

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran merupakan hal penting agar seseorang dapat hidup sehat, nyaman dan berprestasi. Gaya hidup para mahasiswa dengan kesibukan yang sangat padat, mengakibatkan pola makan tidak teratur, cenderung makan makanan cepat saji, kurang aktivitas, kesempatan olahraga, kurang istirahat, serta kondisi stres fisik dan psikis. Gaya hidup demikian akan menurunkan kebugaran dan stamina seseorang yang dapat berdampak pada prestasi belajar. Gaya hidup demikian juga meningkatkan risiko anemia, obesitas, dan dislipidemia sebagai faktor pencetus dan progresivitas proses aterosklerosis dini, dasar patofisiologi penyakit kardiovaskuler.^{1,2}

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi dan menurunkan kualitas kebugaran antara lain jumlah dan kualitas asupan nutrisi. Asupan nutrisi bila tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh yang meningkat, seiring dengan meningkatnya aktivitas tubuh dan pada saat masa pertumbuhan, akan mengakibatkan defisiensi nutrisi, yang dapat menimbulkan kelelahan saat melakukan aktivitas. Kurangnya latihan fisik/olahraga dapat menurunkan kebugaran tubuh dan prestasi. PBB menetapkan tanggal 6 April sebagai Hari Internasional Olahraga yang bertujuan untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan berfokus untuk berolahraga. Di Indonesia Hari Kesehatan Nasional ke-40 tahun 2004 dengan tema “Sehat adalah gaya hidup” merupakan gerakan nasional untuk membudayakan gaya hidup sehat, antara lain melakukan aktivitas fisik atau olahraga, gizi seimbang, tidak merokok. Dalam Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2010, Program Kesehatan Olahraga dan Kebugaran Jasmani merupakan salah satu program dari Pokok Program Perilaku Sehat dan Pemberdayaan Masyarakat yang bertujuan

untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan kebugaran jasmani.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) penyakit tidak menular atau NDC (*Noncommunicable diseases*) membunuh 41 juta orang setiap tahun, setara dengan 71% dari semua kematian secara global. Setiap tahun, 15 juta orang meninggal karena NDC pada usia antara 30 sampai 69 tahun. Jenis utama NCD adalah penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti penyakit paru obstruktif kronis dan asma) dan diabetes. Penggunaan tembakau, inaktivitas fisik, penggunaan alkohol dan diet yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko kematian. Diet yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah, peningkatan glukosa darah, peningkatan lipid darah dan obesitas. Penyakit-penyakit ini disebut faktor risiko metabolik yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular, hingga kematian dini. NDC juga dikenal sebagai penyakit kronis, cenderung berlangsung lama dan merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku.⁷

Saripati daging sapi segar yang rendah lemak dengan *goji berry* adalah resep tradisional nenek moyang yang sudah turun temurun disajikan untuk memperbaiki stamina seseorang agar kembali bugar terutama saat penyembuhan dari sakit. Bukti empiris manfaat suplementasi saripati daging sapi dan *goji berry* sudah banyak dirasakan oleh masyarakat, tetapi hingga saat ini belum ada laporan hasil penelitian untuk pembuktian secara ilmiah.

Daging sapi merupakan sumber protein yang sangat baik. Daging sapi mengandung vitamin B12, niacin, vitamin B6, zat besi, seng dan fosfor, serta sumber berbagai antioksidan yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh.⁸ *Goji berry* (*Lycium barbarum*) atau *Wolfberry* dikenal sebagai *traditional Chinese medicine* yang digunakan sebagai unsur penting dari diet kesehatan sejak ratusan tahun yang lalu. *Goji berry* mengandung senyawa bioaktif yang memiliki efek antioksidan tinggi karena mengandung tinggi polisakarida dan karotenoid. *Goji berry* mengandung vitamin B cukup tinggi, seperti B₁, B₂, B₆, dan mineral seperti Fe, Zn, dan Cu.⁹ Buah *Goji berry* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, sebagai

suplemen yang efektif untuk profilaksis penyakit diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker.¹⁰

Penelitian Hsu, *et al* (2018) menguji efek saripati daging sapi dapat meningkatkan kinerja aktivitas fisik dan mengurangi kelelahan pasca aktivitas fisik pada tikus.⁸ Penelitian Li, *et al* (1991) menguji efek pemberian *goji berry* secara oral terhadap *blood superoxide dismutase* (SOD), hemoglobin (Hb), dan *lipid peroxide* (LPO). Penelitian Li *et al* mendapatkan adanya peningkatan kadar SOD dan Hb, serta penurunan LPO.¹² Penelitian Xin, *et al* (2007) menyatakan bahwa *goji berry* secara signifikan meningkatkan fungsi jantung tikus.³ Penelitian Niu *et al* (2008) menyatakan bahwa *goji berry* dapat mengurangi kerusakan oksidatif pada otot rangka tikus yang berolahraga.⁵

Latar belakang penelitian tersebut menarik minat penulis untuk melakukan penelitian tentang efek saripati daging sapi dan *goji berry* terhadap kebugaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang penelitian "Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa", yaitu :

- Apakah Saripati dan *Goji Berry* meningkatkan kebugaran.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan Tujuan dari penelitian tentang "Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa", yaitu :

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini yaitu ingin mengetahui apakah pemberian suplementasi saripati daging sapi dan *goji berry* setiap hari selama 2 minggu dapat meningkatkan kebugaran laki-laki dewasa.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu mengukur dan membandingkan tingkat kebugaran subjek penelitian dengan metode modifikasi *Harvard step test* sebelum dan sesudah mengonsumsi saripati sapi dan *goji berry* selama 2 minggu. Data hasil penelitian dianalisis secara statistik.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat yang diharapkan dari penelitian tentang "Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa", yaitu:

1.4.1 Manfaat Akademis

Manfaat akademis yang diharapkan dari penelitian adalah menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang pengembangan pengobatan tradisional.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini bila suplementasi saripati daging sapi dan *goji berry* dapat meningkatkan kebugaran. Maka dapat di

informasikan kepada masyarakat umum tentang manfaat suplementasi saripati daging sapi dan *goji berry* bagi kesehatan yaitu dapat digunakan untuk memperbaiki stamina dan meningkatkan kebugaran seseorang terutama bagi yang dalam masa pemulihan atau penyembuhan dari sakit.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kebugaran adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.¹ Kebugaran dipengaruhi salah satunya oleh suplai ATP dan oksigen yang membantu metabolisme dan kerja sel pada aktivitas. Oksigenasi jaringan dipengaruhi oleh distribusi oksigen ke jaringan oleh hemoglobin (Hb), sehingga semakin optimal kadar Hb, kebugaran dapat meningkat. Produksi Hb memerlukan suplai zat besi (Fe) yang dapat diperoleh dari daging sapi dan *goji berry*.

Daging sapi adalah sumber protein yang sangat baik. Mengandung vitamin B₁₂, niacin, vitamin B₆, zat besi (Fe), seng, fosfor dan juga merupakan sumber dari berbagai antioksidan.⁸ Vitamin B₁₂ (kobalamin) berfungsi untuk mencegah kerusakan saraf, membantu pembentukan sel darah merah, memperlancar metabolisme tubuh, mengubah karbohidrat, protein dan lemak menjadi energi. Vitamin B₆ berfungsi sebagai memperlancar metabolisme, membantu transmisi impuls saraf, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga keseimbangan garam-garam mineral.⁶

Goji berry merupakan sumber buah yang sangat kaya akan mineral, seperti vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₃, vitamin B₆, vitamin E, vitamin C, vitamin A, Fe, Zn, dan Cu yang penting untuk kebutuhan aktivitas dalam tubuh, seperti kontraksi otot, irama jantung, konduksi impuls saraf, transportasi oksigen, fungsi kekebalan tubuh, aktivitas antioksidan, kesehatan tulang dan keseimbangan asam-basa darah, serta mengandung sejumlah mineral harian yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang optimal.¹⁰ Vitamin B₁ berfungsi untuk memperlancar metabolisme, memperlancar sirkulasi darah, mencegah terjadinya kerusakan saraf,

memelihara keseimbangan air dalam tubuh. Vitamin B₂ berfungsi sebagai metabolisme energi, pembentukan sel darah merah, antibodi dalam tubuh. Vitamin B₃ berfungsi memelihara fungsi saraf, kulit dan sistem pencernaan. Vitamin C berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai antioksidan. Konsumsi *goji berry* jangka waktu lama bermanfaat memperkuat stamina tubuh dan menjaga kebugaran.¹²

Peneliti ingin mengetahui efek saripati daging sapi dan *goji berry* terhadap kebugaran, dengan demikian pemberian daging sapi dan *goji berry* dapat meningkatkan kebugaran.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian berdasarkan kerangka penelitian "Efek Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry* terhadap Kebugaran Laki-laki Dewasa", yaitu :

- Saripati Daging Sapi dan *Goji Berry* meningkatkan kebugaran.