

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Seiring bertambahnya usia dan semakin bertambah padatnya aktivitas yang dijalani seseorang, semakin menurun pula tingkat kesadaran seseorang itu akan pentingnya berolahraga sebagai kebutuhan sehari-hari bagi kesehatan tubuhnya. Walau dengan uang yang banyak dapat membeli segalanya, tetapi kunci kebahagiaan yang paling penting ialah kesehatan. Dengan tubuh yang sehat dapat melakukan apa saja untuk menikmati hidup termasuk mencari uang, maka kesehatan pun harus dijaga.

Kebugaran bukan berarti bebas dari segala penyakit dan masalah kesehatan. Kebugaran lebih merujuk pada setiap aspek kesehatan fisik, emosi, dan mental yang semuanya saling berkaitan. Makanan dan aktivitas fisik merupakan dasar dari setiap aspek tersebut. Kebiasaan hidup yang bisa meningkatkan kebugaran diantaranya mengkonsumsi makanan yang sehat dan aktivitas fisik yang teratur.

Ketika usia yang semakin bertambah, maka tingkat metabolisme seseorang tidaklah sebaik saat di usia muda. Kegiatan fisik yang dilakukan pun akan semakin berkurang intensitasnya. Contohnya saja pada saat usia

muda banyak yang melakukan aktifitas olahraga seperti berenang, berlari, bersepeda, senam dan lain sebagainya dilakukan dengan intensitas yang tinggi karena ketahanan organ tubuh yang dibilang masih sangat baik. Tetapi dengan bertambahnya usia seseorang kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada saat usia muda tersebut tidaklah sama.

Faktor usia seharusnya tidak menghalangi seseorang untuk melakukan aktivitas terutama berolahraga. Pada zaman yang serba modern seperti sekarang ini, teknologi menjadi bahan pokok untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Banyak orang yang sangat mengandalkan alat-alat transportasi seperti mobil dan motor untuk berpergian walau jarak yang ditempuh sangat dekat. Begitu juga dengan pola hidup masyarakat yang sudah berkembang dengan sangat cepat berdampak pada pola konsumsi masyarakat, dari semula makan-makanan seadanya seperti tahu, tempe dan sayur-sayuran, sekarang sudah banyak yang mengkonsumsi daging ayam, daging sapi yang disajikan dengan masakan *fast food*. Hal inilah yang dapat mengganggu kesehatan tubuh dan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Sehingga hal tersebut membuat jumlah kalori yang masuk kedalam tubuh tidaklah seimbang dengan jumlah kalori yang keluar yang menyebabkan penumpukan sisa-sisa zat makanan yang nantinya akan menjadi lemak di dalam tubuh.

Hal tersebut tidak akan pernah terjadi jika orang tersebut tidak mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan menjaga kesehatan tubuhnya. Diusia yang tidak tergolong muda lagi, haruslah bisa memilih dengan cermat

menu makanan yang akan dikonsumsi. Apabila mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak jenuh dan berkolesterol tinggi, maka dapat mengganggu kesehatan tubuh dan dapat menyebabkan penimbunan lemak dan kolesterol di dalam tubuh.

Hal ini bisa saja terjadi pada komunitas ibu-ibu PKK kompleks Hankam Cibubur. Sebagian besar orang tahu tentang kolesterol. Bahkan, banyak yang merasa ketakutan ketika mendengar kata tersebut. Padahal kolesterol dalam batas yang normal sangat penting bagi tubuh. Tetapi apabila jumlahnya di atas batas normal akan sangat berbahaya bagi metabolisme tubuh manusia. Kadar kolesterol yang tinggi tidak hanya diderita oleh orang yang secara kasat mata memiliki kelebihan berat badan atau kegemukan. Orang yang bertubuh kurus dan terlihat ideal pun bisa menderita kadar kolesterol yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa faktor lain yang dapat memicu terjadinya kadar kolesterol yang berlebih. Faktor-faktor tersebut biasanya timbul dari genetik, psikologis, dan lain sebagainya.

Kolesterol tinggi bisa saja memicu beberapa penyakit, diantaranya penyakit jantung koroner, Stroke, Gagal ginjal kronis, Diabetes mellitus, Hipertensi, Impotensi, Gagal jantung, dan lain sebagainya. Seperti yang telah diketahui secara umum beberapa penyakit tersebut bisa saja merenggut nyawa seseorang karena tingginya kadar kolesterol dalam darah. Hal yang wajar apabila seseorang merasakan kekhawatiran yang berlebih ketika mengetahui hasil pemeriksaan kadar kolesterol berada di atas batas normal.

Namun, bukan berarti seseorang menjadi pupus harapan karena kadar kolesterol dalam tubuh dapat dikendalikan, dan masih dapat meneruskan hidup dengan nyaman.

Tingginya kolesterol dalam darah telah menjadi suatu hal yang sangat menakutkan. Kolesterol berlebih dapat memicu terjadinya penyempitan pembuluh darah, stroke, hingga penyakit jantung koroner. Sehingga berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan kolesterol dalam darah diantaranya dengan cara diet, olahraga dan pola hidup sehat lainnya.

Kadar kolesterol dalam darah bisa dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi seseorang. Tubuh manusia memerlukan lemak dan kolesterol untuk beraktifitas dan berfungsi sebagai perkembangan sel-sel otak yang akan menentukan tingkat kecerdasan seseorang. Lemak penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh melakukan sebuah aktivitas. Akan tetapi, jika kadar kolesterol dalam darah menjadi terlalu tinggi, maka tubuh berada dalam bahaya. Selain mengatur jenis makanan untuk dikonsumsi, menjaga stamina dengan giat berolahraga menjadi faktor yang sangat penting untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Proses penurunan kadar kolesterol total yang disebabkan oleh aktivitas olahraga akan berpengaruh dalam perubahan profil lipid darah. Semakin sering berolahraga kolesterol akan turun sehingga resiko penyakit dapat berkurang. Masalah yang sering dijumpai pada komunitas PKK di kompleks Hankam Cibubur bermacam-macam, ada yang mengalami kelebihan berat badan, Hipertensi, kadar gula

darah yang tinggi, dan memiliki riwayat penyakit jantung. Hal ini bisa saja dihindari ataupun bisa dikontrol apabila kesadaran akan pola hidup yang sehat lebih tinggi dibandingkan dengan pola hidup yang tidak sehat. Sehingga melakukan hal tersebut maka perlu kesadaran yang sangat tinggi dalam hal melakukan aktivitas olahraga dan juga menjaga pola makan yang rendah lemak.

Olahraga yang dilakukan secara teratur dan benar sangat baik bagi kesehatan tubuh. Ketika seseorang sedang melakukan aktivitas olahraga tentunya akan terjadi sebuah mekanisme perubahan di dalam tubuh sebagai efek yang ditimbulkan ketika berolahraga. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh manusia jelas sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang. Tak bisa dipungkiri bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang wajib dilakukan setiap orang untuk membuat tubuhnya tetap bugar dan sehat.

Sebenarnya melakukan aktivitas olahraga selama 30 – 45 menit merupakan sebuah kontribusi besar bagi kesehatan tubuh. Banyak alternatif kegiatan olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh seperti berenang, bersepeda, lari, jalan cepat atau santai, angkat beban, senam dan lain sebagainya. Dalam hal ini senam menjadi salah satu cara untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Senam itu sendiri memiliki berbagai macam jenisnya, seperti senam kesehatan jasmani, senam aerobik, senam pernapasan, senam jantung sehat dan senam Diabetes Mellitus.

Senam Diabetes Mellitus merupakan senam *aerobic low impact* dan ritmis. Senam diabetes adalah jalan termudah untuk meningkatkan kesehatan serta memperbaiki metabolisme tubuh yang tidak seimbang akibat gaya hidup yang tidak sehat seperti yang telah dijabarkan di atas. Disamping itu juga bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tingkat stres sehingga membuat hidup lebih bahagia,

Senam Diabetes Mellitus yang menggerakkan kelompok otot besar secara berirama dan berulang selama periode waktu yang panjang berdampak terhadap kesehatan jantung, bahkan senam Diabetes Mellitus dapat secara substansial menurunkan tingkat kejadian koroner. Olahraga ini dapat berdampak baik pula bagi keseimbangan kadar kolesterol total dalam darah. Senam Diabetes Mellitus juga penting untuk meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah yang sangat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh dan stamina.

Senam Diabetes Mellitus termasuk kedalam kategori aerobik yang intensitasnya rendah. Kita ketahui olahraga aerobik sangat baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh apabila dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi lebih dari 30 menit. Ketika tubuh terus bergerak aktif saat berolahraga selama 30 menit, tubuh menggunakan cadangan glukosa untuk dimanfaatkan menjadi energi. Setelah 30 menit, tubuh memerlukan energi untuk terus bergerak dan energi yang dihasilkan itu bersumber dari lemak yang ada di dalam tubuh. Ketika melakukan senam Diabetes Mellitus selama

45 menit, maka pembakaran lemak yang dimanfaatkan tubuh untuk diubah menjadi energi menjadi salah satu faktor yang dapat mengubah kadar kolesterol dalam tubuh setelah melakukan senam Diabetes Mellitus.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini sangat kompleks, maka perlu pembatasan masalah agar lebih fokus pada:

1. Apakah Senam Diabetes Mellitus dapat mengubah kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK komplek Hankam Cibubur?
2. Apakah dengan Senam Diabetes Mellitus dapat menyeimbangkan kadar kolesterol total dalam tubuh pada komunitas ibu-ibu PKK komplek Hankam Cibubur?
3. Apakah dengan Senam Diabetes Mellitus dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada komunitas ibu-ibu PKK komplek Hankam Cibubur?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian dan pembahasan ini tidak terlalu luas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Efek Kerja Senam Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Total Pada Komunitas Ibu-Ibu PKK di Komplek Hankam Cibubur.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Apakah latihan Senam Diabetes Mellitus dapat mengubah kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK di kompleks Hankam Cibubur?

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

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui apakah dengan latihan Senam Diabetes Mellitus berpengaruh terhadap perubahan kadar kolesterol total pada komunitas ibu-ibu PKK di kompleks Hankam Cibubur.
2. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi para ibu-ibu PKK kompleks Hankam Cibubur bahwa dengan latihan Senam Diabetes Mellitus dapat mengubah kadar kolesterol total dalam tubuh.
3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat dalam latihan Senam Diabetes Mellitus.
4. Untuk mengembangkan kecakapan olahraga yang berkesinambungan.
5. Sebagai panduan dasar kesehatan khususnya tentang kolesterol total.

6. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.