

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dislipidemia yang termasuk dalam *Non Communicable Disease* (NCD) memegang peranan penting terhadap penyebab kematian di dunia. Sekitar 73% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh NCD. Munculnya NCD didorong oleh salah satu faktor utama yaitu kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari (WHO,2010)

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dimaksud aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Energi ini didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Pola makan dan aktivitas fisik dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi akan mengalami proses metabolisme dan menghasilkan *adenosine triphosphate* (ATP) untuk melakukan aktivitas fisik. Pembentukan ATP ini disesuaikan dengan kebutuhan, sehingga tidak semua makanan yang dikonsumsi akan diubah langsung menjadi ATP melainkan ada yang disimpan dalam bentuk kolesterol. Kebutuhan ATP yang semakin banyak akan menyebabkan sedikitnya pembentukan kolesterol total dan kolesterol *Low-Density* Lipoprotein (LDL) serta peningkatan kolesterol *High-Density* Lipoprotein (HDL) (Zuhriyyah dkk., 2017).

Pada era modern ini banyak dilakukan penemuan teknologi baru untuk membantu pekerjaan manusia agar menjadi lebih ringan, mudah, dan cepat dikerjakan. Terdapat sisi negatif dari perkembangan teknologi ini yakni dalam hal aktivitas fisik. Saat ini aktivitas fisik pada masyarakat semakin menurun. Untuk melakukan aktivitas fisik, manusia memerlukan energi yang didapat dari makanan. Jika pemakaian energi menurun, maka makanan yang harusnya dibentuk menjadi energi akan diubah menjadi kolesterol (Zuhriyyah dkk., 2017)

Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dan LDL selain pola makan tinggi lemak juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang duduk terus-

menerus dalam bekerja (*sedentary*) dan kurang bergerak dapat meningkatkan risiko dislipidemia. Aktivitas teratur akan meningkatkan aktivitas enzim *lipoprotein lipase* (LPL) dan menurunkan aktivitas enzim *hepatic lipase*. LPL membantu memindahkan LDL dari darah ke hati, kemudian diubah menjadi asam empedu (Kurniawati, 2015).

Tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah NCD adalah perbaikan gaya hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik sedang selama 150 – 300 menit/minggu atau 75 – 150 menit/minggu aktivitas fisik berat atau kombinasi dari keduanya.

1.2 Perumusan Masalah

Peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi upaya pencegahan dislipidemia. Durasi aktivitas fisik terstruktur yang direkomendasikan oleh *The American Sport Medicine* adalah 150-250 menit per minggu untuk mencegah NCD. Pada kenyataannya banyak yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik terstruktur tersebut.

Waktu yang terbatas serta kemajuan teknologi menjadi pencetus rasa malas sehingga terhambat untuk melakukan aktivitas fisik terstruktur. Wanita biasanya banyak melakukan aktivitas fisik harian seperti pekerjaan membersihkan rumah yang tergolong ke dalam tingkat aktivitas fisik sedang. Pada karyawati *cleaning service* (CS) mereka melakukan aktivitas fisik tambahan karena mereka dalam pekerjaannya cenderung terus bergerak. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan kajian penelitian tentang pengaruh tingkat aktivitas fisik harian dengan durasi dan jumlah tertentu apakah dapat menurunkan kadar kolesterol. Dalam penelitian ini pengukuran menggunakan parameter kolesterol yang diambil pada karyawati CS di Universitas YARSI.

Kurangnya aktivitas fisik karena rasa malas dan masih rendahnya kesadaran tentang pencegahan penyakit sehingga mempunyai pola makan yang buruk menjadi kebiasaan warga Indonesia. Pola hidup yang kurang baik ini memberikan

dampak buruk bagi kesehatan. Didalam Al Quran telah diperintahkan oleh Allah SWT agar senantiasa menjaga kesehatan jiwa dan jasmani salah satunya dengan aktivitas fisik yang mencukupi karena hal itu dapat menunjang kondisi kita agar kuat dan mampu melakukan ibadah kepada Allah SWT.

Islam senantiasa mendukung perkembangan IPTEK untuk kepentingan manusia. Salah satunya di bidang kedokteran guna menciptakan upaya menjaga kesehatan yang mumpuni. Maka dengan itu penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik penting dilakukan guna menambah ilmu pengetahuan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap kolesterol pada karyawati *cleaning service* di universitas YARSI ?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap kolesterol pada karyawati *cleaning service* di Universitas YARSI?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik harian dalam menurunkan kadar kolesterol.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengkaji pengaruh tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, berat dalam menurunkan kadar kolesterol pada karyawati *cleaning service* di universitas YARSI.
2. Untuk mengkaji pandangan Islam mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik harian terhadap kolesterol pada karyawati *cleaning service* di Universitas YARSI.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat untuk Peneliti

- a) Mengetahui mekanisme pengaruh aktivitas fisik untuk menurunkan kolesterol

1.5.2 Manfaat untuk Institusi

- a) Membantu mengembangkan penelitian ilmiah bagi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.3 Manfaat untuk Masyarakat

- a) Memberi informasi pengaruh peningkatan aktivitas fisik untuk menurunkan kadar kolesterol.