

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini pola hidup yang modern telah mempengaruhi masyarakat di wilayah perkotaan, sebagai contoh yakni DKI Jakarta. Perkembangan tersebut ternyata membawa perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat yang modern dan juga memberikan dampak yang positif dan negatif terhadap kehidupannya.

Aktivitas yang semakin padat membuat sebagian orang tidak mempunyai waktu untuk berolahraga, belum lagi jika rasa kemalasan sudah menimpa maka itu akan menjadi semakin menjauhkan kita dari kegiatan olahraga. Sebagian lahan di kota besar pun yang awalnya lahan hijau sebagai tempat berolahraga mulai berubah fungsi menjadi perkantoran dan hunian. Ini pula yang menjadi salah satu penyebab kurangnya minat berolahraga bagi sebagian orang sehingga kebutuhan mereka akan olahraga menjadi kurang terpenuhi serta dapat menimbulkan beberapa penyakit. Diantaranya yakni berat badan tidak terkontrol, insomnia, badan menjadi kurang bersemangat, otot mudah terasa kaku, serta dapat menurunkan fungsi organ tubuh.

Terlebih bagi seseorang berusia lebih dari 50 tahun yang mempunyai fungsi tubuh yang mulai berkurang yang tidak seperti ketika muda. Semakin bertambah usia, pembuluh darah kita semakin

kaku, tidak elastis lagi. Akibatnya, tekanan darah pun semakin meningkat. Pada usia ini seseorang akan semakin besar mengalami resiko hipertensi yakni sebanyak 60% (Dede Kusmana, 2007).

Tekanan darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh darah nadi (arteri). Adanya tekanan darah disebabkan oleh adanya pompa (jantung), elastisitas pembuluh darah, dan tahanan dari pembuluh darah kecil (*asteriol*) (Hans Tandra, 2018).

Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30,%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Selain itu, menurut data BPJS Kesehatan, biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, yakni Rp. 2,8 triliun pada 2014, Rp. 3,8 triliun pada 2015, dan Rp. 4,2 triliun

pada 2016.

Saat ini mulai terdapat perkumpulan atau klub-klub yang mengajak untuk melaksanakan kegiatan olahraga, akan tetapi itu tergantung dari diri kita sendiri apakah ingin melakukannya atau tidak. Tidak semua kegiatan olahraga menggunakan alat, ada pula yang menggunakan beban dari berat badan sendiri.

Untuk memenuhi kebutuhan olahraga pada seseorang yang sudah berusia 50 tahun lebih adalah senam yang memungkinkan untuk tetap berolahraga, yakni senam jantung sehat yang tidak memerlukan alat serta tidak membutuhkan biaya yang mahal untuk dapat mengikuti kegiatan tersebut.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan untuk merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan. Senam ini termasuk senam yang populer dan disukai banyak orang. Salah satunya yakni senam jantung sehat yang ada di Taman RPTRA Amir Hamzah. Senam ini dilakukan selama 30 menit setiap 3 kali dalam seminggu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pagi. Senam ini diikuti oleh lansia dengan rentang usia 50 hingga 70

tahun. Akan tetapi dalam klub ini belum diadakannya tes rutin untuk mengetahui tekanan darah para anggotanya. Tekanan darah merupakan komponen penting untuk seseorang agar dapat melakukan olahraga, terlebih bagi yang berusia 50 tahun keatas. Karena pada usia ini seseorang tidak boleh sembarangan melakukan aktivitas olahraga .

Dari olahraga senam jantung sehat kita dapat menjaga kesegaran jasmani, khususnya untuk lanjut usia yang rentan terhadap penyakit. Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diketahui selain itu dapat juga mengatur kesehatan lainnya misalnya menurunkan kolesterol, menurunkan lemak tubuh, menurunkan kadar gula dalam darah, serta dapat menurunkan tekanan darah (Tulak dan Umar, 2019).

Dikarenakan penderita *Hypertensi* di Indonesia semakin meningkat dan gejalanya pun tidak terdeteksi, serta belum adanya kegiatan tes rutin untuk mngetahui kondisi tekanan darah anggotanya, oleh karena itu penulis megangkat judul penelitian mengenai “Pengaruh Senam Jantung Sehat Selama 30 Menit Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Usia 50-60 Tahun Anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan”.

B. Identifikasi Masalah

1. Olahraga apakah yang baik untuk seseorang yang berusia lebih dari 50 tahun ?
2. Apakah olahraga senam jantung dapat dilakukan oleh seseorang yang berusia lebih dari 50 tahun ?
3. Apa saja manfaat dari Senam Jantung Sehat ?
4. Apakah senam jantung sehat selama 30 menit dapat merubah tekanan darah pada usia 50-60 tahun anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan ?
5. Seberapa besar pengaruh senam jantung sehat selama 30 menit terhadap perubahan tekanan darah pada usia 50-60 tahun anggota Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka permasalahan yang dibahas dibatasi pada pengaruh senam jantung selama 30 menit terhadap perubahan tekanan darah pada usia 50-60 tahun anggota Klub Senam Jantung Sehat Mitra Pegangsaan.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh senam jantung sehat selama 30 menit terhadap perubahan tekanan darah pada usia 50-60 tahun anggota Klub Senam Jantung Sehat Mitra Pegangsaan ?.

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai salah satu informasi yang dapat digunakan kelak oleh masyarakat untuk mengetahui arti pentingnya berolahraga bagi tubuh.
2. Sebagai acuan referensi olahraga yang sesuai untuk yang berusia lebih dari 50 tahun yang berkeinginan untuk berolahraga.
3. Sebagai bahan masukan untuk dasar penelitian terhadap perkembangan tekanan darah pada usia lebih dari 50 tahun.
4. Sebagai bahan referensi atau panduan bagi masyarakat yang peduli akan kesehatan.
5. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.