

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Obesitas menjadi salah satu masalah yang banyak dialami di seluruh dunia saat ini dan dapat terjadi pada semua usia. Di Indonesia obesitas banyak dialami, khususnya pada masa remaja. Obesitas memiliki hubungan yang erat dengan dislipidemia (Novelina dkk, 2013). Akumulasi lemak dalam tubuh yang berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya dislipidemia, yaitu kelainan pada metabolisme lemak, seperti kadar trigliserida yang mengalami peningkatan (Putri SR dan Isti D, 2015). Menurut NCEP ATP III 2015, kadar trigliserida yang tinggi adalah >150 mg/dl.

Kadar trigliserida dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang berisiko mengalami penumpukan lemak serta trigliserida dalam tubuh (Ramadhani dan Probosari, 2014).

Dari penelitian yang dilakukan pada remaja di Kabupaten Minahasa pada tahun 2013, didapatkan peningkatan kadar trigliserida dalam darah remaja penderita obesitas (Novelina dkk, 2013). Pada penelitian yang dilakukan di Yogyakarta juga ditemukan prevalensi orang yang terkena obesitas 460 orang dari 9349 murid, dan ditemukan hipertrigliseridemia pada semua objek penelitian, laki-laki 61,5% dan perempuan 38,5% (Hidayati dkk, 2006).

Banyak aktifitas fisik yang dapat dilakukan meskipun saat kita sedang berada dalam kesibukan. Salah satunya adalah yang hal yang paling sederhana, yaitu dengan melakukan naik turun tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik naik turun tangga terhadap kadar trigliserida dalam darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

Berbicara mengenai hidup sehat tidak luput dari adanya kenikmatan yang diberikan Allah swt, nikmat dari Allah itu sangat berlimpah dan tidak terkira. Sebagaimana surat An-Nahl ayat 18 yang artinya *“maka jika kamu mau menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya”*

Diantara nikmat yang sangat berharga dan tidak ternilai tersebut adalah kesehatan. Dalam perspektif ajaran Islam, sangat menganjurkan bagaimana hidup dengan sehat dan teratur, karena tujuan dari kehadiran Islam itu sendiri adalah untuk memelihara agama, akal, jiwa, jasmani, harta dan keturunan umat manusia. (Wahyudi, 2015)

## **1.2 Perumusan Masalah**

Apakah dengan aktivitas fisik naik turun tangga dapat mengurangi kadar trigliserida pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

## **1.3 Pertanyaan Masalah**

Pertanyaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran kadar trigliserida sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran?
2. Bagaimana gambaran kadar trigliserida sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Islam?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran kadar trigliserida sebelum dan sesudah aktivitas naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran dan Islam.

## 2. Tujuan Khusus

2.1. Mengetahui kadar trigliserida pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sebelum melakukan aktifitas naik turun tangga selama 20 hari.

2.2. Mengetahui kadar trigliserida pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sesudah melakukan aktifitas naik turun tangga selama 20 hari.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui gambaran kadar trigliserida sebelum dan sesudah aktivitas naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

### 2. Manfaat bagi institusi

Sebagai bahan edukasi dan referensi mengenai peran olahraga dalam memperbaiki profil lipid khususnya trigliserida.

### 3. Manfaat bagi masyarakat

Agar masyarakat mengetahui bahwa kita bisa memulai hidup sehat walau hanya dengan cara yang sederhana yaitu menaiki tangga dari pada naik lift.