

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak perguruan tinggi berkualitas ada di Yogyakarta, secara otomatis banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan perguruan tinggi di kota ini. Tahun 2016 data kependudukan di kota Yogyakarta menunjukkan jumlah mahasiswa mencapai 234.468 orang. 127.675 mahasiswa laki-laki dan 106.793 mahasiswa perempuan (Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi, 2016). Mahasiswa yang ada di Yogyakarta sebagian besar berasal dari berbagai daerah di Indonesia sehingga harus bertempat tinggal di berbagai lokasi baik dekat kampus maupun berjauhan dengan kampus.

Ada beberapa mahasiswa tinggal di asrama, kontrakan, kos atau tinggal dengan keluarganya di Yogya. Banyak aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa antara lain mengikuti aktivitas akademik, penelitian serta organisasi kampus. Mahasiswa dalam melakukan aktivitasnya tersebut menggunakan berbagai cara menuju kampus yaitu ada yang memanfaatkan transportasi umum, mengendarai kendaraan bermotor serta berjalan kaki.

Mahasiswa yang menuju ke kampus dengan berjalan kaki disebabkan oleh beberapa kemungkinan yaitu karena dekatnya lokasi kampus dengan tempat tinggal selama di Yogyakarta, kemungkinan lainnya mahasiswa tidak mempunyai sarana transportasi seperti kendaraan bermotor atau sepeda, kemungkinan berikutnya tidak adanya sarana transportasi umum yang beroperasi di sekitar kampus serta kemungkinan-kemungkinan lain. Aktivitas jalan kaki pada mahasiswa memberikan banyak manfaat dibandingkan mahasiswa berkendara bermotor. Manfaat tersebut yaitu dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dapat menurunkan kolesterol serta dapat menguatkan otot jantung. Berjalan kaki akan meningkatkan kerja sistem kardiovaskuler yang baik yaitu *stroke volume*, *cardiac*

output serta tekanan darah sistolik dan diastolik. Kondisi ini sesuai yang diajarkan oleh Rasulullah SAW melalui hadist berikut:

[الضَّعِيفِ الْمُؤْمِنِ مِنَ اللَّهِ إِلَى وَأَحَبُّ خَيْرُ الْقَوِيِّ الْمُؤْمِنِ]

Artinya:

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah.”
(HR. Muslim).

Hadist di atas menjelaskan tentang anjuran memiliki jasmani yang kuat. Allah SWT lebih menyukai muslim yang mempunyai jasmani kuat dibandingkan muslim yang mempunyai jasmani lemah. Jasmani yang kuat dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik, salah satunya yaitu dengan berjalan kaki. Jasmani yang lemah dapat terjadi jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini banyak dijumpai pada para pengendara kendaraan bermotor yang tidak menyempatkan diri untuk rutin olahraga.

Sebagian besar pengendara kendaraan yang tidak menyadari pentingnya olahraga kurang memperhatikan kesehatan berolahraga. Kurangnya aktivitas merupakan penyebab terjadinya penumpukan lemak sehingga dapat meningkatkan resiko hipertensi. Penumpukan lemak akan mengakibatkan pembuluh darah menyempit sehingga menghambat laju aliran darah yang dapat berakibat jantung bekerja lebih kuat untuk memompa darah ke sistem sirkulasi. Kondisi ini menyebabkan munculnya hipertensi.

Menurut WHO dan *the International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, tiga juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Tujuh dari sepuluh penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat. Faktor resiko hipertensi meliputi umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi minuman berkafein >1 kali per hari, dan kurang aktivitas fisik (Rahajeng dan Tuminah, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, maka penting untuk diteliti mengenai perbedaan kualitas tekanan darah antara kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dengan mahasiswa berkendara bermotor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan dalam penelitian ini yaitu: Apakah ada perbedaan kualitas tekanan darah antara kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dengan mahasiswa berkendara bermotor?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tekanan darah antara kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dengan mahasiswa berkendara bermotor.

2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik pada kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dan mahasiswa berkendara bermotor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberi tambahan referensi bagi peneliti lain yang berhubungan dengan perbedaan kualitas tekanan darah antara kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dengan mahasiswa berkendara bermotor.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai aktivitas jalan kaki terhadap kesehatan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang perbedaan kualitas tekanan darah antara kebiasaan mahasiswa berjalan kaki dengan mahasiswa berkendara bermotor belum pernah dilaksanakan.

Penelitian yang serupa dengan penelitian ini yaitu:

1. Auliya Lutfil Adib (2007) dalam penelitiannya yang berjudul *Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki menuju Kampus terhadap Tingkat Kebugaran pada Mahasiswa UPY*. Penelitian yang dilakukan oleh Adib menggunakan metode *cross-sectional* dengan studi deskriptif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Adib adalah penelitian yang dilakukan Adib mengukur tingkat kebugaran, sedangkan penelitian ini mengukur kualitas tekanan darah.
2. Ananta Humar Pramodana (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *Perbedaan Kualitas Tekanan Darah Pegawai Negeri Sipil yang Rutin Berolahraga dan Tidak Berolahraga*. Penelitian yang dilakukan oleh Pramodana menggunakan metode *cross-sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramodana adalah penelitian yang dilakukan Pramodana menggunakan responden Pegawai Negeri Sipil sedangkan penelitian ini menggunakan responden mahasiswa.
3. Larisa Sabrina Rahadiyati (2013) dalam penelitiannya yang berjudul *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Penelitian yang dilakukan oleh Rahadiyati menggunakan metode analitik dengan desain potong lintang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahadiyati adalah penelitian yang dilakukan Rahadiyati menggunakan

responden pasien di Unit Pelayanan Jantung Terpadu RSPUN Cipto Mangunkusumo Jakarta sedangkan penelitian ini menggunakan responden mahasiswa.