

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia kesehatan merupakan faktor penting dimana seseorang merasa baik secara jasmani dan rohani. Bersama tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam era globalisasi ini masyarakat di tuntut dengan berbagai rutinitas yang harus dijalani hal ini dapat memicu masyarakat memiliki pola hidup tidak sehat yang berdampak pada penurunan kondisi fisik secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kualitas kesehatan orang itu.

Dengan adanya hal tersebut kebanyakan orang lupa meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik sedangkan manfaatnya begitu banyak dan dapat mencegah penyakit dalam tubuh seperti penyakit jantung, stroke dan diabetes. Saat ini makanan sangat penting untuk kesehatan, makanan tidak harus enak dalam rasa maupun bentuk menarik asalkan memenuhi nilai gizi dan sehat. Namun banyak makanan siap saji mudah didapat hal ini mengakibatkan masyarakat lebih memilih mengkonsumsi makanan siap saji dari pada mengkonsumsi makanan sehat. Padahal makanan siap saji berbahaya jika di konsumsi secara terus-menerus, apalagi makanan yang dimakan mengandung kolesterol dan mengakibatkan kolesterol dalam tubuh meningkat tinggi. Karena makanan siap saji lebih banyak mengandung lemak jahat.

Kolesterol tinggi memiliki dampak buruk untuk kesehatan yang bisa menimbulkan berbagai penyakit yang berkaitan dengan pembuluh darah. Kolesterol merupakan zat yang diproduksi secara alami oleh organ hati, tetapi juga bisa ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu. Kolesterol diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel-sel

sehat, memproduksi sejumlah hormon, dan menghasilkan vitamin D. Meskipun penting bagi tubuh, kolesterol dapat mengganggu kesehatan jika kadarnya terlalu tinggi. Sumbatan pada pembuluh darah biasanya berasal dari lemak dan kolesterol, hal ini yang kemudian menyebabkan terjadinya berbagai penyakit seperti stroke dan jantung koroner.

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah masyarakat memulai berolahraga secara rutin dan teratur. Kegiatan olahraga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Namun seiring berjalannya waktu masyarakat mulai sadar akan kebutuhan gerak, hal ini dibuktikan oleh peran masyarakat yang ikut serta dalam acara-acara olahraga yang di selenggarakan oleh pihak terkait. Olahraga sekarang merupakan gaya baru dalam masyarakat untuk memiliki pola hidup sehat.

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia antara lain meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah. Minat dan kesadaran masyarakat sekarang sangatlah tinggi sejak adanya covid'19 sehingga masyarakat memandang olahraga sendiri itu sebagai kebutuhan hidup. Sehingga banyak jenis olahraga yang dapat dipilih untuk menjaga kesehatan, daya tahan tubuh, kebugaran ataupun untuk memenuhi kebutuhan olahraga. Kita bisa memilih sesuai kebutuhan kita. Sebab setiap jenis olahraga mempunyai manfaat yang berbeda bagi kesehatan.

Sebagai langkah tepat untuk memberikan solusi dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran baik jasmani maupun rohaninya. Karena ada motto Yunani kuno menyatakan "*Mean sana in corpore sano*" yang artinya "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Cara untuk menjaga kesehatan yaitu dengan aktifitas fisik atau olahraga yang bersifat aerobik. Salah satunya senam aerobik. Menurut (Dinata, 2005) Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Di masyarakat senam yang biasanya dipilih dan dilakukan adalah senam *aerobic mix impact* yang biasanya dilakukan oleh masyarakat terutama pada Ibu-Ibu. Senam *Aerobic mix impact* merupakan olahraga senam yang baik untuk menjaga kesehatan bagi tubuh. Terlebih pada Ibu-Ibu, olahraga ini sudah sangat populer dan membantu meningkatkan kinerja paru-paru mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebab pada saat bertambahnya usia tubuh manusia mengalami penurunan hingga manusia harus menjaga kondisi tubuhnya.

Senam *Aerobic mix impact* bermanfaat untuk menurunkan kadar lemak berlebih serta meningkatkan peredaran darah. Agar manfaatnya terasa, senam *aerobic mix impact* dilakukan dengan rutin dan tekad yang kuat agar bisa melakukan secara terus-menerus. Biasanya waktu yang digunakan dalam senam *aerobic mix impact* antara 30-60 menit. Minimal dalam satu minggu melakukan dua kali senam dalam menjaga kesehatan jantung. Hidup yang sehat merupakan harapan bagi setiap orang. Namun pola hidup dalam masyarakat yang kurang baik mengakibatkan masyarakat menjadi takut akan kesehatan terutama pada mereka yang kadar kolesterolnya tinggi.

Sebenarnya kolesterol juga diperlukan untuk tubuh, kolesterol bisa ditemui pada jaringan tubuh. Sumbatan pada dinding arteri yang menyebabkan terjadinya penyakit seperti jantung dan stroke. Untuk menurunkan kadar kolesterol tidak harus menggunakan obat-obatan namun dapat juga melakukannya dengan cara berolahraga. Cara ini bisa menekan penurunan kadar kolesterol dalam darah.

Senam *aerobic mix impact* yang bermanfaat memperlancar aliran darah di seluruh tubuh. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan berkurang. Senam *aerobic mix impact* yang berperan untuk menjaga kesehatan tubuh. Saat melakukan *aerobic* dengan waktu 60 menit, tubuh secara alami akan mengeluarkan hormon-hormon penghambat penyakit atau HDL (*high density lipoprotein*) dan menurunkan kadar lemak yang tertimbun. Untuk mengurangi kadar kolesterol yang jahat dalam tubuh harus diimbangi dengan kolesterol yang baik dalam tubuh. Kolesterol yang baik ini disebut HDL (*high density lipoprotein*).

Di dalam tulisan ini akan dikaji hubungan olahraga yang dikaitkan dengan upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, bertujuan untuk kesejahteraan individu dan masyarakat secara luas. Banyak pertanyaan apakah ada kaitannya kegiatan olahraga dengan peningkatan kesehatan seseorang? Atau dalam ungkapan lain apakah olahraga memiliki kontribusi terhadap peningkatan kesehatan seseorang.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut di atas, maka dapat dipastikan semua orang akan sepakat, bahwa olahraga sebagai sarana atau alat yang paling ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi mereka yang melakukannya, asalkan dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan, dengan dosis yang sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan pernyataan tersebut diatas. Hendaknya pada setiap individu atau kelompok dapat mempromosikan, bahwa kegiatan olahraga memiliki dampak yang positif terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Untuk itu olahraga harus dimasyarakatkan guna mensejahterakan masyarakat dalam hidup sehat.

Dengan demikian peneliti melakukan penelitian untuk memberitahukan kepada masyarakat luas terutama ibu-ibu sebagaimana pentingnya olahraga bagi tubuh kita, dan seberapa penting menjaga pola makan agar terhindar dari berbagai penyakit terutama kolesterol. Penelitian ini dibuat karena peneliti menemukan adanya permasalahan pada anggota senam *aerobic* Kabupaten

Tegal yang mempunyai kadar kolesterol tinggi terhadap kesehatan. Peneliti akan menggunakan senam *aerobic mix impact* untuk mengetahui penurunan yang terjadi pada kadar kolesterol dalam darah.

Anggota senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal sering melakukan senam setiap hari minggu, banyak anggota senamnya yang tidak mengetahui mengenai kolesterol yang tinggi dapat mengakibatkan penyakit jantung, stroke dan cara mengendalikannya agar tidak berlebih. Klub Senam ini tidak banyak memiliki fasilitas yang memadai hanya mempunyai tempat terbuka seperti balai desa, ataupun di lapangan. Salah satu program yang dilakukan adalah aerobik selama 1 kali seminggu. Anggota Senam Desa Demangharjo kabupaten tegal memiliki jadwal setiap minggu pagi sekitar jam 06.00 untuk melakukan senam aerobik bersama. Yang mengikuti senam aerobik tersebut dari kalangan masyarakat, tetapi masih banyak masyarakat yang tidak mengikuti senam aerobik tersebut terutama ibu-ibu dan kemungkinan mereka mempunyai kolesterol tinggi.

Latihan senam *aerobic mix impact* di lakukan satu kali latihan bertempat di desa demangharjo dengan melakukan pengesanan awal kadar kolesterol sebelum melakukan senam *aerobic* dan akan melakukan pengesanan akhir setelah selesai melakukan Latihan senam *aerobic* selama satu hari. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti Efek Kerja Senam *Aerobic Mix Impact* terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Anggota Senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah Senam *Aerobic Mix Impact* Bermanfaatkah bagi masyarakat?

2. Bagaimana mekanisme perubahan Kadar Kolesterol melalui aktifitas Senam *Aerobic Mix Impact* ?
3. Adakah Efek Kerja Senam *Aerobic Mix Impact* Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Darah pada Anggota Senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal ?
4. Apakah senam Aerobik *Mix Impact* dapat membuat tubuh kembali bugar?
5. Apakah Senam Aerobik *Mix Impact* dapat menurunkan kadar kolesterol ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka permasalahan dapat dibatasi agar tidak menyimpang dari sasaran yang hendak dicapai. Pembatasan masalah tersebut yaitu Efek Kerja Senam *Aerobic Mix Impact* Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol pada Anggota Senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang dapat peneliti ambil adalah sebagai berikut:

Bagaimanakah Efek Kerja Senam *Aerobic Mix Impact* Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Anggota Senam Desa Demangharjo Kabupaten Tegal?

E. Kegunaan Penelitian

1. Memberikan informasi kepada Anggota Senam kabupaten Tegal dan masyarakat luas tentang seberapa penting olahraga.
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat luas tentang Kolesterol dan pencegahannya.
3. Memberikan pengetahuan seberapa manfaatnya olahraga dalam menjaga Kadar Kolesterol dalam tubuh.

4. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat cara berolahraga yang benar.
5. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat terutama ibu-ibu bahwa pentingnya menjaga kesehatan tubuh



