

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.LATAR BELAKANG MASALAH

Sejalan dengan perkembangan teknologi dan informasi yang semakin maju dan canggih tidak selalu menguntungkan dan memberikan kemaslahatan bagi kehidupan manusia. Perkembangan teknologi dan informasi tersebut ditandai dengan pola hidup yang serba canggih dan modern. Kemajuan tersebut membuat sebagian besar manusia kurang melakukan aktivitas fisik yang seharusnya dengan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Namun saat ini karena pengaruh dari perkembangan tersebut membuat manusia menjadi malas dalam melakukan aktivitas fisik.

Sebagian besar manusia lebih memilih untuk menggunakan alat transportasi seperti: mobil, sepeda motor, dan becak dalam berpergian. Akibat dari gaya hidup yang seperti ini, banyak orang yang tidak menggunakan bagian tubuhnya untuk bergerak sehingga mereka dikategorikan kurang aktivitas dalam bergerak. Dengan berkurangnya aktivitas bergerak maka tingkat kebugaran jasmaniah mereka akan menurun. Dengan pola gaya hidup seperti ini dapat berdampak terhadap kesehatan yaitu berupa kegemukan, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan bahkan sampai kematian (Sabar, 2014).

Salah satu cara untuk mengurangi risiko timbulnya masalah kesehatan yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011) merekomendasikan latihan fisik selama 30 menit dalam 5 hari per minggu dengan intensitas sedang, sedangkan selama 20 menit dalam 3 hari per minggu untuk intensitas tinggi (ACSM, 2011). Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan

latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah yang erat kaitannya dengan tekanan darah.

Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu jalan kaki. Banyak kelebihan dari aktivitas fisik jalan kaki diantaranya, mudah untuk dilakukan, aman, dapat dilakukan kapan saja, dan murah (Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01, 2013). Berjalan kaki 10.000 langkah dalam sehari mendatangkan banyak manfaat untuk kesehatan salah satunya dapat menurunkan tekanan darah (*County of Los Angeles Public Health*). Tekanan darah adalah gaya yang ditimbulkan oleh darah terhadap dinding pembuluh, bergantung pada volume darah yang terkandung di dalam pembuluh dan daya regang, atau distensibilitas, dinding pembuluh (seberapa mudah pembuluh tersebut diregangkan) (Sherwood, 2014).

Jalan kaki merupakan bagian dari olahraga. Agama Islam dan olahraga memiliki korelasi atau hubungan dikarenakan setiap olahraga selalu mengedepankan sportifitas yang tak lain sangat berhubungan erat dengan kejujuran, kejujuran sangat perlu ditanamkan dalam setiap insan olahraga demi menjaga citra sportif dalam setiap pertandingan. Nabi Muhammad SAW, menurut sebuah hadis riwayat Imam Bukhari, menganjurkan para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam yang harus mengikuti sunnahnya) agar mampu menguasai bidang-bidang olahraga.

Terutama berkuda, berenang, dan memanah. Sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW:

عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمْيَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

“Ajariilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda.”

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa pentingnya melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh aktivitas fisik pada tekanan darah ditinjau dari kedokteran dan islam.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas yaitu kurangnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan tekanan darah sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh aktivitas fisik jalan kaki dengan tekanan darah.

Sesuai dengan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik jalan kaki terhadap tekanan darah yang ditinjau dari kedokteran dan agama Islam.

1.3. PERTANYAAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut,

1. Apakah ada pengaruh antara aktivitas fisik jalan kaki dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI ?.
2. Bagaimana pandangan Islam tentang olahraga dan tekanan darah ?

1.4. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan perumusan masalah diatas dapat diketahui tujuan dari penelitian yaitu :

1.4.1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan nilai tekanan darah pada mahasiswi dengan aktivitas fisik jalan kaki dan yang menggunakan kendaraan ke kampus ditinjau dari sisi kedokteran dan islam.

1.4.2. Tujuan Khusus

1.4.2.1. Mengetahui tingkat kebiasaan aktivitas fisik pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2015-2017.

1.4.2.2. Mengetahui nilai tekanan darah pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang mempunyai kebiasaan jalan kaki.

1.4.2.3. Mengetahui pandangan Islam tentang olahraga dan tekanan darah

1.5.MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1.5.1.Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan keterampilan dalam melakukan penelitian terutama dibidang kesehatan serta menambah pengetahuan tentang penting nya melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki.

1.5.2.Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan aktivitas fisik jalan kaki dengan tekanan darah. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat meningkatkan aktivitas fisik jalan kaki dalam keseharian.

1.5.3.Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan hubungan aktivitas fisik jalan kaki dengan tekanan darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga dapat menjadi sumbangan ilmu untuk seluruh sivitas akademika Universitas Yarsi.

