

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Perkembangan zaman yang diikuti dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) memberikan perubahan besar bagi setiap orang. Aktivitas perkotaan yang sangat sibuk serta perubahan gaya hidup membuat sebagian orang lupa akan pentingnya menjaga kesehatan diri mereka ditengah kesibukan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memudahkan sebagian besar orang dalam mengerjakan suatu pekerjaan. Banyaknya peralatan, mesin-mesin modern diciptakan dengan sebaik mungkin untuk memudahkan pekerjaan yang sulit sekalipun untuk dikerjakan oleh manusia. Segala kemudahan seperti itulah yang membuat kita kehilangan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik, padahal aktivitas dalam tubuh kita harus digunakan secara seimbang antara pikiran dan fisik kita. Penggunaan otak secara berlebihan seperti berbagai persoalan pekerjaan, rumah tangga, dan lain-lain seringkali membuat seseorang mengeluh.

Kondisi seperti itu membuat sebagian besar orang biasanya akan lebih memilih menggunakan waktu libur mereka ke pusat-pusat perbelanjaan atau ke tempat wisata kuliner dari pada melakukan aktivitas olahraga yang menuntut mobilitas yang relatif tinggi. Kondisi seperti ini bukan hanya terjadi di kota-kota besar namun juga merambah ke masyarakat di desa-desa mulai dari orang tua bahkan remaja yang masih duduk di bangku sekolah.

Serangkaian aktivitas padat membuat banyak orang sulit untuk mengatur waktu olahraga mereka di tengah kesibukan rutin, padahal mereka tahu olahraga baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Kesehatan patut kita syukuri karena sehat itu mahal, banyak orang memiliki harta dan jabatan yang tinggi namun tidak dapat menikmatinya karena tubuhnya tak lagi sehat karena pola hidup yang salah. Banyak orang mengonsumsi makanan tinggi kalori namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sepadan seringkali menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti salah satunya yaitu diabetes.

Diabetes merupakan penyakit yang perlu kita waspadai. Kebanyakan dari mereka baru menyadari dirinya terkena diabetes setelah usia lanjut. Padahal jika kita telaah lebih dini akan sangat penting mengetahui kondisi kesehatan tubuh kita sejak usia dini seperti melakukan pengecekan kadar

gula dalam darah pada tubuh. Diabetes perlu di cegah sejak dini sebab risiko diabetes bisa terjadi pada siapa saja, karena riwayat keluarga, obesitas, Ras, dan juga prediabetes.

Banyak dari kalangan anak sekolah terutama ditingkat menengah atas mengaku belum pernah melakukan pengecekan kadar gula dalam darah dan juga sangat minim pengetahuan seputar pencegahan diabetes sejak usia dini sebab diabetes bisa terjadi pada siapa saja. Dalam *New England Journal of Medicine* disebutkan bahwa diabetes merupakan masalah kesehatan global yang memiliki tren angka kejadian semakin meningkat di dunia.

SMAN 9 Tangerang merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri di kota Tangerang yang memiliki rutinitas akademik yang cukup padat bagi siswa dan siswinya. Para siswa dan siswi SMAN 9 Tangerang memulai pelajaran pada pukul 06.30 WIB hingga pukul 15.00 WIB. Bahkan beberapa dari mereka menambah waktu belajarnya di tempat-tempat privat, les atau kursus sehingga akan menambah beban akademik mereka.

Tak jarang padatnya aktivitas akademik membuat para pelajar mengeluh dan mengaku jenuh. Beban pikiran yang mereka pikul menjadi tak seimbang dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan. Berbagai pilihan kegiatan ekstrakurikuler sekolah juga tak banyak menarik minat para siswa

dan siswi. Para pelajar lebih memilih fokus kepada tuntutan akademik mereka di sekolah karena banyaknya tugas dan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru di sekolah membuat para siswa dan siswi enggan menambah kesibukan mereka di organisasi ekstrakurikuler.

SMAN 9 Tangerang merupakan salah satu sekolah negeri di kota tangerang yang menggunakan sistem domisili pada seleksi penyingkiran masuk siswa dan siswi baru. Sebanyak 30% kursi di peruntukkan bagi mereka yang berdomisili di wilayah dekat dengan SMAN 9 Tangerang. Hal ini bertujuan untuk mengurangi jumlah kemacetan dan membantu mengurangi penggunaan BBM bersubsidi serta ramah lingkungan di samping sebagai rutinitas tambahan untuk berolahraga bagi siswa dan siswinya. Sehingga dengan kebijakan tersebut tidak semua pelajar akan membawa kendaraan bermotor ke sekolah setiap harinya. Hal ini dipertegas dengan kebijakan sekolah yang melarang siswa siswi kelas X dan XI membawa kendaraan bermotor kesekolah, di tambah daerah sekolah yang jauh dari jalan utama atau jalan raya memungkinkan para siswa untuk bersepeda ke sekolah dengan nyaman dan aman, serta waktu tempuh yang mereka butuhkan hanya berkisar antara 15-30 menit saja dari rumah bagi mereka yang berdomisili di wilayah sekitar sekolah.

Namun ternyata tidak banyak siswa dan siswi mendukung kebijakan tersebut dan mengabaikan peraturan yang telah dibuat. Kebanyakan dari mereka merasa malas bersepeda ke sekolah. Banyak dari mereka menganggap bersepeda merupakan aktivitas yang melelahkan dan tidak memiliki banyak manfaat karena minimnya pengetahuan mereka tentang bagaimana menjaga kesehatan dengan berolahraga.

Bersepeda merupakan aktivitas fisik (olahraga) yang membutuhkan energi dalam pelaksanaannya. Untuk menghasilkan energi, tubuh kita memerlukan makanan. Jika kita kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga maka kelebihan energi dalam tubuh kita akan disimpan menjadi glikogen dan lemak sehingga potensi menyebabkan kegemukan yang akan berisiko terhadap berbagai penyakit.

Dari permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui bagaimana efek kerja bersepeda terhadap kadar gula dalam darah yang merupakan sumber energi utama pada saat kita berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Sehingga diharapkan dapat menjadi referensi bacaan oleh masyarakat khususnya remaja sebagai sumber pengetahuan seputar menjaga kesehatan sejak dini dan memberikan motivasi lebih kepada para pelajar agar lebih semangat

bersepeda kesekolah guna menjaga kesehatan pribadi disamping mensukseskan program pemerintah dalam mengurangi penggunaan BBM dan mengurangi populasi udara.

B. Identifikasi masalah

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

1. Apakah kemajuan IPTEK di Indonesia mempengaruhi pola hidup masyarakat kita sekarang ini?
2. Apakah bersepeda dapat mencegah risiko diabetes pada anak usia dini?
3. Apakah masyarakat di pedesaan dan di perkotaan memiliki persamaan dalam hal gaya hidup?
4. Apakah olahraga yang bersifat aerobik dapat menjaga kesegaran jasmani agar selalu sehat dan bugar?

5. Apakah bersepeda selama 20 menit memberikan efek kerja terhadap kadar gula dalam darah pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang?
6. Apakah kondisi jalan dan lingkungan di sekitar SMAN 9 Tangerang sudah cukup baik untuk para siswa dan siswi bersepeda kesekolah?
7. Apakah seleksi penyaringan masuk dengan sistem domisili yang di gunakan SMAN 9 Tangerang dapat membantu program pemerintah dalam mengurangi jumlah kemacetan dan penggunaan BBM bersubsidi?
8. Apakah sistem pembelajaran di SMAN 9 Tangerang sudah cukup baik dan efektif?
9. Apakah aktivitas akademik yang padat di SMAN 9 Tangerang menyebabkan siswa dan siswinya kesulitan mengatur waktu untuk berolahraga?
10. Apakah kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 9 Tangerang kurang menarik minat para siswa dan siswinya?

C. Pembatasan masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu meluas. Maka penelitian ini memberikan batasan masalah yaitu :
Efek kerja bersepeda selama 20 menit terhadap kadar gula dalam darah pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

"Bagaimanakah efek kerja bersepeda selama 20 menit terhadap kadar gula dalam darah pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang?"

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk :

- Mengetahui Efek kerja bersepeda selama 20 menit terhadap kadar gula dalam darah pada siswa laki-laki kelas XI SMAN 9 Tangerang.
- Memberikan informasi kepada guru, siswa, serta masyarakat umum tentang pentingnya berolahraga secara rutin di tengah kesibukan sehari-hari.
- Memberikan informasi kepada penderita diabetes tentang olahraga alternatif yang dapat menurunkan kadar gula dalam darah.
- Menjadi sumber referensi pembaca yang ingin melakukan penelitian, praktek ataupun hal lainnya.