

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dewasa ini berjalan semakin pesat, dengan banyaknya alat-alat komunikasi yang bermunculan, sehingga manusia larut dalam kesenangan mereka dengan alat-alat komunikasi seperti *handphone*, *gadget* yang di dalamnya terdapat banyak permainan. Ini merupakan salah satu dampak negatif pada manusia, sehingga manusia lupa dengan aktivitas mereka sehingga sedikit bergerak. Manusia merupakan makhluk hidup yang banyak melakukan aktivitas gerak untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, oleh karena itu seseorang lupa dengan kesehatan jasmaninya karena kurang bergerak dan berolahraga.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi yang kompleks. Dalam berolahraga setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain untuk berprestasi, meningkatkan kebugaran jasmani dan rekreasi. Dalam berolahraga banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang sehat dapat juga meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru, menurunkan kadar gula darah, memperkuat sendi, memperkuat otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, menambah semangat, membuat seseorang rileks dalam menjalani kehidupan sehari-hari,

memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh diantaranya yaitu : jalan, lari, bersepeda, senam aerobik, dan berenang.¹

Olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang ternyata telah diakui memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan kepada adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan-tekanan yang semakin meningkat (stres).²

Olahraga dapat meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, glukosa diserap kedalam aliran darah dan bergerak ke seluruh sel-sel tubuh dan digunakan sebagai energi saat kegiatan fisik berlangsung. Glukosa yang ada dalam aliran darah inilah yang disebut sebagai kadar gula dalam darah. Tanpa glukosa maka seseorang tidak akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Jumlah glukosa biasanya terkontrol dengan baik, saat berlebih maka insulin akan mengubahnya menjadi glikogen dan saat kekurangan maka akan diubah glukagon kembali menjadi glukosa.

¹ Junusul Hairy, *Daya Tahan Aerobik* (Departemen Pendidikan Nasional : 2003), h. 123.

² Suyono Yahya, *Petunjuk Tehnis Kesehatan Olahraga*, (DEPKES RI: 1990) h.9

Gula darah merupakan istilah yang mengacu terhadap tingkat glukosa di dalam darah, bila gula darah tidak normal, maka akan terjadi berbagai gejala yang berhubungan dengan menurunnya kondisi kesehatan. Misalnya ketika gula darah menurun terlalu rendah, maka akan berkembang kondisi fatal yang disebut dengan hipoglikemia, yaitu suatu kondisi terjadi rasa kelelahan pada tubuh, fungsi mental yang menurun, serta mudah tersinggung, serta dapat menimbulkan kehilangan kesadaran.

Berbicara mengenai kadar gula darah, memang bukan hal baru bagi masyarakat Indonesia. Banyak masyarakat yang menderita penyakit yang disebabkan kadar gula darah meningkat dan biasanya disebut dengan penyakit diabetes mellitus. Jumlah pengidap penyakit diabetes di Indonesia tiap tahun makin meningkat. Kini ada sekitar 9,1 juta masyarakat Indonesia yang mengidap diabetes.³ Penyakit ini memang termasuk penyakit berbahaya dan dapat berdampak pada kematian tetapi dengan pengatasan yang benar, tidak perlu khawatir mengenai penyakit ini dengan menjaga pola makan dan olahraga.

Glukosa didapat dari makanan dan minuman yang kita makan dalam bentuk olahan maupun dari sumbernya langsung, baik yang langsung dari makanan yang manis atau dari karbohidrat yang terdapat pada nasi, es krim, air kelapa, umbi-umbian seperti kentang, atau makanan dan minuman lain.

³ <http://m.detik.com/health/read/2014/11/26/153210/2759832/763/butuh-komitmen-cara-ini-bisa-dilakukan-untuk-kontrol-diabetes--2-> (diakses 26 November 2014)

Selain mengatur jenis makanan untuk dikonsumsi, harus menjaga stamina dengan giat berolahraga. Semakin banyak bergerak, semakin banyak gula darah di dalam tubuh yang terbakar.

Slow continuous run merupakan salah satu olahraga yang aman, murah, dan mudah dilakukan seperti di jalan, perkomplekan, di taman dan stadion. *Slow continuous run* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, dengan efek kerja *slow continuous run* dengan waktu 30 - 120 menit dapat bermanfaat menurunkan kadar gula darah, mengurangi resiko penyakit jantung, mencegah stroke, osteoporosis dan gangguan kesehatan lainnya.

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus / lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Jalan cepat adalah salah satu latihan paling sederhana, aman, dan mudah dilakukan. Jalan cepat juga dapat membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, kondisi jantung dan paru - paru. Melakukan jalan cepat secara rutin dan konsisten adalah salah satu faktor penting dalam membentuk program aktivitas fisik yang sehat.

Mahasiswa adalah kelompok masyarakat yang sedang menekuni bidang ilmu tertentu dalam lembaga pendidikan formal dan menekuni berbagai bidang tersebut di suatu tempat yang dinamakan Universitas.

Kelompok ini sering juga disebut sebagai golongan intelektual muda yang penuh bakat dan potensi. Disamping itu mahasiswa juga semestinya mempunyai perilaku yang patut menjadi teladan adik - adiknya yang masih di bangku sekolah.

Rutinitas mahasiswa yang terlalu padat membuat mereka lalai menjaga kesehatan tubuhnya. Seperti kuliah, buat tugas, mengajar, melatih dan sebagainya. Agar semua berjalan dengan baik, kita harus bisa memanfaatkan waktu, tenaga dan kesempatan sebaik-baiknya. Salah satu cara untuk mensiasati agar kesehatan tubuh tetap terjaga adalah dengan berolahraga secara teratur, menjaga pola makan, dan menjaga pola hidup.

Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu universitas negeri yang berdomisili di Jakarta yang memiliki fasilitas olahraga yang mendukung kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keolahragaan dan kesehatan. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta adalah orang-orang yang menekuni di bidang ilmu keolahragaan yang meliputi kesehatan olahraga dan kebugaran jasmani dalam lembaga pendidikan formal untuk jenjang strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam permasalahan yang ada diatas maka peneliti tertarik mengambil judul tentang “Perbandingan Efek Kerja *Slow Continuous Run* dan Jalan Cepat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban yang paling tepat. Adapun identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berpengaruh terhadap seseorang untuk berolahraga?
2. Apakah kesibukan aktifitas yang padat dapat menyebabkan seseorang tidak mempunyai waktu untuk berolahraga?
3. Apakah *slow continuous run* berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
4. Apakah jalan cepat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah?
5. Apakah kadar gula darah dipengaruhi oleh faktor lain?
6. Faktor apa sajakah yang menjadi penyebab kadar gula darah tidak normal?
7. Apakah *slow continuous run* memberikan manfaat bagus terhadap kondisi fisik dan kesehatan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.
8. Apakah jalan cepat memberikan manfaat bagus terhadap kondisi fisik dan kesehatan pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.
9. Manakah yang lebih banyak memberikan penurunan gula darah pada waktu melakukan *slow continuous run* atau melakukan jalan cepat pada

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi kadar gula darah, dan keterbatasan yang penulis miliki, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Berapa besar perbandingan efek kerja *slow continuous run* dan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah efek kerja *slow continuous run* menyebabkan penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah efek kerja jalan cepat menyebabkan penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?

3. Manakah yang lebih banyak menurunkan kadar gula darah antara *slow continuous run* atau jalan cepat pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui perbandingan efek kerja *slow continuous run* dan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan tentang seberapa besar efek kerja *slow continuous run* dan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah.
3. Bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa FIK khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang gula darah.