

# BAB I

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini memberikan perubahan-perubahan dalam kehidupan. Perubahan-perubahan ini ditandai dengan ditemukannya alat-alat praktis seperti kendaraan, telepon genggam dan komputer. Alat-alat praktis ini yang menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya aktivitas fisik di masyarakat. Kurangnya aktivitas fisik ini yang dapat menyebabkan hiperkolesterolemia.

Hiperkolesterolemia merupakan penyakit yang menyebabkan sebanyak 4,4 juta kematian penduduk dunia pada tahun 2002 (WHO, 2002). Hiperkolesterolemia ditandai dengan naiknya kadar kolesterol total >240 mg/dl, kolesterol LDL serta kadar trigliserid. Kadar kolesterol total dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain genetik, pola makan, usia, jenis kelamin dan pola aktivitas fisik. Pola makan dan aktivitas fisik memegang peranan penting untuk mengontrol kadar kolesterol tubuh.

Agar terkontrol dan terkendali kadar kolesterol tubuh, umat Islam diingatkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam hadist riwayat Muslim sebagai berikut,

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ سَبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

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

Hadist ini menjelaskan bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan naiknya kadar kolesterol total. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat ditemukan di beberapa orang yang bekerja dengan profesi, salah satunya pegawai swasta.

Beberapa pegawai swasta kantoran banyak menghabiskan waktu berjam-jam di depan komputer sehingga tidak menyempatkan untuk beraktivitas fisik secara cukup. Kondisi ini tidak terjadi pada semua pegawai swasta, ada pegawai swasta yang kurang beraktivitas fisik saat bekerja namun masih menyempatkan diri berolahraga sehingga aktivitas fisiknya cukup. Aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah naiknya kadar kolesterol total (Geek, 2003).

Berdasarkan hal tersebut di atas penting untuk diteliti perbedaan kadar kolesterol total pada profesi pegawai swasta yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada perbedaan kadar kolesterol total yang bermakna pada pegawai swasta yang rutin berolahraga dan yang tidak berolahraga rutin ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kadar kolesterol total pada pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin.

#### 2. Tujuan Khusus

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh berolahraga secara rutin dan berolahraga secara tidak rutin pada pegawai swasta terhadap kadar kolesterol total dalam tubuh.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan manfaat. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmu kedokteran untuk penelitian selanjutnya.

#### 2. Manfaat Klinis

##### a. Manfaat bagi masyarakat

Masyarakat dapat mengetahui ada tidaknya perbedaan kadar kolesterol total pada pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin.

b. Manfaat bagi responden

Responden dapat mengetahui kadar kolesterol totalnya.

c. Manfaat bagi profesi kedokteran

Dokter dapat mengetahui ada tidaknya perbedaan kadar kolesterol total pada pegawai swasta yang berolahraga rutin dan pegawai swasta yang tidak berolahraga rutin.

## **E. Keaslian Penelitian**

Eka (2011) dengan judul “Perbedaan dan Hubungan Lingkar Pinggang Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Pekerja Kantoran dan Pekerja Kasar di Kabupaten Lombok Barat”. Penelitian tersebut menggunakan metode *cross sectional*. Hasil penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara lingkar pinggang dan kolesterol total baik pada pekerja kantoran maupun pekerja kasar. Hasil penelitian ini menyatakan tidak terdapat perbedaan kadar kolesterol total yang bermakna pada orang yang berprofesi pekerja kantoran dan pekerja kasar, namun terdapat perbedaan lingkar pinggang yang bermakna pada pekerja kantoran dan pekerja kasar. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang diteliti adalah kadar kolesterol total dan dilakukan di Yogyakarta.

Hengkengbala (2013) dengan judul “pengaruh latihan fisik aerobik terhadap kolesterol *high density lipoprotein (hdl)* pria dengan berat badan lebih (*overweight*)”. Jenis penelitian ini bersifat eksperimental lapangan dengan rancangan pre-post one group test. Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa latihan fisik aerobik menggunakan sepeda statis pada mahasiswa dengan berat badan lebih dapat meningkatkan HDL tetapi tidak terdapat perbedaan bermakna dari nilai rerata tersebut. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel terikat pada penelitian tersebut berupa kadar HDL dan juga metode penelitian yang digunakan juga berbeda.