**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Sehat merupakan salah satu hal penting yang dibutuhkan dan dicari orang-orang di dunia. Karena, dalam keadaan sehat setiap orang mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan baik dan maksimal. Sebaliknya, jika seseorang dalam keadaan tidak sehat maka segala aktivitas sehari harinya tidak dapat berjalan secara maksimal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mendapatkan kesehatan adalah dengan menjaga pola hidup sehat.

Pola hidup sehat dapat dicapai antara lain dengan mengatur asupan/makanan yang bergizi seimbang bagi tubuh, memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh dan yang tidak kalah penting yaitu meluangkan waktu untuk rutin berolahraga.

Namun saat ini, seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dikota kota besar yang mampu memudahkan sebagian besar orang dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan banyaknya peralatan mesin-mesin modern di ciptakan dengan sebaik mungkin untuk memudahkan pekerjaan yang sulit sekalipun untuk di kerjakan oleh manusia. Segala kemudahan seperti itulah yang membuat kita kehilangan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik, padahal aktivitas dalam tubuh kita harus di gunakan secara seimbang antara pikiran dan fisik kita.

Serangkaian aktivitas padat membuat banyak orang sulit untuk mengatur waktu olahraga mereka di tengah kesibukan rutin, padahal mereka tahu olahraga baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Kurangnya berolahraga di tambah dengan konsumsi makanan yang serba instan menjadi gaya hidup kebanyakan orang saat ini. Mereka mengaku lebih sering mengkonsumsi makanan instant pada waktu sarapan dengan berbagai alasan seperti; tidak sempat memasak, telat bangun tidur, untuk mengefisiensikan waktu dan lain sebagainya.

Masyarakat khususnya manusia usia lanjut kurang memahami manfaat olahraga, yang mengakibatkan gaya hidup mereka kurang seimbang. Tanpa diimbangi dengan makanan yang sehat dan olahraga, yang membuat mereka rentan terserang berbagai macam penyakit seperti penyakit diabetes melitus atau biasa disebut kencing manis atau kadar gula darah tinggi adalah salah satu penyakit yang jumlah penderitanya semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Biaya pengobatan dan perawatan yang mahal medorong masyarakat untuk mencari solusi. Salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Bagi para penderita diabetes, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga adalah hal yang sangat penting. Dengan berolahraga, kadar gula dalam darah akan terkontrol. Olahraga bisa dilakukan secara personal, namun sebagian besar masyarakat lebih memilih olahraga secara berkelompok atau bergabung dengan klub-klub olahraga yang berada di daerahnya masing-masing.

Olahraga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif. Glukosa diserap ke dalam aliran darah dan bergerak keseluruh sel-sel yang ada di dalam tubuh dan digunakan sebagai sumber energi. Glukosa yang ada di dalam darah inilah yang disebut sebagai kadar gula dalam darah. Glukosa didapat dari makanan yang kita makan, baik yang langsung dari makanan yang manis maupun dari karbohidrat.

Lansia cenderung lebih baik melakukan kegiatan olahraga kesehatan yang bertujuan untuk pemeliharaan dan atau peningkatan kesehatan. Olahraga untuk lansia juga lebih baik yang intensitasnya rendah dan waktunya lama, dari pada intensitasnya tinggi dan waktunya singkat dikarenakan ada suatu alasan tersendiri yaitu kekuatan otot, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh lansia sudah menurun, sehingga para lansia cenderung bergerak lebih lambat . Untuk itu maka olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam jantung sehat, dikarenakan intensitasnya rendah dan gerakannya mudah untuk diikuti oleh para lansia.

Klub Jantung Sehat Antakusuma Depok ini di bawah naungan Yayasan Jantung Sehat Indonesia merupakan salah satu klub jantung sehat yang dalam pelaksanaannya memberikan *treatment* kepada anggotanya berupa latihan-latihan yang mengandung aerobik untuk melatih sistem kardiovaskuler dan dapat juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada para lansia yang mencakup kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi gerak, kelentukan otot, peningkaatan ketahanan jantung dan sistem peredaran darah yang mempengaruhi kadar gula darah.

Disini para lansia dapat melakukan senam jantung sehat secara bersama–sama yang dipimpin oleh beberapa instruktur. Senam jantung sehat di Klub Jantung Sehat Antakusuma Depok ini dilaksanakan seminggu 3 kali yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu. Senam jantung sehat dilakukan mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 08.00 WIB. Para anggota klub jantung sehat Antakusuma dikenakan biaya administrasi yang cukup murah yaitu sebesar 20 ribu rupiah per bulan. Sampai saat ini anggota klub jantung sehat Antakusuma yang aktif berjumlah sekitar 60 orang lansia, yaitu 45 orang wanita dan 15 orang pria.

1. **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Apakah pola hidup masyarakat sangat mempengaruhi tingkat kesehatan mereka?
2. Apakah perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat?
3. Apakah kurangnya aktivitas fisik pada lansia khususnya olahraga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit?
4. Apakah senam jantung sehat dapat mempengaruhi fisiologis manusia usia lanjut ?
5. Apakah olahraga yang bersifat aerobik dapat menjaga kesegaran jasmani agar selalu sehat dan bugar ?
6. Apakah kerja senam jantung sehat berpengaruh terhadap kadar *low density lipoprotein* (LDL) pada manusia usia lanjut ?
7. Apakah kerja senam jantung sehat berpengaruh terhadap kadar *high density lipoprotein* (HDL) pada manusia usia lanjut ?
8. Apakah kerja senam jantung sehat berpengaruh terhadap kadar *trigliserida* pada manusia usia lanjut ?
9. Apakah kerja senam jantung sehat berpengaruh pada penurunan kadar gula darah pada manusia usia lanjut ?
10. **Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas maka permasalahan hanya dibatasi pada efek kerja senam jantung sehat terhadap penurunan kadar gula darah pada manusia usia lanjut.

1. **Perumusan Masalah**

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: apakah terdapat efek kerja senam jantung sehat terhadap penurunan kadar gula darah pada manusia usia lanjut Klub Jantung Sehat Antakusuma Depok Jawa Barat.

1. **Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk:

1. Menambah wawasan pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan khususnya para ilmuwan dalam disiplin ilmu olahraga.
2. Menambah pengetahuan tentang bagaimana pentingnya mengontrol kadar gula darah.
3. Salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dalam rangka peningkatan kesehatan terutama pentingnya manfaat senam jantung sehat bagi manusia lanjut usia.
4. Merupakan tambahan literatur bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan dengan ilmu olahraga.
5. Menambah pengetahuan yang bermanfaat dalam dunia olahraga.