oleh semua kalangan masyarakat baik usia muda maupun usia lanjut. Olahraga yang dimaksud adalah jogging. Jogging merupakan sebuah aktivitas fisik yang mudah dilakukan untuk menunjang kesehatan pada tubuh. Jogging dapat menaikkan kadar kolesterol *HDL* yang sangat menguntungkan bagi tubuh hal ini disebabkan oleh pembakaran lemak yang diubah menjadi energi. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang Efek Kerja Jogging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah Efek Kerja Joging Selama 30 Menit Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?
2. Apakah setelah diberi aktivitas Joging berpengaruh terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?
3. Apakah aktifitas Joging 30 Menit Dapat Meningkatkan Kadar *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?
4. Apakah Olahraga Yang Bersifat Aerobik Terpengaruh Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?
5. Apakah Terdapat peningkatan Efek Kerja Joging Selama 30 Menit Terhadap Kadar *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka penelitian yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang: Efek Kerja jogging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, pembatasan masalah, dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat Pengaruh Efek Kerja jogging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Mengetahui Efek Kerja Joging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ.

2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa FIK dan Anggota Bem FIK Universitas Negeri Jakarta pada umumnya Efek Kerja Joging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ.
3. Sebagai bahan masukan dan pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap Efek Kerja jogging Selama 30 Menit Terhadap Peningkatan *High Density Lipoprotein (HDL)* Dalam Darah Pada Anggota BEM FIK UNJ.