

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh aktivitas sistem muskuloskeletal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut latihan jasmani, sedangkan aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara terstruktur dan terencana disebut aktivitas fisik sehari – hari. (Thompson, 2009)

Aktivitas fisik terbagi atas aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang menggerakkan tubuh, sama dengan aktivitas sehari-hari meliputi berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan otot yang terus menerus dengan intensitas ringan, seperti bersepeda, berlari kecil dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan banyak gerakan otot dan pembakaran kalori yang besar meliputi kegiatan seperti berenang, naik gunung, angkat beban, bermain sepak bola dan berlari cepat (*sprint*). (Marks, 2000)

Manfaat aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran tubuh dan rekreasi. Aktivitas aerobik yang demikian akan memperbaiki dan memperlambat proses penurunan fungsi organ tubuh, serta dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi. (Mooren, 2005)

Data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 prevalensi penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik adalah 72,9%. Secara nasional, pada tahun 2010, 42,8% penduduk tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur. Propinsi yang penduduknya paling rendah melakukan aktivitas fisik adalah Kalimantan Timur, yaitu sebesar 61,7%. (Dinkes, 2010)

Trigliserida (triasilgliserol) adalah senyawa yang terdiri dari 3 molekul asam lemak yang teresterifikasi menjadi gliserol. Zat ini adalah lemak netral yang disintesis dari karbohidrat untuk disimpan dalam sel lemak hewan. Pada hidrolisa enzimatis, Trigliserida melepaskan asam-asam lemak bebas ke dalam darah. Kadar Trigliserida yang optimal adalah <150 mg/dl. (Murray, 2009)

Berdasarkan data observasi, aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap perubahan kadar HDL dan Trigliserida terutama pada individu yang aktif. Kadar Trigliserida pada atlet hampir selalu lebih rendah dibandingkan dengan orang yang melakukan *sedentary lifestyle*. Perbedaan kadar Trigliserida pada orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan orang yang tidak teratur melakukan aktivitas fisik adalah 18 mg/dl – 77 mg/dl (19 – 50%) pada separuh penelitian *crosssectional* yang berhubungan. Trigliserida merupakan fraksi lipid yang paling respon terhadap aktivitas fisik. Satu sesi aktivitas fisik dengan intensitas sedang dapat menurunkan kadar Trigliserida segera setelah makan. (LeMura, 2004)

Melakukan aktivitas fisik teratur termasuk dalam Pola Hidup Bersih dan Sehat ke-9 dan aktivitas fisik seseorang berpengaruh terhadap kadar Trigliserida. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kadar Trigliserida Mencit (*Mus Musculus*)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1.2.1 Bagaimana kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) yang tidak diberikan perlakuan {kontrol(-)} ?

1.2.2 Bagaimana kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) sesudah diberikan aktivitas fisik sedang?

1.2.3 Bagaimana kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) sesudah diberikan aktivitas fisik berat?

1.2.4 Adakah pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*)?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar Trigliserida pada Mencit *Mus musculus*.

1.3.2 Tujuan Khusus:

1.3.2.1 Mengetahui kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) yang tidak diberikan perlakuan {kontrol(-)}

1.3.2.2 Mengetahui kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) sesudah melakukan aktivitas fisik sedang.

1.3.2.3 Mengetahui kadar Trigliserida pada Mencit (*Mus musculus*) sesudah melakukan aktivitas fisik berat.

1.3.2.4 Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar Trigliserida Mencit *Mus musculus*.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan akan didapatkan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Memberi kontribusi kepada ilmu pengetahuan tentang perubahan kadar

Trigliserida terhadap aktivitas fisik.

- 1.4.2 Memberi masukan khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas akan pentingnya berolahraga dan beraktivitas fisik agar memiliki stamina yang baik sehingga memiliki daya tahan terhadap infeksi sehingga dapat berprestasi dengan baik.
- 1.4.3 Memberi pengetahuan kepada peneliti mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar Trigliserida.

