

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan cara yang dilakukan agar seseorang tetap bugar dan sehat. Dengan berolahraga secara teratur dan terukur, olahraga akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh manusia. Salah satu olahraga yang cukup terkenal dan tidak asing lagi ditelinga masyarakat adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan senam yang menyenangkan untuk diikuti untuk semua kalangan, karena gerakannya dapat disesuaikan dengan orang yang mengikutinya dan musiknya yang variatif, gerakan senam aerobik menyelaraskan bagian atas tubuh dan bagian bawah tubuh, serta lebih banyak kegembiraan dan lebih bersemangat ketika menggabungkan gerakan-gerakan dasar yang sejalan.

Gerakan senam aerobik bermacam-macam. Gerakan senam aerobik yang pertama kali diperkenalkan di Indonesia adalah gerakan dengan benturan-benturan keras dan gerakan yang energik yang dikategorikan dengan high impact. Pada gerakan, ini ada kalanya kedua kaki tidak berpijak, seperti gerakan melompat. Gerakan ini dimodifikasi oleh Sadoso tahun 1984, yaitu dengan salah satu kaki selalu berada di lantai guna mengurangi benturan-benturan yang keras. Modifikasi ini disebut dengan low impact atau soft impact (aerobik benturan ringan). Modifikasi ketiga disebut non impact, tanpa menggunakan benturan. Gerakan badan hanya berkisar antara Uitvaal (memindahkan berat badan) dan navere (gerak ngeper) (Soekarno et al., 1996).

Untuk jenis latihan aerobik yang dilakukan dalam menurunkan kadar kolesterol pada pasien di klinik Harapan Bunda ialah senam aerobik low impact. Senam aerobik low impact adalah Suatu latihan yang bersifat Aerobik, yaitu yang ritmis dan terus menerus dilakukan selama 20-45 menit sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat. Dengan demikian tubuh memakai oksigen sebagai pembantu pembentuk energi. Di sini gerakan-gerakannya tanpa lompatan, sehingga aman dilakukan untuk segala usia dan tidak menyebabkan cedera pada lutut dan punggung.

Senam aerobik memiliki pengaruh yang baik bagi orang tua, karena gerakan dan musiknya dapat disesuaikan. Keuntungan dalam melakukan senam aerobik yang baik dan teratur adalah kesehatan jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh, bahkan dengan senam aerobik dapat memengaruhi kadar kolesterol seseorang.

Kolesterol merupakan salah satu manifestasi dari masalah gizi lebih, yang perlu mendapatkan perhatian karena prevalensi kolesterol meningkat dari tahun ke tahun, baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang (Satoto, 1988).

Kadar kolesterol tinggi merupakan salah satu problema yang sangat serius karena merupakan salah satu faktor resiko yang paling utama untuk terjadinya penyakit jantung pada seseorang masalah lainnya ialah pada seseorang yang tekanan darah tinggi dan perokok. Resiko penyakit jantung koroner sesuai dengan peningkatan kadar kolesterol darah, jika ada faktor lain (hipertensi dan perokok) maka resiko akan lebih besar. (Kusmana,2006:128).

Pada tahun 1948, *flamingham heart study* sebuah penelitian ambisius yang di tangani oleh *national heart institute* (sekarang dikenal sebagai *national heart, lung, and blood institute*) mengkaji penyebab penyakit jantung dinyatakan bahwa kadar kolesterol merupakan faktor resiko kuat untuk perkembangan penyakit jantung dan merupakan penyebab kematian yang paling sering didapatkan, di Indonesia menduduki peringkat ke-3. (Anwar Bahri,2004:1).

Pada umumnya, penyakit kolesterol banyak diderita oleh orang gemuk saja, akan tetapi tidak menutup kemungkinan kolesterol juga dapat diderita oleh orang kurus juga, itu di sebabkan karena faktor makanan yang tidak terkontrol dengan baik sehingga terjadi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya.

Kolesterol banyak diderita oleh para lansia, dikarenakan karena faktor usia yang semakin lama badan akan semakin malas digerakkan, sehingga kolesterol didalam tubuh akan menumpuk dihati, oleh sebab itu dibutuhkan gerak yang seimbang antara pola makanan dan olahraga agar para lansia terhindar dari kolesterol berlebih, terutama penyakit yang dapat membunuh manusia dalam sekejap yaitu penyakit jantung dan lain lain. Didalam tubuh kita kolesterol sangat diperlukan akan tetapi jika penggunaannya berlebih maka akan terjadi masalah, meskipun mereka mengubah gaya hidup. Pola makan atau yang lain lain jika sudah terkena penyakit yang menyangkut dengan kolesterol.

Menurunkan kadar kolesterol tidak harus dengan menggunakan obat obatan akan tetapi juga dapat dilakukan dengan menggunakan metode berolahraga, Olahraga dapat membantu mengurangi bobot badan, mengendalikan

kadar kolesterol dan menurunkan tekanan darah yang merupakan faktor resiko lain terkena jantung dan stroke. (Sutanto,2010:47).

Berdasarkan tes awal yang dilakukan di Klinik Harapan Bunda pada tanggal 23 Januari 2017, peserta memiliki kadar kolesterol yang cukup tinggi. Dengan hasil data dilihat ada pada lampiran 3 (tiga). Peneliti ingin melihat apakah senam aerobik memberikan pengaruh dalam penurunan kadar kolesterol pada pasien peserta senam Klinik Harapan Bunda.

Salah satu olahraga yang dilakukan seseorang untuk menurunkan kadar kolesterolnya adalah dengan olahraga senam aerobik, dengan gerakannya yang variatif, musik yang menyenangkan, sehingga dapat menarik perhatian para orang tua untuk berolahraga dan melakukan gerakan yang terukur untuk dapat menurunkan dan menstabilkan kadar kolesterol didalam tubuhnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian di atas yang telah di kemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016?

C. Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan peneliti melaksanakan penelitian, maka perlu dibatasi masalah yang akan diteliti. Adapun batasan masalah tersebut adalah: Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016?

D. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap kadar kolesterol pada pasien Klinik Harapan Bunda Medan Tahun 2016?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk:

- a. Memberi masukan kepada peneliti peneliti lain, tentang manfaat senam aerobik dan penurunan kadar kolesterol.
- b. Memberi pemahaman dan masukan kepada peneliti sendiri tentang penelitian ini
- c. Memberi informasi terutama kepada pasien Klinik Harapan Bunda Medan tentang penurunan kadar kolesterol.
- d. Memberi pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya senam aerobik terhadap penurunan kadar kolesterol tubuh.