

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua bentuk kegiatan manusia sehari-hari memerlukan kebugaran tubuh yang baik. Oleh karena itu, meningkatkan kebugaran tubuh adalah sangat penting bagi setiap orang, tidak hanya olahragawan, sebab dengan kondisi tubuh yang bugar, berbagai aktivitas sehari-hari, yang ringan maupun yang berat dapat diselesaikan dengan baik. Untuk mencapai kebugaran tubuh yang optimal diperlukan latihan teratur, porsi latihan yang sesuai, gizi yang cukup dan pemilihan ragam makanan yang baik.

Karbohidrat merupakan sumber energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas. Di dalam tubuh, karbohidrat yang dikonsumsi akan tersimpan di dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen. Konsumsi karbohidrat tinggi saat melakukan kegiatan sehari-hari terutama sebelum berolahraga berfungsi meningkatkan simpanan energi glikogen di dalam tubuh dan untuk menjaga kadar glukosa darah sehingga laju produksi energi melalui pembakaran karbohidrat saat berolahraga dapat selalu terjaga (Irawan, 2007).

Sarapan termasuk faktor penting untuk memenuhi kebutuhan akan energi di pagi hari setelah beberapa jam sistem pencernaan beristirahat selama tidur. Namun, di kota-kota besar, masyarakat cenderung memilih segala sesuatu yang praktis, salah satunya dalam memilih makanan untuk sarapan.

Saat ini masyarakat memanfaatkan roti sebagai sumber alternatif karbohidrat karena roti merupakan makanan yang praktis tetapi juga dapat mengenyangkan. Terdapat berbagai jenis roti yang dapat dipilih, yang lebih dikenal diantaranya adalah roti putih dan roti gandum. Roti putih terbuat dari tepung terigu yang merupakan hasil penggilingan biji gandum paling dalam, sedangkan roti gandum terbuat dari tepung gandum yang merupakan hasil penggilingan biji gandumnya utuh, hanya dibuang kulit luarnya saja (Sharon Bakery, 2013).

Roti gandum kurang disukai masyarakat karena tekstur dan rasanya yang tidak senikmat roti putih. Padahal, roti gandum lebih baik untuk mempertahankan kadar gula darah karena memiliki nilai indeks glikemik yang lebih rendah dan menyebabkan proses penyerapan glukosa darah di usus kecil berjalan lebih lambat, sehingga fluktuasi kadar glukosa darah pun lebih kecil selanjutnya penurunan kadar glukosa tidak terlalu drastis (Djuned & Dieny, 2014). Sedangkan roti putih termasuk makanan yang memiliki indeks glikemik tinggi, menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang cepat, respon insulin yang tinggi dan pelepasan glukagonpun menjadi terhambat (Radulian, Rusu, Dragomir, & Posea, 2009).

Oleh karena itu, penulis akan meneliti bagaimana perbandingan pengaruh roti putih dan roti gandum terhadap kebugaran tubuh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana perbandingan pengaruh roti putih dan roti gandum terhadap kebugaran tubuh.

1.3 Maksud dan Tujuan

Mengetahui perbandingan pengaruh roti putih dan roti gandum terhadap kebugaran tubuh.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai perbandingan pengaruh roti putih dan roti gandum terhadap kebugaran tubuh.

Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat akan pentingnya memilih jenis roti dalam mempertahankan kebugaran tubuh agar mendukung aktivitas sehari-hari.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kebugaran tubuh merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepada seseorang dari kerja yang dilakukan sehari-hari dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran selain aktivitas fisik adalah usia, jenis kelamin, genetik, rokok, dan makanan (Depkes RI, 2002).

Pemberian makanan dengan karbohidrat yang sesuai dengan kebutuhan dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang terhadap aktivitas dalam waktu yang lama (Djuned & Dieny, 2014). Karbohidrat dibedakan berdasarkan responnya terhadap glukosa darah dalam nilai tetapan indeks glikemik, yaitu indeks glikemik tinggi, sedang dan rendah (Davis, 2006). Makanan dengan nilai indeks glikemik tinggi mengakibatkan respon glukosa darah dan insulinnya lebih tinggi dibandingkan dengan makanan dengan nilai indeks glikemik rendah (Jacobs, Rose, Perry, & Rehrer, 2009). Makanan yang dikonsumsi sebelum beraktivitas harus mengandung karbohidrat yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kadar glukosa darah tanpa mengeluarkan insulin secara berlebihan seperti makanan

dengan indeks glikemik rendah (Djuned & Dieny, 2014).

Menurut *Loughborough University School of Exercise and Sport Science*, mengonsumsi karbohidrat yang indeks glikemiknya rendah sebelum bertanding lebih mengenyangkan dan membuat kadar glukosa darah lebih stabil dibandingkan dengan karbohidrat yang indeks glikemiknya tinggi. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa makanan dengan indeks glikemik rendah menghasilkan kapasitas ketahanan yang lebih besar (Djuned & Dieny, 2014). Roti gandum mempunyai indeks glikemik lebih rendah dan serat pangan yang lebih banyak dari roti putih. Serat pangan tersebut akan memperlambat proses pencernaan dan kenaikan yang selanjutnya diikuti oleh penurunan kadar glukosa darah pun tidak sedrastis bila mengonsumsi roti putih. (Arif, Budiyanto, & Hoerudin, 2013)

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Mengonsumsi roti gandum lebih baik dalam meningkatkan kebugaran tubuh dibandingkan roti putih.