

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pada jaman modern saat ini, banyak ditemukan teknologi terbaru yang dapat mengurangi beban kerja pada manusia. Kemajuan teknologi ini mendorong kemanjaan dan berkurangnya aktivitas fisik, Padahal, Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah.(RISKESDAS 2013)

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas), pada tahun 2013 ditemukan proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen. (RISKESDAS 2013). Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh untuk mengeluarkan sisa dari tubuh.( Almatsier dalam Zulaika, 2011).

Jenis aktivitas fisik utama ada empat yaitu aerobik, penguatan otot, penguatan tulang, dan peregangan. (NIH, 2016). Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas reseptor insulin di sel beta pancreas sehingga, insulin dapat berfungsi untuk menurunkan kadar glukosa, asam lemak dan asam amino dalam darah serta dapat mendorong penyimpanan bahan tersebut.(Sherwood, 2014)

*American Heart Association (AHA)* merekomendasikan rata-rata 10,000 langkah perhari atau sama dengan 30 menit melakukan aktivitas fisik secara rutin meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan kadar glukosa darah. Jalan kaki yang dilakukan dalam frekuensi tertentu bahkan dapat menurunkan resiko

terkena penyakit metabolik seperti diabetes melitus, dislipidemia, hipertensi dan penyakit jantung koroner. (ACSM, 2015)

Aktivitas fisik seperti 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 An-Nasa'i menganjurkan para sahabatnya (termasuk seluruh umat Islam yang harus mengikuti sunnahnya) agar mampu menguasai bidangbidang olahraga. Terutama berkuda, berenang, dan memanah.

امْرَأَتُهُ الرَّجُلِ مُلَاعَبَةٌ أَرْبَعٌ إِلَّا وَلَعِبٌ لَّهُوَ فَهُوَ اللَّهُ ذِكْرٌ فِيهِ ۖ لَيْسَ شَيْءٌ كُلُّ  
السَّبَّاحَةِ الرَّجُلِ وَتَعْلِيمِ الْعَرَضِيِّ بَيْنَ وَمَشْيِهِ فَرَسَهُ الرَّجُلِ وَتَأْدِيبُ

*Dari Jabir bin Abdillah radhiyallahuanhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Segala sesuatu yang di dalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau, dan permainan, kecuali empat (perkara), yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah, dan mengajarkan renang." (HR. An-Nasa'i).*

Berdasarkan uraian diatas, Peneliti ingin mengetahui pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap kadar gula darah pada mahasiswi dan tinjauannya dari kedokteran dan Islam.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Kecendrungan melakukan aktivitas fisik yang kurang akibat kemajuan teknologi di wilayah perkotaan merupakan faktor yang mempengaruhi gaya hidup masyarakat. Gaya hidup masyarakat perkotaan yang cenderung selalu mengandalkan kemudahan membuat mereka berisiko untuk terkena penyakit akibat kelebihan kadar gula darah. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara jalan kaki terhadap kadar gula darah dari sisi kedokteran serta dalam pandangan Islam.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Apakah dengan berjalan kaki dapat mengontrol kadar gula darah pada mahasiswi FK YARSI?

Bagaimana pandangan Islam mengenai aktivitas fisik?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat diketahui tujuan dari penelitian yaitu :

Tujuan Umum :

Mengetahui perbedaan kadar gula darah pada mahasiswi dengan aktivitas fisik jalan kaki dan yang menggunakan kendaraan ke kampus.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui tingkat kebiasaan aktivitas pada mahasiswi FK YARSI.
2. Mengetahui penurunan kadar gula darah pada mahasiswi FK YARSI yang terbiasa jalan kaki.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1. Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keterampilan dalam meneliti serta memberikan pengetahuan lebih dalam tentang manfaat aktivitas fisik berjalan kaki.

2. Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat mengetahui manfaat aktivitas fisik jalan kaki terutama pada kadar gula dara serta menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.

### 3. Fakultas Kedokteran YARSI

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik jalan kaki terhadap kadar gula darah.