

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia selalu menginginkan tubuh yang sehat. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan manusia agar tubuh tetap sehat adalah menjaga kesehatan jasmani dan kebugaran tubuhnya. Kesehatan jasmani dan kebugaran tubuh adalah kebutuhan manusia yang sangat penting karena dapat menciptakan kesehatan bagi tubuh dan terhindar dari segala penyakit.

Manusia yang mempunyai kesehatan jasmani dan kebugaran tubuh yang baik pasti akan selalu menjaga kondisi fisik nya agar selalu bertahan sempurna. Salah satu cara menjaga kesehatan kondisi fisik adalah dengan cara melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh (Matindas et al., 2016) . Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot skeletal yang dapat menghasilkan pengeluaran energi yang dapat di ukur dalam kilokalori (Duclos et al., 2016). Latihan fisik merupakan salah satu jenis aktivitas fisik. Latihan fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan otot dengan terencana, terstruktur, dan berulang yang menyebabkan peningkatan peningkatan pemakaian energi dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh (Fadhila, 2019)

Para ahli menganjurkan agar setiap individu melakukan latihan fisik secara teratur karena dapat mengurangi berbagai macam resiko penyakit diantaranya penyakit jantung, diabetes dan obesitas. Program latihan fisik dapat dilakukan secara rutin yaitu 3-5 hari seminggu selama 30-45 menit dengan total 150 menit perminggu, dengan jeda antara latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut (Soelistijo et al., 2019).

Menurut WHO (2018), terdapat peningkatan resiko kematian sebesar 20%-30% pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan orang yang aktif melakukan aktivitas fisik selama minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang secara rutin.

Di Indonesia, prevalensi mengalami Penyakit Tidak Menular (PTM) dari tahun ke tahun semakin meningkat. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa ada nya kenaikan prevalensi penyakit tidk menularPTM dari tahun 2013-2018. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%. Kenaikan

prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik. Proporsi aktivitas yang kurang juga meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%.

Untuk melihat kondisi fisik yang sehat tentunya perlu untuk melakukan pengecekan kadar gula darah yang terdapat pada tubuh agar dapat menjaga keseimbangannya dengan latihan fisik sehingga tidak terjadi penumpukan kadar gula pada darah. Pemeriksaan atau pengecekan kadar gula darah sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik agar kita bisa melihat perubahan gula darah yang terjadi antara sebelum dan sesudah latihan fisik.

Gula darah dalam tubuh dikendalikan oleh hormon yang dinamakan hormon insulin. Jika hormon insulin kurang dari kebutuhan tubuh kita, maka akan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh. Jika kadar gula darah meningkat melebihi batas ambang ginjal, maka glukosa akan dikeluarkan melalui urine (Depkes RI, 2016)

Untuk mengukur kadar gula darah dapat dilakukan dengan uji lapangan Bleep Test dengan cara berlari secara terus-menerus diantara 2 garis yang berjarak 20 meter dengan mendengarkan suara beep yang sudah di dengar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sugar & Before, 2016) didapatkan bahwa terdapat perbedaan kadar gula darah antara sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik (senam). Hal ini dikarenakan karena latihan fisik atau olahraga dapat menurunkan kadar gula darah.

Berdasarkan pemaparan diatas, latihan fisik sangat berpengaruh terhadap kadar gula darah karena semua aktivitas fisik membutuhkan energi dan energi sendiri berasal dari gula dalam darah. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk melihat pengaruh uji bleep test terhadap kadar gula darah pada mahasiswa/i Angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII Medan.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang didapat adalah : “Apakah ada pengaruh Uji Bleep Test terhadap kadar glukosa darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII?”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Uji Bleep Test terhadap kadar glukosa darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII

1.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran gula darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII
- b. Mengetahui dan menganalisis proses latihan fisik (bleep test) pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII
- c. Mengetahui pengaruh latihan fisik (bleep test) terhadap kadar gula darah pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada peneliti lain tentang pengaruh uji Bleep Test terhadap kadar gula darah yang dilakukan pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang sama di lingkungan yang berbeda

1.3.2 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi kepada masyarakat untuk dapat melakukan uji Bleep Test yang sederhana ini dengan mandiri

- b. Bagi Peneliti

Sebagai bahan informasi kepada peneliti untuk menambah wawasan tentang uji Bleep Test yang dilakukan pada mahasiswa/i angkatan 2020 di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi LMII

- c. Bagi Bidang Kesehatan

Sebagai bahan informasi kepada bidang kesehatan untuk pengembangan ilmu kesehatan yang sangat sederhana yaitu dengan uji Bleep Test

