

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada kehidupan saat ini kesehatan merupakan faktor yang paling penting dimana seseorang merasa baik secara jasmani maupun rohani. Tubuh yang sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan semakin bertambah sehingga membuat pola hidup yang modern telah mempengaruhi masyarakat di wilayah perkotaan. Dengan terciptanya peralatan-peralatan yang serba modern semua peralatan tersebut tentu mempermudah aktivitas orang yang ada di dunia ini. Perkembangan tersebut ternyata membawa perubahan perilaku dan gaya hidup masyarakat yang modern dan juga memberikan dampak yang positif dan negatif terhadap kehidupannya.

Kegiatan yang semakin padat membuat mereka lupa meluangkan waktunya untuk berolahraga, sehingga kesehatan pun kurang terjaga dan tidak sedikit orang yang mengalami penyakit berisiko. Bahkan jika rasa kemalasan sudah menimpa maka itu akan menjadi semakin menjauhkan kita dari kegiatan olahraga. Sebelumnya lahan- lahan di kota besar pun yang tadinya lahan hijau sebagai tempat berolahraga mulai berubah menjadi tempat perkantoran dan apartemen yang akhirnya berdampak pada terbatasnya tempat olahraga yang layak digunakan, inilah yang menjadi salah satu penyebab kurangnya minat berolahraga bagi mereka sehingga kebutuhan akan olahraga menjadi kurang terpenuhi serta dapat menimbulkan beberapa penyakit. Keadaan ini akan

memperburuk jika masyarakat modern terlalu banyak menggunakan alat-alat canggih sehingga kurangnya aktivitas fisik dan kebutuhan gerak.

Belum lagi jika pola makan tidak teratur karena sering mengonsumsi makanan cepat saji, salah satu solusinya adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Selain menjaga pola makan tentu kita harus menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan berolahraga secara teratur seperti jalan sehat, jogging, bersepeda, berenang, atau pun senam salah satunya senam jantung sehat dengan melakukan kegiatan tersebut dapat menjadikan tubuh menjadi lebih bugar dan sehat. Walaupun tidak sedikit orang yang mengetahui bahwa olahraga akan membuat tubuh menjadi sehat tetapi banyak dari mereka yang masih menghiraukan untuk tidak berolahraga secara teratur sampai pada akhirnya pemerintah melakukan kampanye agar masyarakat aktif mengikuti kegiatan olahraga.

Terlebih bagi seseorang yang berusia lebih dari 40 tahun yang mempunyai fungsi tubuh yang mulai berkurang tidak seperti ketika muda. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI) menyebutkan bahwa orang usia 40 tahun ke atas lebih berisiko terkena hipertensi. Di tengah pandemic ini terutama, hipertensi harus dihindari karena penderita hipertensi berpotensi memperparah covid-19.

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 40 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, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Senam jantung sehat bertujuan untuk merawat jantung ke pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan.

Dengan melakukan senam jantung sehat yang intensitasnya sedang dan dalam waktu lama akan mengalami peningkatan denyut jantung, tekanan darah dan frekuensi pernapasan selama latihan. Kondisi ini termasuk normal karena otot yang aktif bergerak akan menuntut jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah meningkat. Proses ini disebut dengan autoregulasi. Semua respon ini akan berhenti beberapa menit setelah latihan berakhir.

Setelah melakukan senam jantung dengan intensitas ringan sampai sedang, maka tekanan darah sistolik akan menurun sampai dibawah level sebelum melakukan senam, dalam waktu 12 jam. Hal ini dapat terjadi baik pada orang normal maupun pada orang yang menderita hipertensi.

Selama latihan akan terjadi kontrol terintegrasi pada tekanan darah. Tekanan darah dikendalikan secara refleks melalui sistem saraf otonom, khususnya sensor yang berlokasi di *aortic arch* dan arteri karotid, yang disebut

refleks baroreseptor. Baroreseptor sangat sensitif untuk mengubah tekanan arteri. Refleks baroreseptor berfungsi sebagai penahan (pengontrol) pada perubahan akut tekanan darah.

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 (*arteriol*).

Dalam tulisan ini akan dikaji hubungan olahraga yang akan dikaitkan dengan upaya untuk meningkatkan kesehatan, bertujuan untuk kesejahteraan individu secara luas. Banyak yang bertanya “Apakah olahraga dapat meningkatkan kesehatan seseorang?”

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka bisa dipastikan semua orang sepakat bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan bagi mereka yang melakukannya, akan tetapi perlu dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan dengan dosis sesuai kebutuhan.

Dengan ini peneliti akan melakukan penelitian untuk memberitahukan kepada masyarakat luas terutama ibu-ibu betapa pentingnya olahraga untuk tubuh kita dan seberapa penting menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit terutama jantung dan hipertensi.

Anggota Senam Sehat Sadagori sering melakukan senam 3 kali dalam seminggu. Klub senam ini tidak banyak mempunyai fasilitas yang memadai hanya memiliki tempat terbuka seperti lapangan atau lahan kosong. Salah satu program yang dilakukan adalah senam jantung selama 3 kali seminggu pada hari selasa, rabu dan kamis setiap pagi jam 07.30 WIB.

Senam jantung sehat ini dilakukan satu kali latihan dengan melakukan pengukuran awal tekanan darah sebelum melakukan senam dan pengukuran akhir tekanan darah sesudah melakukan senam jantung sehat selama satu hari. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian mengenai “Efek Kerja Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Usia 45-50 Tahun Anggota Klub Senam Sehat Sadagori Bogor”

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Apakah senam jantung sehat dapat merubah tekanan darah pada usia 45-50 tahun anggota Klub Senam Sehat Sadagori Bogor?
2. Adakah Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap perubahan tekanan darah pada usia 45-50 tahun Klub Anggota Senam Sehat Sadagori Bogor?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tersebut tidak meluas, maka permasalahan yang dibahas dibatasi pada Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap perubahan tekanan darah pada usia 45-50 tahun anggota Klub Senam Sehat Sadagori Bogor.

### **D. Perumusan Masalah**

Bagaimana Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap perubahan tekanan darah pada usia 45-50 tahun anggota Klub Senam Sehat Sadagori Bogor?

### **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 berusia lebih dari 45 tahun yang berkeinginan untuk berolahraga.
3. Sebagai bahan masukan untuk dasar penelitian terhadap perkembangan tekanan darah pada usia lebih dari 45 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.

