

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan (Aulia Dewi Listiyana, Mardiana dan Galuh Nita Prameswari, 2013). Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2014) Tercatat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa mengalami berat badan lebih dan 600 juta dari angka tersebut mengalami obesitas.

Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit diabetes melitus tipe-2. Hal ini disebabkan karena penumpukan lemak berlebih pada obesitas dapat mengganggu kerja insulin untuk menghambat pengeluaran glukosa dari hati serta pengambilan glukosa dari lemak dan otot, sehingga glukosa akan menumpuk didalam darah dan jika hal ini berlangsung secara terus menerus akan meningkatkan resiko penyakit diabetes melitus yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh (hiperglikemia) (Andi Fadilah Yusran Putri dkk, 2015).

Peningkatan kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti resistensi insulin dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga) (Fox & Kilvert, 2010). Kurangnya aktivitas fisik disebabkan oleh berbagai kemudahan untuk melakukan berbagai hal, seperti menggunakan lift dibandingkan dengan tangga untuk menuju suatu lantai. Padahal, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur bermanfaat untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas, serta mengatur kadar gula darah dalam tubuh (Laura Kosasi et al, 2014).

Beberapa aktivitas fisik dapat dilakukan kapan dan dimana saja serta tidak membutuhkan biaya, seperti angkat beban, naik turun tangga, dan berjalan kaki. Terkait hal tersebut, penulis ingin melakukan penelitian

tentang salah satu dari ketiga aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, yaitu gambaran kadar gula darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran Islam.

1.2 Perumusan Masalah

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

1.3 Pertanyaan Masalah

Pertanyaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran kadar gula darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran?
2. Bagaimana gambaran kadar gula darah 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 gula darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik naik turun tangga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi ditinjau dari Kedokteran dan Islam.
2. Tujuan Khusus
 - 2.1. Mengetahui kadar gula darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik naik turun tangga selama 20 hari.

- 2.2. Mengetahui kadar gula darah pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik naik turun tangga selama 20 hari menurut Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

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

2. Manfaat bagi mahasiswa fakultas kedokteran universitas Yarsi

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan memotivasi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dalam memperbaiki kadar gula darah.

3. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi dan referensi mengenai peran aktivitas fisik naik turun tangga dalam memperbaiki kadar gula darah.

4. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan agar masyarakat mengetahui jika hidup sehat dapat dimulai dengan melakukan aktivitas fisik naik turun tangga daripada menggunakan lift.