

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dan diharapkan seseorang mampu bekerja produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

Selain itu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi penting dalam menjaga kebugaran jasmani seseorang. Karena gizi yang cukup dapat menjamin seseorang untuk tetap bugar. Apa yang seseorang konsumsi setiap harinya merupakan sumber energi untuk melakukan aktivitas fisik. Makanan yang baik adalah makanan yang memenuhi kriteria atau persyaratan, yaitu hegeinis, mengandung nutrisi seimbang dan mudah dicerna. Salah satunya yaitu karbohidrat, yang merupakan dibutuhkan oleh manusia. Karena karbohidrat merupakan sumber energi utama agar manusia tetap aktif beraktivitas.

Pada era sekarang ini manusia dituntut untuk mempunyai mobilitas yang tinggi dengan segala kegiatannya setiap hari maka diperlukan kondisi tubuh yang sehat untuk melakukan kegiatan. Oleh karena itu banyak manusia di sela – sela kesibukannya menyempatkan diri untuk berolahraga agar mendapatkan tubuh yang sehat. Kesehatan adalah sesuatu sangat berharga dibandingkan dengan hal yang lain di dunia ini. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari – harinya dengan baik.

Orang yang melakukan latihan olahraga secara teratur akan dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap tubuh kita. Selain dari membantu pertumbuhan dan perkembangan, juga akan membawa kepada efisiensi kerja terhadap organ – organ tubuh, yaitu membantu lancarnya pencernaan, meningkatkan efisiensi kerja paru-paru hingga dapat menghirup udara lebih banyak dengan usaha yang lebih sedikit, dapat menguatkan otot-otot dan tulang, mengendorkan ketengangan pekerjaan syaraf dan meningkatkan tahan tubuh terhadap penyakit.<sup>1</sup>

Olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Olahraga sendiri merupakan 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

---

<sup>1</sup> Aip Sjarifuddin, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: CV Baru, 1984) h.22

diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan kepada adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan tubuh manusia menghadapi tekanan – tekanan yang semakin meningkat.

Dengan berolahraga juga manusia dapat terhindar dari segala penyakit terutama penyakit diabetes. Diabetes merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang jauh diatas normal yang bisa saja merenggut nyawa manusia.

Salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah dalam tubuh manusia adalah dengan berolahraga dengan cara aerobik, efek olahraga aerobik adalah kebugaran kardiorespiratori, karena olahraga tersebut mampu meningkatkan ambilan oksigen, meningkatkan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen dan denyut nadi menjadi lebih rendah saat istirahat maupun beraktifitas. Manfaat lainnya, aerobik bisa meningkatkan jumlah kapiler, menurunkan jumlah lemak dalam darah dan meningkatkan enzim pembakar lemak, salah satunya yaitu dengan berolahraga jogging.

Di antara olahraga yang ada jogging salah satu yang murah dan mudah untuk dilakukan , kita bisa melakukan jogging dengan hanya menggunakan baju olahraga serta sepatu lari atau *running*. Dengan peralatan yang sangat sederhana dan cukup ekonomis dari segi biaya sudah bisa melakukan jogging.

Olahraga jogging atau lari di Indonesia belum setenar dulu hampir dari setiap sudut kota melakukan jogging baik di lingkungan komplek, di jogging track maupun di jalan raya. Bahkan hampir setiap minggunya mengadakan acara – acara lomba lari yang berkonsep *fun* sehingga orang tertarik mengikutinya dan tanpa disadari ini merupakan metode yang bagus untuk mengajak masyarakat untuk gaya hidup sehat seperti jogging, hal ini dapat membuka pikiran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Dengan lari bersama-sama atau membentuk suatu komunitas lari merupakan metode yang bagus juga untuk mengajak atau menyebarkan virus-virus lari kepada masyarakat ,seperti halnya di kota Bogor ada suatu komunitas lari yang bernama Bogor *Runners*. Tujuan mereka dalam membentuk komunitas lari tidak lain yaitu menyebarkan virus lari kepada seluruh masyarakat kota Bogor dengan cara mengadakan acara lari bersama-bersama pada pagi hari maupun pada malam hari.

Kesibukan seseorang menyebabkan keluangan waktunya untuk melakukan olahraga jogging berbeda. Terdapat orang-orang yang melakukan olahraga di pagi hari, namun banyak pula di malam hari merupakan satu-satunya pilihan untuk olahraga jogging, jam kerja kantor, jadwal kuliah, tugas sekolah, serta kesibukan rumah tangga seringkali membuat lari pagi, siang, maupun sore tidak memungkinkan.

Pada pagi hari tekanan oksigen tinggi dan keasaman darah tinggi, dan kemampuan hemoglobin mengikat oksigen meningkat, sedangkan pada malam hari kondisi tekanan oksigen rendah dan keasaman rendah yang menyebabkan kemampuan hemoglobin mengikat oksigen menurun. Salah satu teori yang mungkin mendukung timbulnya kekhawatiran masalah paru-paru adalah karena pepohonan dan tumbuhan menghasilkan CO<sub>2</sub> di malam hari dan mengurangi kadar oksigen di udara sekitar kita, sehingga ketika berlari di rute dengan banyak pohon-pohon napas terasa lebih berat.<sup>2</sup>

Perbedaan kemampuan mengikat oksigen oleh hemoglobin pagi dan malam hari, serta diperkuat lebih banyak kadar oksigen pada pagi hari dibandingkan pada malam hari akan berdampak pada efek kerja jogging terhadap penurunan gula darah. Disisi lain faktor eksternal yaitu suhu udara yang pada umumnya berbeda antar malam dan pagi hari.

Dengan permasalahan ini peneliti ingin melakukan penelitian kepada Komunitas Go Run ( Bogor *Runners* ) mengenai “*Perbandingan Efek Kerja Jogging pada Malam Hari dengan Jogging pada Pagi Hari Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Gula Darah pada Komunitas Bogor Runners*”

---

<sup>2</sup> <http://dunialari.com/pro-kontra-lari-malam> (diakses : 13 Maret 2017)

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah komunitas Go Run (Bogor *Runners*) mempunyai kebugaran jasmani yang baik?
2. Apakah komunitas Go Run (Bogor *Runners*) mengkonsumsi makanan yang sehat dan gizi yang baik?
3. Apakah jogging di malam hari selama 30 menit dapat menurunkan gula darah dalam tubuh ?
4. Apakah jogging di pagi hari selama 30 menit dapat menurunkan gula darah?
5. Manakah yang lebih efektif anantara jogging di malam hari atau jogging di pagi hari selama 30 menit terhadap penurunan gula darah pada komunitas *GO Run*?

## **C. PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada perbedaan jogging malam hari dan jogging di pagi

hari selama 30 menit terhadap penurunan gula darah pada Komunitas Go Run (Bogor *Runners*).

#### **D. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana efek kerja jogging pada malam hari selama 30 menit dapat menyebabkan perubahan gula darah pada komunitas *Go Run* (Bogor *Runners*) ?
2. Bagaimana efek kerja jogging pada pagi hari selama 30 menit dapat menyebabkan perubahan gula darah pada komunitas *Go Run* (Bogor *Runners*) ?
3. Bagaimana perbandingan perubahan gula darah antar jogging di pagi hari dengan jogging di malam hari selama 30 menit terhadap Komunitas *Go Run* (Bogor *Runners*) ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Disusunnya penelitian ini berguna untuk :

1. Memberikan pengetahuan bagi peneliti apakah ada penurunan kadar gula darah pada komunitas *Go Run* (Bogor *Runners*) setelah diberikan latihan.

2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi para anggota komunitas *Go Run* (*Bogor Runners*) dan masyarakat luas pada umumnya tentang perbandingan efek kerja jogging di malam hari dengan di pagi hari selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah.
3. Memberikan wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang efek kerja jogging di malam hari dengan di pagi hari selama 30 menit terhadap gula darah.