

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kadar gula darah merupakan suatu gula darah dalam tubuh yang memiliki konsentrasi gula darah atau tingkat glukosa serum yang diatur dengan baik didalam tubuh. Gula darah atau disebut juga glukosa merupakan sumber energi penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Gula darah atau glukosa merupakan tingkatan kadar gula darah yang memiliki konsentrasi gula darah yang dapat meningkat dan diatur dengan baik didalam tubuh. Gula darah atau glukosa merupakan gula darah yang memiliki sumber tenaga utama yaitu karbohidrat, gula monosa-karida yang digunakan dalam tubuh. Gula darah merupakan sintesis karbohidrat dari precursor yang memiliki semacam ribose, deoxyribose dan glikogen dalam asam nukleat (Fahmi et al., 2020).

Penderita dikatakan mengalami diabetes jika memiliki kadar gula darah sewaktu yaitu 200 mg/dl dan gula darah puasa lebih dari 126 mg/dl. Dalam sehari kadar gula dapat meningkat saat selesai makan dan kembali normal dalam 2 jam setelah makan. Nilai normal kadar gula darah yaitu 7-10 mg/dl pada pagi setelah makan sebelum berpuasa. Pada umumnya kadar gula darah yaitu kurang dari 120-140 mg/dl 2 jam selesai makan atau minum dengan kandungan gula atau kabohidrat, sedangkan pada kadar gula darah sewaktu yaitu 80-180 mg/dl (Putra et al., 2015).

Aktivitas fisik merupakan sesuatu pengelolaan kadar gula darah yang memiliki sensitivitas dan melindungi kebugaran jasmani badan. Selain itu aktivitas fisik dapat membantu dalam menurunkan berat badan yang obesitas dan dapat terhindar dari laju progresivitas kendala toleransi gula darah menjadi penyakit yang lebih berat. Disaat aktivitas fisik gula darah dijadikan sumber energi sedangkan saat kondisi istirahat metabolisme otot menggunakan gula darah dan lemak hanya sedikit untuk sumber energi. Kadar

gula darah atau glukosa yang tinggi dapat diturunkan jika kadar gula darah atau glukosa dapat digunakan sebagai sumber energi dalam tubuh (Azitha et al., 2018).

Proses aktivitas fisik merupakan gerakan fisik berat atau ringan yang dilakukan seseorang sehingga menimbulkan atau mengeluarkan keringat karena oksigen dan nutrisi yang ada akan digunakan untuk menghasilkan energi pada otot yang berkontraksi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lebih dan dengan beban aktivitas fisik yang lebih. Aktivitas fisik berfungsi berarti dalam tingkatan kebugaran jasmanis. Kebugaran jasmani dan hidup sehat bisa dalam pemeliharaan dan pengembangan melalui kegiatan jasmani maupun olahraga, dan juga dapat dilakukan keahlian gerak dasar. Dalam aktivitas fisik sangat berarti untuk intensitas latihan. Intensitas menunjukkan bagaimana kualitas suatu latihan, intensitas sendiri merupakan suatu beban yang diberikan kepada seseorang yang melakukan aktivitas berdasarkan massa beban yaitu bisa massa berat, massa sedang, dan massa ringan. Gaya hidup yang dilakukan sehari-hari yang biasanya kurang dapat menyebabkan perubahan atau gangguan metabolik pada tubuh. Metabolik yang terjadi salah satunya yaitu terjadinya peningkatan atau kenaikan kadar gula darah dalam tubuh (Lesmana & Broto, 2019).

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa seseorang yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan perubahan atau gangguan metabolik yaitu salah satunya yaitu kadar gula darah dalam tubuh pada seorang pekerja (Ugahari et al., 2016). Tujuan dari penulis studi pustaka ini yaitu agar dapat memahami bagaimana hubungan antara kadar gula darah dengan aktivitas fisik pada pekerja

B. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui apakah ada hubungan “Antara Kadar Gula Darah dengan Aktifitas fisik Pada Pekerja?

C. Tujuan

Tujuannya adalah untuk mengetahui ada Hubungan Antara Kadar Gula Darah dengan Aktifitas fisik Pada Pekerja.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai persyaratan untuk ujiannya akhir sajana
Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

2. Bagi masyarakat

Memberikan Informasi dan gambaran kepada masyarakat mengenai Hubungan Antara Kadar Gula Darah dengan Aktifitas fisik Pada Pekerja.