

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teknologi memiliki banyak peranan positif begitu juga dampak negatif di dalam berbagai bidang kehidupan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat, memudahkan manusia melakukan berbagai kegiatan sehari-hari tanpa harus mengeluarkan banyak energi dan membuang keringat. Kondisi ini menyebabkan manusia sedikit menggerakkan otot-otot tubuhnya.

Akan tetapi, bukan hanya kemajuan teknologi yang menjadi salah satu faktor pola hidup tidak sehat, makanan juga berkontribusi dalam hal ini. Banyak masyarakat lebih memilih makanan yang enak dan lezat tanpa memperhatikan kandungan gizi di dalamnya bahkan zat-zat pengawet. Makanan siap saji sering kali mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi, sehingga dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat didalam tubuh. Kolesterol jahat ini biasa disebut *Low Density Lipoprotein* (LDL), LDL mudah sekali menempel pada dinding pembuluh darah. Jika dalam waktu lama pembuluh darah akan menebal menjadi sumbatan atau penyempitan pembuluh darah. Akibatnya jantung kesulitan untuk memompa darah keseluruh tubuh. Pola makan yang demikianlah yang

dapat memberikan dampak buruk bagi kehidupan yang mendatang dalam jangka waktu yang panjang.

Hampir semua kalangan, tanpa harus membedakan usia mulai dari anak-anak hingga lansia, menjadi korban dampak buruknya kemajuan teknologi dan pola makan yang tak sehat dalam hidup. Apa yang dilakukan dan dikonsumsi seseorang kelak dapat terjadi pada saat mengalami fase lanjut usia.

Menurut UU No. 13 tahun 1998 pasal 1 ayat 2 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2000 penduduk lansia di seluruh dunia diperkirakan sebanyak 426 juta atau sekitar 6,8%. Jumlah ini akan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025, yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa atau sekitar 9,7% dari total penduduk dunia. Di negara-negara maju, jumlah lansia juga ternyata mengalami peningkatan, antara lain: Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea Selatan (7,5%) sudah cukup besar sejak decade 1990-an.<sup>1</sup> Menurut Departemen Kesehatan tahun 2008, menunjukkan jumlah penduduk kelompok lansia di Indonesia tahun 2000 adalah 14.439.967 dari jumlah penduduk Indonesia dan tahun 2006 mencapai ±

---

<sup>1</sup> Soekidjo Notoatmojo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 275.

19.000.000 orang atau 8,9%. Pada tahun 2010 diprediksikan jumlah kelompok lansia meningkat menjadi 9,58% dan pada tahun 2020 sebesar 11,20%.<sup>2</sup> Ini menunjukkan bahwa masih ada masyarakat Indonesia yang cukup masih berumur panjang.

Akan tetapi, di sisi lain, para lansia mengalami proses penuan, penuan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Dan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Apalagi dengan kurangnya pengetahuan para lansia, tentang betapa bahayanya kolesterol jahat bagi tubuh manusia. Serta pola makan yang tidak sehat dan kurangnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari, maka akan menyebabkan masalah dalam kesehatan, yaitu salah satunya penyumbatan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol LDL dalam pembuluh darah.

Data WHO menunjukkan bahwa kematian akibat penyakit penyumbatan pembuluh darah lebih banyak dibandingkan penyakit lain, yaitu sekitar 15 juta tiap tahun atau sekitar 30% dari kematian total

---

<sup>2</sup> <http://pandahar.files.wordpress.com/2013/03/lansia.pdf> (diakses tanggal 20/11/2014 pukul 18:08)

pertahunnya.<sup>3</sup> Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwasanya satu penyebab kematian pada lansia adalah penyakit penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan pembuluh darah disebabkan oleh aterosklerosis, yaitu dimana unsur lemak bertumpuk di dinding pembuluh darah dan menyempit pembuluh darah sehingga menjadi sumbatan pembuluh darah. Untuk mengurangi kolesterol jahat dalam tubuh yaitu dengan berolahraga dan mengatur pola makan yang sehat dan rendah kolesterol.

Olahraga merupakan aktifitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Banyak manfaat yang dapat dari olahraga, yaitu dapat menurunkan gula darah, kadar LDL dan dapat Meningkatkan kadar HDL dalam darah dan terhindar dari resiko tinggi terhadap penyakit penyempitan pembuluh darah. Ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Contohnya seperti jogging, bersepeda, berjalan kaki, senam dan berenang yang bermanfaat bagi kesehatan, kita dapat melakukan olahraga tersebut sesuai selera atau kebutuhan kita. Salah satunya olahraga yang disangat digemari para lansia yaitu senam jantung sehat.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang mengutamakan kesehatan jantung. Bermanfaat memperlancar aliran darah di seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan

---

<sup>3</sup> [http://eprints.undip.ac.id/33650/2/Bab\\_1.pdf](http://eprints.undip.ac.id/33650/2/Bab_1.pdf) (diakses tanggal 21/11/2014 pukul 07:30)

berkurang. Untuk itu, perlu dilakukan perawatan jantung. Senam jantung berperan untuk menjaga kesehatan jantung.

Salah satunya di klub senam jantung sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat, yang melakukan aktifitas senam jantung sehat secara rutin selama 3 kali dalam seminggu, yaitu hari selasa, Kamis, dan Sabtu. Dimulai dari pukul 07.00 – 08.00 WIB. Klub yang berada di bawah naungan Yayasan Jantung Sehat Indonesia ini merupakan salah satu klub yang memberikan *treatment* kepada seluruh anggotanya dalam pelaksanaannya.

Maka peneliti membuat penelitian yang dapat membantu permasalahan yang terjadi pada lansia.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat masyarakat menjadi malas berolahraga?
2. Apakah olahraga jogging dapat menurunkan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah?
3. Bagaimana pengaruh olahraga senam jantung sehat terhadap perubahan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL)?

4. Apakah mengkonsumsi makanan yang berlebihan menyebabkan perubahan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL)?
5. Seberapa besar Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah pada Lansia di klub Senam Jantung Sehat ANTAKUSUMA, Depok, Jawa barat?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah pada Lansia di Klub Senam Jantung Sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah terdapat Efek Kerja Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) Dalam Darah pada Lansia di Klub Senam Jantung Sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa Barat ?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap penurunan kadar *Low Density Lipoprotein* (LDL) dalam darah pada Lansia di Klub Senam Jantung Sehat ANTAKUSUMA Depok, Jawa barat
2. Bahan masukan dan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa FIK.
3. Sebagai bahan referensi atau panduan bagi masyarakat yang peduli kesehatan
4. Sebagai panduan dasar kesehatan khususnya tentang *Low Density Lipoprotein* (LDL)
5. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.