

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada perkembangan zaman sekarang ini, kemajuan untuk berolahraga di masyarakat semakin meningkat. Apalagi dukungan dari pihak pemerintah yang terus dilakukan, seperti merenovasi sarana dan prasarana olahraga di setiap wilayah dan menyediakan fasilitas olahraga yang bisa digunakan oleh semua masyarakat umum. Ini merupakan hal yang positif untuk menjadikan motivasi masyarakat agar mau melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga sudah menjadi tren tersendiri bagi masyarakat, seperti lari atau jogging, bersepeda dan senam. Olahraga ini paling sering dilakukan oleh masyarakat, karena perlakuannya yang simpel dan tidak banyak mengeluarkan banyak biaya.

Peneliti tertarik untuk membahas senam. Senam merupakan jenis olahraga aerobik. Senam adalah sebagian suatu kumpulan gerakan-gerakan yang disusun secara sistematis sedemikian rupa, sehingga berguna sebagai tujuan tertentu seperti, kelenturuan, keluesan, meningkatnya ketrampilan, keindahan gerak dan kesehatan.¹ Dari ulasan diatas, senam merupakan jenis olahraga yang bersifat aerobik. Yang berarti memerlukan oksigen dan dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama. Selain itu senam memiliki

¹ Endang Sudibyo, Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Senam, (Jakarta: 1988), h.1

intensitas rendah atau *low impact* dan intensitas tinggi atau *high impact*. Dari berbagai macam senam seperti, senam *zumba*, senam poco-poco dan senam aerobik lainnya. Peneliti mengkhususkan lagi untuk membahas tentang Senam Diabetes.

Menurut Mardi Santoso, senam diabetes adalah senam dengan gerakan yang ritmis, gerakan menyenangkan, tidak membosankan dan dapat diikuti semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam club-club diabetes.² Hal ini menunjukkan senam diabetes merupakan senam yang mudah dan menyenangkan, sehingga tidak menutup kemungkinan bisa dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat. Meskipun namanya senam diabetes, tetapi senam ini bisa juga dilakukan oleh semua masyarakat umum. Karena senam ini termasuk dalam kategori intensitas rendah atau *low impact* serta gerakannya mudah diingat sehingga bisa dilakukan oleh kalangan usia remaja hingga masyarakat usia lanjut.

Berbicara soal diabetes, ini berarti berhubungan dengan gula dalam darah. Didalam aliran darah tubuh manusia terdapat gula darah sebagai sumber utama dalam pembentukan energi. Gula darah bersumber dari bahan makanan yang di konsumsi sehari-hari yang banyak mengandung karbohidrat seperti, nasi dan umbi-umbian. Kandungan karbohidrat menjadi sumber dari pembentukan glukosa atau kadar gula dalam darah. Di dalam tubuh gula darah banyak memberi manfaat dalam pembentukan energi,

² Mardi Santoso, Senam Diabetes Melitus, (Jakarta : Yayasan Persada, 2001), h. 31

dalam proses pembentukan energi, gula darah dipengaruhi oleh hormon insulin. Insulin ini sebagai penghantar gula dalam darah menuju sel-sel jaringan tubuh, kemudian jadilah energi. Selain sebagai penghantar, hormon insulin juga sebagai pembentukan cadangan gula darah atau energi bila gula dalam darah meningkat, dan digunakan kembali bila gula darah menurun karena aktifitas yang dilakukan dalam waktu yang lama.

Menurut Sunita Almatsir, tubuh hendaknya mempertahankan konsentrasi kadar gula (dalam bentuk glukosa) dalam batas-batas tertentu, yaitu 70 – 120 mg/100 ml dalam keadaan puasa. Bila gula darah naik diatas 170 mg/100 ml, gula darah akan dikeluarkan melalui urin. Dan bila sebaliknya gula darah turun 40-50 mg/100 ml, maka kita akan merasa gugup, pusing, lemas dan lapar.³ Kadar gula dalam darah memiliki batasan-batasan tertentu. Bila gula darah melebihi batasan yang telah ditentukan, ini akan mengakibatkan penumpukan gula dan bisa menjadikan timbulnya penyakit, contoh terbesar adalah *Diabetes Melitus*. Ada beberapa faktor yang menyebabkan naiknya gula darah, seperti jarang untuk melakukan olahraga, pola makan yang berlebihan, faktor usia dan kegemukan.

Salah satunya contohnya, faktor gula darah tinggi adalah seorang yang memiliki badan gemuk. Biasanya memiliki kadar gula yang tinggi. Hal ini terjadi karena penumpukan lemak mempengaruhi penurunan metabolisme

³Sunita Almatsir, Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,2009). h.41.

tubuh serta penurunan metabolisme insulin. Ini yang menjadikan seorang yang gemuk sering merasakan lebih cepat kelelahan saat melakukan segala aktifitas fisik. Karena fungsi insulin tidak berkerja dengan semestinya untuk memasok gula darah sebagai sumber energi. Faktor penyebab kegemukan ialah mengkonsumsi makan yang tidak terkontrol dan jarang melakukan aktifitas fisik serta sering begadang. Tetapi seorang yang memiliki badan yang normal atau kurus tidak menutup kemungkinan memiliki gula darah yang tinggi. Biasanya ini dipengaruhi oleh faktor keturunan dan pola hidup yang kurang baik. Mempunyai tubuh yang kurus juga memiliki dampak tidak baik, karena bisa menyebabkan penyakit infeksi. Memiliki tubuh yang normal merupakan hal yang diidamkan oleh banyak masyarakat, karena metabolisme dalam tubuh bisa berkerja dengan baik sesuai dengan kinerja. Usia juga mempengaruhi cepat naiknya kadar gula darah apalagi di usia 30 sampai 50 tahun, ini sangat rentan dengan naiknya kadar gula darah dengan cepat dan tinggi jika tidak terkontrol. Hal ini dikarenakan penurunan kerja sistem organ dalam tubuh.

“Di negara berkembang, jumlah perempuan gemuk lebih banyak dibandingkan laki-laki. Karena perempuan di negara berkembang dituntut mampu mengerjakan banyak hal, bekerja sambil mengurus keluarga. Hal ini menyebabkan mereka tidak memiliki waktu untuk mengelola berat badan mereka”. Hal ini menjadikan para perempuan tidak mengontrol dan memilih makan-makanan yang dimakan. Terutama pada perempuan yang sudah

memiliki keluarga. Dalam hal ini ibu rumah tangga sangat dominan memiliki tubuh yang gemuk. Karena kesibukan untuk mengurus suami dan anak serta memelihara kebersihan rumah menjadi tugas sehari-hari sehingga tidak memiliki waktu untuk mengatur pola hidupnya. Selain itu ibu rumah tangga juga memiliki organisasi di lingkungan masyarakat, biasa disebut dengan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), komunitas ini memiliki tujuan untuk membangun dan memelihara kesejahteraan di lingkungan rumah sekitar. Organisasi ini memiliki dampak positif bagi para anggotanya, yaitu dengan mengadakan kegiatan yang positif seperti kerja bakti, penyuluhan dan kegiatan olahraga bersama contohnya ialah senam.

Setelah ulasan dan beberapa kutipan diatas, peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian dengan membandingkan seberapa jauh penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight* dan normal setelah melakukan latihan senam diabetes dengan sampel ibu-ibu PKK Komplek Hankam Cibubur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di jelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan senam diabetes bisa mempengaruhi kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight* dan normal anggota PKK Komplek Hankam Cibubur?

2. Seberapa besar penurunan kadar gula darah setelah melakukan senam diabetes pada kelompok BMI *overweight* dan normal?
3. Apakah senam diabetes bermanfaat bagi anggota PKK dengan keadaan BMI *overweight* dan normal?
4. Bagaimana efek kerja senam diabetes bisa mempengaruhi penurunan kadar gula darah anggota PKK Komplek Hankam Cibubur?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak meluas, maka peneliti dibatasi dengan: Perbandingan Efek Kerja Senam Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok BMI *Overweight* Dan Normal Anggota PKK Komplek Hankam Cibubur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dengan ini merumuskan masalah yaitu: “Adakah perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok BMI *overweight* dan normal setelah melakukan Senam Diabetes.”

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan yang diharapkan pada penelitian ini ialah :

1. Untuk menambah pengetahuan peneliti dan anggota PKK apakah senam diabetes mempengaruhi penurunan kadar gula darah dalam tubuh.
2. Untuk mengetahui seberapa besar efek kerja dari senam diabetes terhadap penurunan kadar gula dalam darah.

3. Sumber informasi bagi masyarakat tentang dalam selalu melakukan aktifitas olahraga dan menjaga pola makan yang baik.