BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup sehat merupakan harapan dan dambaan setiap orang, bukan hanya sehat secara statis akan tetapi juga sehat secara dinamis. Pola hidup yang sehat identik dengan olahraga ataupun kebugaran jasmani. Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari khususnya peningkatan taraf kesehatan.

Peningkatan dan perkembangan ilmu dan teknologi di dunia saat ini memudahkan semua kegiatan masyarakat khususnya daerah perkotaan yang menyebabkan orang menjadi kurang bergerak (*low body movement*), seperti penggunaan *remote control*, komputer, lift, eskalator, transportasi, *handphone*, sampai menjamurnya restoran cepat saji yang bisa mengantarkan makanan ke rumah tanpa perlu melangkah kaki untuk membeli.

Perkembangan ilmu dan teknologi masyarakat di kota besar seperti ibukota Jakarta mempunyai cukup andil terhadap terjadinya perubahan pola hidup masyarakat saat ini. Kesibukan yang tinggi membuat masyarakat menginginkan hal yang serba *instant*. Dengan minimnya waktu luang yang

dimiliki membuat kebiasaan-kebiasaan buruk seperti seringnya mengkonsumsi makan-makanan cepat saji atau *fastfood* untuk dapat memenuhi kebutuhan kalori sehari-hari. Terjadi secara terus menerus dan tanpa disadari memicu berbagai macam penyakit dikemudian hari, ditambah lagi kurangnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh sedikitnya sarana dan prasarana untuk berolahraga sehingga membuat orang malas untuk berolahraga. Hal ini terjadi hampir di semua kalangan terutama pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA).

Kebanyakan pelajar hanya berolahraga seminggu sekali pada saat jam pendidikan jasmani saja. Jelas itu tidaklah cukup untuk menunjang kebutuhan tubuh akan gerak. Ditambah dengan kebiasaan lain seperti merokok dan minum alkohol yang lama-kelamaan akan membuat tubuh rentan terjangkit penyakit-penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, diabetes, serta penyakit jantung koroner yang disebabkan oleh tingginya kadar kolesterol. Dalam suatu penelitian WHO *study of atherosclerosis in 5 towns*, 1976, menyimpulkan bahwa di usia 20-an, remaja Amerika dan Eropa sudah mengalami stenosis koroner sebesar 1-2%, berdasarkan pemeriksaan otopsi, tetapi kematian karena koroner masih jarang terjadi.¹

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh tubuh kita, terutama di dalam liver (hati). Kolesterol memiliki fungsi untuk membantu membentuk

¹ Faisal Baraas, *Mencegah Serangan Jantung dengan Menekan Kolesterol* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1994), h. 13.

selubung luar sel, membentuk empedu yang mencerna makanan dari usus, serta memungkinkan tubuh untuk membentuk vitamin D dan hormon-hormon, seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada pria.² Tanpa kolesterol, satu pun fungsi ini tak terjadi, dan tanpa fungsi-fungsi ini, umat manusia tidak akan ada. Kolesterol tidaklah jahat, kendati terlalu banyak kolesterol bisa berbahaya, jumlah kolesterol yang tepat itu penting bagi tubuh. Tidak semua kolesterol berdampak buruk bagi tubuh. Kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) saja yang berakibat buruk, sedangkan kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) merupakan kolesterol yang dapat melarutkan kolesterol jahat dalam tubuh.

HDL sering disebut sebagai kolesterol baik. HDL mengangkut kolesterol lebih sedikit dan mampu membawa kelebihan kolesterol jahat di pembuluh arteri untuk diproses dan dibuang. HDL mencegah kolesterol mengendap di arteri dan mencegah terjadinya atherosklerosis.³ Penelitian observasi besar oleh Framingham Heart Study menyatakan bahwa setiap penurunan 1mg/dl dalam HDL meningkatkan resiko mengalami serangan jantung 2-3%.⁴

Usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap profil lemak darah seseorang, pada rentang usia remaja laki-laki memiliki resiko 2-3 kali lipat

² Mason W. Freeman dan Christine Junge, *Kolesterol Rendah Jantung Sehat* (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2008), hh. 1-2.

³ Djadjat Tisnadjaja, *Bebas Kolesterol dan Demam Berdarah dengan Angkak* (Jakarta: Penebar Swadaya, 2006), h. 26.

⁴ Mason, *op.cit.*, h. 212.

lebih besar dibanding perempuan untuk mengalami atherosklerosis.⁵ Hal itu karena perempuan dilindungi oleh hormon estrogen yang mencegah terbentuknya plak pada arteri sehingga dapat meningkatkan HDL dan menurunkan kadar LDL, sedangkan pada laki-laki adanya hormon testosteron malah meningkatkan kadar LDL dan menurunkan kadar HDL sehingga mengapa laki-laki disebut lebih beresiko mengalami atherosklerosis. Nilai HDL dalam tubuh dapat dinaikan dengan berbagai macam cara yaitu dengan merubah gaya hidup misalnya dengan tidak merokok, menghindari makanan dengan lemak trans (banyak margarin, makan gorengan), menurunkan berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol serta dengan olahraga teratur.⁶

Olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara, Freeman mengemukakan olahraga aerobik ringan hingga berat bisa menambah HDL dari 5% hingga 10%. Peneliti Universitas Harvard ini menganjurkan untuk berolahraga jenis aerobik (jalan cepat, lari, bersepeda, renang, jalan kaki dll) lima kali dalam seminggu, masing-masing 30 menit.⁷ Berjalan kaki dapat menolong tubuh mengatur agar terdapat lebih banyak jenis kolesterol yang “baik” daripada yang “tidak baik”, sebab kolesterol yang tidak baik itulah yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.⁸

⁵ Djajat, *op.cit.*, h. 42.

⁶ Mason, *op.cit.*, h. 213.

⁷ *Ibid.*, h. 158.

⁸ Albert M. Hutapea, *Menuju Gaya Hidup Sehat* (Jakarta: Gramedia, 1996), h. 150.

Dimasa lalu, berjalan kaki mungkin tidak dianggap sebagai olahraga “sungguhan”. Bagaimanapun, kebanyakan orang melakukannya setiap hari tanpa berfikir dua kali. Namun zaman telah berubah, dan berjalan kaki kini tidak lagi dipandang sebelah mata.⁹ Berjalan kaki merupakan salah satu aktivitas *aerobik* yang paling tepat untuk dilakukan, berjalan kaki sangat sederhana dan tidak rumit, tidak membutuhkan keterampilan, suasana atau peralatan tertentu selain sepasang sepatu yang nyaman saat dipakai. Berjalan kaki juga merupakan salah satu olahraga yang tidak menimbulkan atau memperparah masalah otot dan tulang.

Energi yang dibutuhkan pada waktu melakukan latihan jasmani terutama berasal dari glukosa dan asam lemak bebas. Pada awal kegiatan latihan jamani kedua bahan tersebut merupakan sumber yang utama, namun pemakaian glukosa pada tingkat ini lebih cepat. Energi pada awal latihan jasmani berasal dari cadangan ATP otot, setelah itu didapatkan dari cadangan glikogen otot, selanjutnya barulah digunakan glukosa. Bila kegiatan latihan jasmani berlangsung lebih dari 30 menit maka sumber energi utama adalah asam lemak bebas, yang berasal dari lipolisis jaringan adiposa (lemak). Diantara berbagai manfaat yang dapat diberikan oleh latihan jasmani yang dilakukan secaa teratur itu, regulasi kolesterol total, LDL dan Trigliserida

⁹ Mason, *op.cit.*, h.150.

menurun dalam darah, sedangkan kadar HDL mengalami peningkatan yang berarti.

Oleh sebab itu, diperlukan sebuah penelitian untuk meneliti peningkatan kadar kolesterol baik dari masyarakat sehingga penelitian tersebut dapat dijadikan sebuah pedoman untuk dapat digunakan oleh seluruh kalangan masyarakat. Penelitian juga bisa memancing kesadaran dari masyarakat itu sendiri untuk ingin berolahraga demi kesehatannya dimasa yang akan datang. Dan untuk itu peneliti ingin mengetahui dan mengkaji lebih dalam bagaimana berjalan kaki dapat meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah pada siswa SMA Negeri 67 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah pola hidup masyarakat saat ini memicu timbulnya berbagai macam penyakit degeneratif?
2. Apakah dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner,
3. Apakah dengan kebiasaan buruk seperti merokok dapat memicu penyakit diabetes melitus?
4. Apakah kurangnya aktivitas fisik memicu obesitas dan menurunkan kadar HDL dalam darah?

5. Apakah olahraga aerobik dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah ?
6. Apakah dengan tidak merokok dan tidak minum alkohol dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah?
7. Apakah dengan berjalan kaki selama 60 menit siswa SMA Negeri 67 Jakarta dapat mempengaruhi kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini di berikan batasan masalah yaitu :

Efek Kerja Jalan Kaki Selama 60 Menit Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) Dalam Darah Pada Siswa SMA Negeri 67 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

Apakah Kerja Jalan Kaki Selama 60 Menit Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) Dalam Darah Pada Siswa SMA Negeri 67 Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman berharga dalam rangka menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta sarana mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh saat kuliah.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi masyarakat untuk mengenal efek kerja jalan kaki 60 menit terhadap peningkatan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah.

3. Bagi Dunia Olahraga dan Kesehatan

Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia Olahraga dan Kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

4. Bagi Almamater Universitas Negeri Jakarta

Merupakan tambahan literatur bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan dengan ilmu olahraga.