

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktivitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Latihan fisik adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Kristanti M, 2002).

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Berolahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan, dengan rutin berolahraga maka kualitas tubuh akan semakin meningkat dan tubuh juga akan terlihat semakin bugar. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi jantung, pernafasan, dan juga otot. Aktivitas yang terdapat dalam kegiatan olahraga secara umum terdiri dari kombinasi 2 jenis aktivitas yaitu aktivitas yang bersifat aerobik dan anaerobik. Kegiatan/ jenis yang bersifat

ketahanan seperti jogging, treadmill, marathon, dan juga bersepeda jarak jauh merupakan jenis olahraga dengan komponen aktivitas aerobik yang dominan, sedangkan kegiatan olahraga yang membutuhkan tenaga besar dalam waktu yang singkat seperti angkat berat, push up, sprint, dan juga loncat jauh merupakan jenis olahraga dengan komponen aktivitas anaerobik yang dominan (Irawan, 2007).

Tubuh memerlukan energi saat melakukan aktivitas fisik, agar dapat menggerakkan otot. Perubahan cairan tubuh sangat berhubungan dengan metabolisme kalori. Semakin tinggi aktivitas tubuh maka semakin tinggi peningkatan aliran darah untuk mensuplai zat makanan dan oksigen ke jaringan otot, sehingga jantung berkontraksi lebih cepat dan kuat yang berakibat pula pada peningkatan panas dalam tubuh. Peningkatan panas dalam tubuh akan mengakibatkan air yang berada pada sirkulasi darah akan menyerap panas dan mengeluarkan melalui kulit yang disebut evaporasi keringat. Keringat yang keluar ketika beraktivitas juga akan membawa sejumlah elektrolit seperti natrium, kalium, klorida (Kurniawan., dkk. Jurnal scientia. 2014).

Klorida itu sendiri merupakan anion utama dalam cairan ekstrasel. Jumlah ion klorida dalam tubuh diperkirakan sebanyak 1,1 gr/kgBB dengan konsentrasi dalam darah antara 97-111 mmol/L. Fungsi klorida dalam tubuh diketahui punya peran dalam pengaturan osmolalitas, volume darah, netralitas listrik, menjaga keseimbangan asam dan basa, serta mengatur derajat keasaman lambung. Bila pengeluaran keringat berlebihan, kehilangan klorida dapat mencapai 200 mmol/hari (Ishak., dkk, 2014).

Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan klorida antara lain adalah penelitian yang dilakukan Johannes dkk (2014), dengan sampel sebanyak 30 orang disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kadar klorida serum sebelum dan sesudah latihan fisik intensitas sedang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2010. Lalu penelitian yang dilakukan Ishak dkk (2014), sebanyak 30 responden melakukan jalan cepat diatas *treadmill*, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kadar klorida serum sebelum dan sesudah latihan fisik intensitas ringan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulang.

Pada kesempatan kali ini saya ingin mengikut sertakan mahasiswa Ikor 2015 Unimed sebagai sampel untuk penelitian ini. Mahasiswa Ikor 2015 adalah sekumpulan mahasiswa yang menempah pendidikan di Universitas Negeri Medan di dalam bidang keolahragaan. Saya tertarik membuat mereka sebagai sampel, karena aktivitas mereka sangat erat hubungannya dengan olahraga ataupun aktivitas fisik, terkhusus pada saat semester V ini, mereka mengikuti 2 mata kuliah aktivitas fisik, yakni senam aerobik I dan senam kebugaraan.

Aktivitas senam aerobik dengan relatif lama yang dilakukan mahasiswa-mahasiswi jurusan Ikor 2015 dapat menyebabkan terjadinya pengeluaran keringat dan elektrolit. Kejadian ini penting diketahui mahasiswa-mahasiswi jurusan Ikor 2015 yaitu pengaruh aktivitas fisik terhadap pengeluaran elektrolit yang terjadi.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka peneliti akan meneliti **“Pengaruh Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Kadar Klorida Darah Pada Mahasiswa Ikor 2015 Unimed”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekurangan kadar klorida didalam darah dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh.
2. Bagaimanakah perubahan kadar klorida darah setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar klorida darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu: Apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar klorida darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar klorida darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendapat informasi tentang pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar klorida darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas lagi.

