

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) adalah kementerian dalam Pemerintah Indonesia yang membidangi urusan kesehatan. Kementerian Kesehatan berada dibawah dan bertanggung jawab kepada Presiden. Kementerian Kesehatan dipimpin oleh seorang Menteri Kesehatan (Menkes) yang sejak 23 Desember 202 dijabat oleh Budi Gunadi Sadikin. Kementerian Kesehatan mempunyai tugas menyelenggarakan urusan pemerintah bidang kesehatan untuk membantu Presiden dalam menyelenggarakan pemerintah negara. Kedudukan, tugas, fungsi, dan peran Kementerian diatur dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 35 tahun 2015 tentang Kementerian Kesehatan. Beberapa tugas dan bidang kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengendalian penyakit, pelayanan kesehatan, serta kefarmasian dan alat kesehatan

Di zaman yang serba canggih dan cepat ini masyarakat dengan mudahnya mengakses berbagai hal yang mereka inginkan. Kemajuan teknologi sangat berdampak besar terhadap perkembangan peradaban manusia. Namun, efek yang ditimbulkan dari kehebatan perkembangan teknologi justru mengakibatkan manusia menjadi lupa bahwa itu sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh. Masyarakat mulai mencari sesuatu yang instan tanpa memikirkan efek buruk yang akan terjadi kepada dirinya. Makanan cepat saji juga dengan mudahnya mereka bisa dapatkan melalui aplikasi *online* yang sudah dibuat sedemikian rupa canggihnya oleh para ahli teknisi dalam pembuatan aplikasi tersebut.

Dengan aktivitas gerak yang jauh dari kata cukup lalu ditambah dengan makan cepat saji yang sudah tidak bisa terkontrol lagi dalam kegiatan pengkonsumsiannya, akhirnya masyarakat pun lebih memiliki kecenderungan untuk memilih kegiatan kuliner dibanding dengan kegiatan fisik tertentu.

Di tengah kesibukkan kita seharusnya dapat meluangkan waktu untuk rutin melakukan olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Di dalam pemilihan jenis kegiatan olahraga merupakan langkah awal yang tepat untuk memulai rutinitas yang sehat. Kita dapat melakukan kegiatan olahraga yang cukup santai, tidak perlu mengeluarkan biaya yang terlalu tinggi dan bisa dilakukan disekitar tempat tinggal kita. *Jogging* merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. *Jogging* bisa dilakukan tanpaharus memiliki keahlian khusus tertentu dalam melakukannya, semua orang dan melakukannya dari berbagai umur maka dari itu *jogging* merupakan olahraga yang paling banyak dilakukan dikarenakan olahraga *jogging* ini cukup fleksibel dalam pelaksanaannya. *Jogging* juga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun, salah satunya *jogging* dapat dilakukan pada saat pagi, sore dan malam hari. *Jogging* di pagi hari memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. *Jogging* di pagi hari bermanfaat untuk menguatkan jantung, meningkatkan vitalitas tubuh, dan lain-lain.

Dengan kita melakukan *jogging* secara rutin, maka kita juga dapat membantu mencegah gangguan sistem pencernaan dalam tubuh dan dapat membuat tubuh untuk tetap aktif dalam membantu tubuh kita membakar lemak sehingga berat badan dapat terkendali dengan baik.

Apabila kita tidak terlalu memperhatikan dampak yang ditimbulkan dari

konsumsi makanan cepat saji atau kita tidak peduli dengan kesehatan tubuh kita, maka cepat atau lambat berbagai macam penyakit akan berdatangan menghampiri kita di saat-saat tertentu. Maka dari itu, selain kita harus mampu membatasi keinginan kita untuk tidak terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, alternatif lain yang sangat bisa kita lakukan adalah dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin disetiap harinya. Makanan cepat saji memiliki pengaruh negatif yang besar bagi kesehatan tubuh kita, khususnya pada berat badan tubuh. Terlalu sering dalam mengkonsumsi makanan cepat saji dan tidak diimbangi dengan kegiatan olahraga maka akan menyebabkan kegemukan pada tubuh kita. Orang yang kegemukan akan kesulitan dalam menurunkan berat badannya bila tidak diimbangi dengan kegiatan olahraga yang mana nantinya orang gemuk harus memperhatikan cairan didalam tubuhnya karena ada kaitannya antara pengeluaran cairan tubuh dan penurunan berat badan.

Berdasarkan permasalahan diatas yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Perbandingan Tingkat Pengeluaran Cairan Tubuh Setelah *Jogging* 30 Menit Pada Pegawai *Overweight* Dan Normal Kementerian Kesehatan RI”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh terhadap tingkat pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai *overweight* Kementerian Kesehatan RI.

2. Pengaruh terhadap tingkat pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai normal Kementerian Kesehatan RI.
3. Penurunan cairan tubuh secara signifikan setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai *overweight* dan normal Kementerian Kesehatan RI.
4. Kemungkinan pegawai *overweight* lebih banyak kehilangan cairan tubuh dibanding pegawai normal setelah *jogging* selama 30 menit.
5. Kemungkinan pegawai *overweight* lebih sedikit kehilangan cairan tubuh dibanding dengan pegawai normal setelah *jogging* selama 30 menit.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai perbandingan tingkat pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai *overweight* dan normal Kementerian Kesehatan RI.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Berapakah rata-rata pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* 30 menit pada pegawai normal Kementerian Kesehatan RI?
2. Berapakah rata-rata pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* 30 menit pada pegawai *overweight* Kementerian Kesehatan RI?
3. Berapakah selisih pengeluaran cairan tubuh setelah *jogging* selama 30 menit pada pegawai *overweight* dan normal Kementerian Kesehatan RI?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, ada pun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Kementerian Kesehatan RI, khususnya di DIREKTORAT KESJAOR dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan.
2. Sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan mahasiswa FIK Universitas Negeri Jakarta tentang perbandingan kehilangan cairan tubuh.
3. Untuk membina kebiasaan berolahraga pada pegawai Kementerian Kesehatan RI yang diharapkan kebugaran tubuh terus meningkat.

