

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi yang kompleks. Dalam berolahraga setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain 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.

Salah satu penyebab nilai angka gula darah tinggi itu disebabkan berat badan berlebih (obesitas). Di Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi ini terdapat Siswa-siswa yang mempunyai berat badan berlebihan (obesitas) terutama pada siswa kelas XI. Oleh karena itu, untuk menghindari tingginya nilai gula darah tersebut, maka diambil sampel dengan kriteria yang sudah ditentukan untuk mengetahui benarkah faktor obesitas dapat mempengaruhi nilai gula darah yang tinggi. Setelah sampel tersebut diambil hasil awalnya, maka diberikanlah perlakuan jogging dan jalan cepat sebagai upaya untuk menurunkan kadar gula darah.

Hal inilah yang dapat mengganggu dan memudahkan tubuh diserang berbagai penyakit. Begitu juga dengan pola hidup masyarakat yang sudah berkembang dengan sangat cepat berdampak pada konsumsi masyarakat, dari semula makanan yang sehat dan memenuhi nilai gizi berubah menjadi makan siap saji yang menyediakan banyak pilihan. Padahal makan cepat saji sangat berbahaya jika dikonsumsi terus menerus, hal inilah yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.

Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan yang intensif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan, dan prestasi optimal. Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan disekolah-sekolah itu merupakan upaya pembinaan para siswa yang bertujuan mencapai keselarasan, keserasian, serta keseimbangan, antara pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial. Dalam masa pembangunan di Negara Indonesia seperti sekarang ini olahraga merupakan suatu alat, guna mencapai tujuan pembangunan karena pada hakekatnya pembangunan tidak akan tercapai bila manusia yang terlibat dalam pembangunan itu tidak sehat jasmani dan rohaninya.

Olahraga Aerobik semakin banyak dilakukan orang akhir-akhir ini, pada umumnya dilakukan melewati latihan jogging. Kerja yang dilakukan dalam waktu lama disebut kerja Aerobik. Karena oksigen diangkut oleh hemoglobin di dalam darah, maka kapasitas kerja untuk melakukan kerja aerobik tergantung dari jumlah darah yang dipompakan melalui sistem kardiovaskuler (jantung dan

peredaran darah) tubuh. Oksigen adalah bahan bakar untuk membentuk energi, semakin banyak oksigen dalam sel, semakin banyak pula energi yang dihasilkan. Lalu semakin banyak energi yang dihasilkan, semakin besar pula kemampuan badan untuk melakukan suatu pekerjaan. Akan sangat berguna bagi kita untuk mengetahui keadaan badan kita dan perubahan-perubahan yang terjadi setelah kita mulai melakukan latihan jogging.

Apabila kita mulai melakukan latihan jogging ataupun jalan cepat, maka denyut jantung akan naik agar dapat menaikkan suplai oksigen (yang dibawa hemoglobin) ke sel-sel otot. Ini disebabkan jantung pada orang yang terlatih lebih kuat dan daya memompakan darahnya lebih banyak pada setiap denyut. Karena itu, denyut jantung mereka per menit lebih sedikit untuk mensuplai oksigen pada suatu kecepatan.

Sebagai salah satu usaha untuk mengurangi kadar gula darah pada tubuh adalah latihan jogging dan jalan cepat. Kedua latihan ini sering kita lakukan, namun belum bisa dipastikan manakah yang lebih berpengaruh untuk menurunkan kadar gula darah, yang jelas kedua latihan ini bertujuan untuk menurunkan kadar gula darah.

Di Cikarang terdapat sekolah dengan nama Madrasah Aliyah Negeri 1 Bekasi (MAN 1 Bekasi) Cikarang Utara yang terletak di Jl. Ki Hajar Dewantara No. 43 B, kode pos. 1753. Madrasah Aliyah ini adalah satu-satunya Madrasah Aliyah Negeri yang ada di kabupaten Bekasi. MAN 1 Bekasi ini memiliki jumlah guru yaitu 62 orang.

MAN 1 Bekasi Cikarang Utara terdiri dari 27 kelas, 331 mata pelajaran, 19 ekstrakurikuler, 3 jurusan dan memiliki keseluruhannya 2.047 siswa. Kegiatan belajar mengajar dilakukan pada hari senin sampai jumat dari pukul 07.00 sampai dengan 15.30, kecuali hari sabtu ada kegiatan wajib yaitu ekstrakurikuler.

MAN 1 Bekasi Cikarang Utara memiliki fasilitas pendidikan antara lain gedung milik sendiri, ruang perpustakaan, lapangan olahraga yaitu lapangan futsal plus basket, volly dan Gor bulutangkis, laboratorium komputer, Masjid, dan studio band.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah jogging dapat menurunkan kadar gula darah?
2. Apakah jalan cepat dapat menurunkan kadar gula darah?
3. Apakah jogging dan jalan cepat dapat menurunkan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi?
4. Manakah yang lebih berpengaruh jogging dan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi?

C. PEMBATASAN MASALAH

Untuk menghindari perluasan masalah, maka penulis membatasi masalah ini dengan judul : “Perbandingan jogging dan jalan cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada Siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi”.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Joging selama 30 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi?
2. Apakah jalan cepat selama 30 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi?
3. Manakah yang lebih berpengaruh Joging atau Jalan Cepat terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan efek kerja jogging dan jalan cepat selama 30 menit terhadap penurunan kadar gula darah pada siswa MAN 1 Bekasi Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan siswa MAN 1 Bekasi Kabupaten Bekasi tentang seberapa besar penurunan kadar gula darah setelah melakukan aktivitas jogging dan jalan cepat selama 30 menit.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan kadar gula darah
4. Bagi para pembaca dapat menambah wawasan dalam melakukan olahraga jogging dan jalan cepat dan mengetahui penurunan kadar gula darah.