BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sehat adalah karunia Tuhan Yang Maha Esa yang di berikan kepada setiap manusianya. Setiap orang di beri kenikmatan ini tentu saja harus bersyukur dan menjaganya. Mempunyai tubuh yang sehat adalah hal yang selalu manusia inginkan, sehat dari segala penyakit dan segala gangguan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organisation*) yaitu "Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan intinya bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan". Sejahtera jasmani adalah sejahtera secara fisik atau lahiriah yang berarti bebas dari gangguan yang bisa berupa keluhan ataupun kesulitan. Sedangkan sejahtera rohani adalah sejahtera di dalam jiwa atau batiniah yanga artinya tidak ada gangguan pada rohaninya seperti tidak saling membenci satu sama lain. Sedangkan sejahtera sosial adalah sejahtera dalam kehidupan sosialnya seperti tidak saling bermusuhan dengan orang lain. Dengan adanya pengertian sehat yang seperti itu maka kesehatan masing-masing orang dapat di jaga bahkan dapat ditingkatkan. Lalu bagaimana cara kita meningkatkannya? Tentu saja dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga.

Banyak olahraga atau kegiatan fisik yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kesehatan. Namun tidak semua olahraga cocok dengan kondisi tubuh setiap orang. Oleh sebab itu ada hal yang harus di perhatikan dalam usaha meningkatkan kesehatan. Dengan pengelolaan yang tepat, maka olahraga dapat memberikan pengaruh baik bagi kesehatan dan kebugaran seseorang. Seperti yang dikutip dari Tim Pengajar *Sports Medicine* Universitas Komputer Indonesia mengatakan dalam bukunya "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berari mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (berarti meningkatkan kualitas hidup)". Menurut Renstrom & Roux seperti yang dikutip dari A.S Watson (Santosa dkk, 2016, hal.16) Anatomis-anthropomertris dan fungi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuanya bersosialisasi dengan lingkungan nyata lebih unggul pada generasi yang aktif dari pada dengan generasi

yang enggan mengikuti olahraga. Hal ini juga berlaku bagi dewasa dan para lanjut usia yang rajin melakukan olahraga, bahwa dengan melakukan kegiatan olahraga secara kontinu akan menjaga kesehatan mental dan mencegah pikun. Olahraga yang paling baik adalah olahraga yang sesuai dengan usia dan juga kondisi tubuh, tidak dipaksakan dan juga tidak berlebihan. Olahraga dapat digolongkan menjadi berupa olahrga permainan, olahraga pertandingan, olahraga rohani dan sebagainya. Untuk mempermudah pelaksaanntya, kita bisa melakukan olahraga secara bersama-sama (grup) atau hanya perorangan.

Olahraga yang bisa kita lakukan sendiri maupun bersama-sama adalah salah satunya dengan jalan kaki. Jalan kaki adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot tubuh terutama otot kaki untuk berpindah dari suatu tempat atau ketempat lain. Jalan kaki merupakan salah satu olahraga dari banyaknya cabang organisasi olahraga yaitu Atletik. Jalan kaki sendiri dapat dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu jalan kaki sebagai olahraga, jalan kaki sebagai rekreasi atau sebagai atletik itu sendiri (prestasi). Jalan kaki mempunyai banyak sekali manfaat. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa jalan kaki secara wajar dan kontinu bisa efektif mengurangi berat badan dibandingkan berlatih di klub-klub kebugaran dengan intensitas yang tinggi. Di era modern sekarang ini masyarakat sulit untuk berolahraga dikarenakan padatnya bermacam kegiatan dan aktivitas. Tubuh sering merasa lelah dan mudah sakit. Ditambah lagi pola hidup yang tidak sehat seperti makan makanan cepat saji dan kurang minum air putih. Akibatnya zat-zat yang ada didalam makanan dan minuman tadi terus menumpuk dan menimbulkan berbagai penyakit, salah satunya adalah Diabetes.

Diabetes adalah sebuah istilah dalam dunia kedokteran yang biasanya disebabkan oleh kadar gula yang tinggi, Diabetes sering pula dikatakan sebegai kencing manis. Diabetes gula adalah penyakit serius yang bisa terdapat pada anak-anak, namun umumnya terjadi pada usia paruh baya atau lanjut usia. Tanda-tanda yang sering terlihat dari Diabetes adalah sering merasa haus dan juga turunnya berat badan. Apabila penderita tidak dirawat dengan baik, dalam beberapa hari saja ia akan menjadi sangat lemah dan akhirnya meninggal. Penyakit Diabetes juga memungkinkan seseorang untuk mendapatkan resiko penyakit jantung dan

arteriklerosis. Diabetes yang ada sekarang ini terdiri dari Diabetes yang bergantung pada insulin atau Diabetes tipe 1 dan Diabetes yang tidak tergantung pada insulin atau Diabetes Tipe 2. Pada akhir tahun 1960 G.M Reaven dan temannya melakukan penelitian bahwa kepekaan terhadap insulin berkurang dengan besar dikarenakan adanya lemak yang tinggi dalam darah. Dengan begitu, olahraga mempunyai peranan penting dalam penyembuhan penyakit Diabetes. Penelitian menunjukan jika olahraga aerobik seperti berlari, berjalan dan berenang. Dengan olahraga yang teratur kebutuhan akan insulin pada penderita Diabetes akan terkurangi. Penderita Diabetes harus menghindarkan diri dari olahraga yang berat, cukup dilakukan rutin dan diiringi dengan pengontrolan makanan. Dikarenakan penderita Diabetes tidak boleh melakukan olahraga yang berat, maka jalan kaki merupakan pilihan yeng tepat bagi mereka. Sebuah studi di Australia memperoleh hasil jika orang yang berjalan kaki antara 85 menit hingga tiga jam perminggu dapat menurunkan resiko Diabetes hingga 31%.

Dari penjelasan diatas maka perlu adanya media kampanye yang memberikan informasi dan merubah perilaku masyarakat terutama pelajar, mahasiswa atau pekerja muda tentang pentingnya manfaat berjalan kaki. Agar terciptanya budaya berjalan kaki yang mempunyai manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang didapatkanlah beberapa masalah yaitu:

a. Kurangnya kesadaran akan manfaat jalan kaki terhadap penyakit Diabetes.
b. Jalan kaki dianggap hal biasa dan tidak dijadikan olahraga atau sebagai resiko untuk mencegah Diabetes.
c. Resiko Diebetes semakin meningkat karena tubuh kurang bergerak.
d. Padatnya aktivitas membuat masyarakat jarang melakukan aktivitas fisik.

1.3 Rumusan Masalah

a. Bagaimana cara menyadarkan masyarakat tentang pentingnya jalan kaki.

b. Bagaimana cara agar terhindar dari penyakit Diabetes?

1.4 Batasan Masalah

Agar tidak adanya penyimpangan dari masalah yang ada maka permasalahan akan difokuskan pada beberapa batasan yaitu:

a. Pembahasan diutamakan pada manfaat Jalan Kaki sebagai pencegah dan pengobat penyakit Diabetes.

1.5 Tujuan dan Manfaat

a. Menginformasikan dan menyadarkan masyarakat akan pentingnya berjalan kaki bagi kesehatan.

b. Mengajak masyarakat untuk terbiasa dengan jalan kaki sehingga dirasakan manfaatnya bagi tubuh.

c. Menambah minat berjalan kaki agar berkurang resiko Diabetes.

d. Memanfaatkan waktu minim untuk berolahraga dengan berjalan kaki.