

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pra lansia di Indonesia dimulai sekitar usia 45 – 59 tahun dan lansia dimulai sejak usia 60 tahun sesuai dengan yang tertera pada Undang – Undang no. 13/1998 tentang kesejahteraan lansia. Pralansia merupakan fase kehidupan yang akan dilalui oleh setiap individu. Kondisi kesehatan pada tahap ini sangat di tentukan oleh asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh dan kebiasaan berolahraga yang cukup, karena olahraga yang baik akan berperan dalam upaya penurunan prosentase timbulnya penyakit. Terkadang masalah fisiologis seperti terjadi gangguan pencernaan, penurunan sensitifitas indera perasa dan penciuman serta beberapa kemunduran fisik lain yang dapat menyebabkan penurunan imunitas pada pra lansia membuat mereka sangat rentan terhadap penyakit.

Kadar gula dalam darah sering kali menjadi masalah bagi pra lansia karena menjadi faktor resiko penyakit diabetes, diabetes merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur

keseimbangan kadar gula dalam darah. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah (hiperglikemik).

Estimasi terakhir IDF (*International Diabetes Federation*), terdapat 382 juta orang yang hidup dengan diabetes di dunia pada tahun 2013. Pada tahun 2035 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang. Diperkirakan dari 382 juta orang tersebut, 175 juta diantaranya belum terdiagnosis, sehingga terancam berkembang progresif menjadi komplikasi tanpa disadari dan tanpa pencegahan.<sup>1</sup>

Besarnya penderita diabetes di Indonesia sering di pengaruhi oleh kurangnya berolahraga dan kebiasaan makan pada pra lansia diantaranya makan yang mengandung karbohidrat, lemak, kecanduan merokok, seringnya mengonsumsi teh manis, minuman beroda, minuman berkafein. Selain itu kurangnya aktifitas olahraga yang sering kali di anggap remeh padahal sangat banyak manfaat yang di dapatkan selain dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.

Karena itu pralansia sangat di anjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga ringan seperti jalan kaki yang mudah dan bisa dilakukan dimana saja dengan jangka waktu kurang lebih 30 – 60 menit sehari. Dengan melakukan aktivitas jalan kaki ini kadar gula dalam darah dapat berjalan dengan baik, dan olahraga ini tidak memiliki resiko cedera serius.

---

<sup>1</sup> <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf>. Diakses pada 10 April 2019 22:21.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian kali ini adalah pralansia yang bertempat tinggal di Pondok Ungu Permai Blok G 19 Rt 009 Rw 011 Bekasi Utara, karena di daerah Pondok Ungu Permai ini banyak pralansia yang kurang memperhatikan olahraga yang cukup. Sedangkan pada masa pralansia ini adalah masa rentan penyakit apabila kurang melakukan olahraga.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh jalan kaki terhadap penurunan kadar gula dalam darah pada pralansia di Pondok Ungu Permai Blok G 19 Rt 009 Rw 011 Bekasi Utara.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Apakah dengan padatnya aktivitas bekerja sehari - hari membuat masyarakat lebih menyukai segala yang instan?
2. Apakah gangguan gula dalam darah dapat menyerang pralansia?
3. Apakah pralansia dapat melakukan aktifitas olahraga?
4. Apakah olahraga yang bersifat jalan kaki dapat menjaga kesegaran jasmani bagi pralansia?
5. Apakah jalan kaki selama 60 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar gula dalam darah?

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah Jalan Kaki selama 60 Menit Berpengaruh Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah pada Pralansia di Pondok Ungu Permai Blok G Rt 009 Rw 011 Bekasi Utara?

### **D. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini diberi batasan masalah yaitu: Pengaruh Jalan Kaki selama 60 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah pada Pralansia di Pondok Ungu Permai Bekasi Utara.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui apakah dengan melakukan jalan kaki selama 60 menit berpengaruh terhadap kadar gula dalam darah.
2. Sebagai salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat dalam masalah kesehatan.
3. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Menambah pengetahuan yang bermanfaat di dalam dunia olahraga.