

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang memasyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Hal ini terlihat dari banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat terutama orang dewasa dan orang tua, baik secara kelompok-kelompok kecil maupun klub-klub senam jantung sehat. Disamping itu senam ini disusun lengkap, artinya format pemanasan, latihan dan pendinginan menyatu dalam satu paket. Tujuan inti dari olahraga senam jantung sehat adalah olahraga yang mempunyai tujuan untuk menyehatkan jantung. Selain itu, olahraga senam jantung sehat adalah olahraga yang tidak terdapat banyak kendala dalam pelaksanaannya. Hal ini disebabkan karena adanya buku petunjuk serta pelatih dan beberapa klub senam jantung sehat yang tersebar di beberapa daerah. Adapun senam jantung sehat ini terdiri dari 5 seri, yang setiap seri mempunyai tingkatan-tingkatan beban latihan yang berbeda. Senam jantung sehat seri I ini yang sangat tepat dan pas dikonsumsi oleh para lansia.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen. Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Dengan demikian maka olahraga senam jantung sehat yang berintikan aerobik ini ditambah dengan olahraga yang dapat

memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman.

Karena senam jantung memang dibuat khusus untuk membuat jantung sehat, maka gerakan-gerakannya pun dibuat untuk performa jantung. Gerakan-gerakan yang terdapat di senam jantung sehat memacu jantung untuk mengambil oksigen sebanyak-banyaknya, agar kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi. Jantung dikatakan dalam kondisi baik jika denyut nadi normal dan stabil. Karena itu, perbaikan denyut nadi juga menjadi salah satu tujuan senam jantung sehat. Senam jantung sehat telah banyak dilakukan oleh instansi atau organisasi yang berkompeten dan menaruh minat terhadap pengembangan lansia seperti di Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang yang merupakan Klub yang dibentuk oleh para pensiunan di Telkom tersebut untuk melakukan kegiatan olahraga khususnya bagi lanjut usia.

Sering kali keberadaan lanjut usia dipersepsikan secara negative, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitar. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa semakin tua semakin banyak masalah kesehatan, lanjut usia juga cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lanjut usia dari kasus lanjut usia yang sangat bergantung kepada orang lain serta sakit-sakitan. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya, para lansia harus melakukan aktifitas-aktifitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh terlalu bersantai dan semua serba dilayani oleh orang lain, sebab akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, karena hanya akan

menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia (Sidiarto dalam Lilik, 2002).

Melihat kondisi yang telah dipaparkan diatas sangat jelas dibutuhkan perhatian dan pelayanan kesehatan yang intensif dan berkesinambungan, yang harus diberikan kepada penduduk lanjut usia hal tersebut agar lansia dimasa tuanya menjadi lansia yang sehat, berguna bagi masyarakat sekitarnya, merasa bahagia dan sejahtera secara fisik, mental dan spiritual. Dan ada pengaruh positif dan signifikan latihan Senam Jantung Sehat pada penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darahnya. Menurut Cerika pada tesisnya latihan senam dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik, latihan senam menimbulkan efek seperti: *beta blocker* yang dapat menenangkan sistem saraf simpatikus dan melambatkan denyut jantung. Latihan Senam Jantung Sehat dengan intensitas sedang (70-80%), dengan lama latihan 20-60 menit sekali latihan, dan frekuensi latihan 3 kali seminggu, mampu menurunkan secara signifikan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan penurunan sebesar 3,346% (*sistolik*) dan 4,273% (*diastolik*).

Menurut Lilik (2011 : 24) mengatakan bahwa tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah penyakit ke dua terbanyak yang diderita pada lansia wanita, sekitar 33,7 % untuk wanita dan 31,7% untuk para pria.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tema central penelitian ini adalah pengaruh senam jantung sehat seri I terhadap tekanan darah dan denyut nadi istirahat pada peserta klub jantung sehat lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut : Apakah Senam Jantung Sehat seri I dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia ? Apakah Senam Jantung Sehat seri I mempengaruhi denyut nadi istirahat pada lansia ? Bagaimana Senam Jantung Sehat seri I dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia ? Bagaimana Senam Jantung Sehat seri I dapat mempengaruhi denyut nadi istirahat pada lansia ? Seberapa besar pengaruh Senam Jantung Sehat seri I terhadap tekanan darah pada lansia ? Seberapa besar pengaruh Senam Jantung Sehat seri I terhadap denyut nadi istirahat pada lansia?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti membatasi masalah. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh senam jantung sehat seri I terhadap tekanan darah dan denyut nadi istirahat pada peserta klub lansia Telkom Lubuk Pakam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah Senam Jantung Sehat seri I dapat mempengaruhi faal jantung (tekanan darah) pada lansia ?

2. Apakah Senam Jantung Sehat seri I dapat mempengaruhi faal jantung (denyut nadi istirahat) pada lansia ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penentuan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh Senam Jantung sehat seri I terhadap tekanan darah pada lansia.
2. Untuk mengetahui pengaruh Senam Jantung Sehat seri I terhadap denyut nadi istirahat pada lansia.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan akan berguna untuk :

1. Sebagai bahan pengetahuan bagi masyarakat untuk mengetahui betapa pentingnya olahraga, antara lain olahraga Senam Jantung Sehat.
2. Sebagai bahan masukkan dalam pembinaan dan meningkatkan derajat kesehatan para lansia.
3. Dan bagi peneliti sendiri hasil penelitian ini memperkaya khasanah ilmu pengetahuan senam dan juga sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya agar lebih baik.