

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan gaya hidup masyarakat di Indonesia sebagian sudah mengarah kepada pola kehidupan yang modern. Peningkatan ilmu dan teknologi mengakibatkan perkembangan pada masa kini secara tidak langsung membuat tubuh menjadi kurang bergerak (*low body movement*) atau sering di sebut sebagai hipokinetik. Hipokinetik sudah terlihat jelas di dalam aktivitas sehari-hari seperti penggunaan remote control televisi, komputer, *lift escalator*, transportasi dan peralatan canggih lainnya karena tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Kurangnya beraktivitas fisik atau aktivitas fisik yang tidak teratur berkaitan erat dengan resiko timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif sebagai akibat proses penuaan, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kolesterol, obesitas dan juga osteoporosis (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 28).

Menurut WHO ada empat jenis penyakit tidak menular (PTM) utama yaitu penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis) dan diabetes. Data WHO tahun 2015 menunjukkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (39,5 juta dari 56,4 kematian).

Kesehatan merupakan unsur terpenting didalam kehidupan setiap manusia. Kesehatan mengacu pada ketidakadaan suatu penyakit atau luka. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif menjadi jarang bekerja atau pasif merupakan suatu penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang.

Aktivitas olahraga merupakan suatu tindakan yang akan merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial, sehingga olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan mampu untuk meningkatkan hal positif seperti terjalinnya keakraban dan kebersamaan sesama warga dan terlihat antusias dalam berolahraga (Rubiana dkk, 2020: 130-137). Salah satu bentuk aktivitas olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan.

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat pada saat diam (statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan atau dinamis (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 27). Olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat.

Pelayanan kesehatan masyarakat pada prinsipnya mengutamakan pelayanan kesehatan promotif dan preventif. Pelayanan promotif adalah upaya meningkatkan kesehatan masyarakat ke arah yang lebih baik lagi dan yang preventif mencegah agar masyarakat tidak jatuh sakit agar terhindar dari penyakit. Pelayanan kesehatan masyarakat itu tidak hanya tertuju pada pengobatan individu yang sedang sakit saja, tetapi yang lebih penting adalah upaya-upaya pencegahan (Preventif) dan peningkatan kesehatan (Promotif).

Bentuk pelayanan kesehatan bukan hanya puskesmas atau balkesmas saja tetapi juga bentuk bentuk kegiatan lain, baik yang langsung kepada peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit maupun yang secara tidak langsung berpengaruh kepada peningkatan kesehatan. Dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan jantung paru seseorang dengan melakukan aktivitas olahraga kesehatan salah satu diantaranya dengan melakukan senam aerobik.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruktur dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spritual (hidayat dalam Mahendra, 2000: 9).

Senam merupakan latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dapat dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk serta mengembangkan diri secara pribadi dengan secara harmonis (Widianti dan Proverawati, 2018: 3).

Aerobik merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru, jantung, serta peredaran darah, dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energy pada sel-sel tubuh (Brick, 2001: 4). Secara umum aerobik dapat diartikan dengan “Oksigen”, artinya adalah sikap setiap kegiatan yang berhubungan dengan aerobik sangat membutuhkan oksigen, karena olahraga ini dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama sehingga dalam melakukan kegiatan ini kunci utamanya adalah oksigen.

Suatu program latihan aerobik adalah salah satu jalan terbaik dalam upaya mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot dan mengembangkan kesehatan hidup (Brick, 2001: 3).

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat menjalankan tugas kuliah peraktek kerja lapangan (PKL) sebagai salah satu mata kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Peneliti menjalankan program aktivitas senam aerobik di Desa Aras Kabu Dusun Segitiga bersama dengan ibu-ibu yang ada di desa, diakhir pertemuan untuk praktek kerja lapangan peneliti di sarankan oleh Ibu kepala Dusun untuk tetap membawa kegiatan senam setiap hari minggu.

Peneliti langsung menerima tawaran dari ibu kepala Dusun karena lokasi rumah peneliti juga tidak jauh dari dusun segitiga maka peneliti berkenan untuk membawakan kegiatan senam di Dusun Segitiga. Selama tiga kali pertemuan dalam melakukan senam di Dusun Segitiga peneliti mengamati gerakan gerakan senam yang di ikuti oleh ibu-ibu, dengan adanya penyampaian dari ibu ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga yang mengikuti aktivitas senam aerobik mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa cepat lelah ketika mengikuti senam aerobik dan ada juga yang mengatakan ketika selesai mengikuti aktivitas senam tingkat kelelahan sangat terasa sehingga tidak dapat melanjutkan kegiatan senam sampai akhir.

Untuk mengambil suatu tindakan peneliti mengenal ibu-ibu di Dusun Segitiga mayoritas bekerja dirumah sebagai ibu rumah tangga dengan segala pekerjaan, seperti menyapu, memasak, mengepel dan mengurus pekerjaan rumah lainnya.

Dari pengamatan dia atas maka peneliti menyimpulkan suatu masalah mengenai Daya Tahan Jantung Paru Ibu Ibu Dusun Segitiga. Untuk menguatkan hasil dari kesimpulan maka peneliti juga melakukan penelitian pendahuluan

terhadap Ibu Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga dengan melakukan Tes Daya Tahan Jantung Paru dengan *bleep test*.

Bleep Tes atau kata lainnya *Multistage 20m Tes* merupakan tes berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 meter selama terdengar suara *bleep* yang sudah direkam, tes ini merupakan salah satu tes yang digunakan untuk mengukur prediksi kekuatan aerobik maksimal atau $VO_2\text{max}$. Berikut merupakan rumus yang digunakan untuk menkonversikan nilai *bleep tes* kedalam nilai Prediksi $VO_2\text{Max}$.

$$VO_2\text{Max} = 15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$$

TB = Total Kumulatif Balik Level + Balik

Tabel 1.1 Norma Tingkat Kebugaran Aerobik ($VO_2\text{Max}$)

Status	Wanita (Usia Th.)			
	20-29	30-39	40-49	50+
Sempurna	> 49	> 45	> 43	> 40
Sangat Baik	44-48	40-44	38-42	36-39
Baik	39-43	36-39	34-37	32-35
Sedang	34-38	31-35	29-33	27-31
Cukup	30-33	27-30	25-28	23-26
Kurang	25-29	22-26	20-24	18-22
Kurang Sekali	< 24	< 21	< 19	< 17

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2009: 49)

Test ini dilakukan peneliti utamanya untuk mengetahui kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Ibu Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga yang mengikuti senam dan sebagai acuan untuk memastikan keluhan keluhan yang di sampaikan oleh ibu ibu Dusun Segitiga kepada peneliti saat selesai melakukana senam aerobik.

Adapaun hasil penelitian pendahuluan Tes Daya Tahan Jantung Paru Ibu Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga yang di dapat peneliti setelah melakukan *Test Bleep* sebagai berikut :

Tabel 1.2 Hasil Penelitian Pendahuluan

No	Nama	Usia	Level	Balikan	Vo2max	Status
1	Rita	39	2	3	20.8	Kurang sekali
2	Nurhayati	31	2	3	20.8	Kurang sekali
3	Lisna	33	2	3	20.8	Kurang sekali
4	Effa	45	2	2	20.4	kurang
5	Riris	40	2	2	20.4	kurang
6	Dahlia	33	2	2	20.4	Kurang sekali

Sumber: hasil olahan peneliti,2021

Dari hasil penelitian pendahuluan yang telah peneliti lakukan terhadap ibu ibu Dusun Segitiga memiliki status daya tahan jantung paru yang lebih dominan kurang sekali, hasil status ini disesuaikan dengan format penilaian *Tes Bleep* yang ada pada tabel 1.1, maka peneliti menyimpulkan Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan ibu ibu Dusun Segitiga menyebabkan daya tahan jantung paru masih perlu di tingkatkan agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan ketika melaksanakan aktivitas fisik dan aktivitas olahraga.

Senam aerobik merupakan jenis latihan fisik yang mudah dan disukai kaum wanita karena aspek rekreasionalnya dan dapat digunakan sebagai ajang sosialisasi. Senam aerobik dilakukan secara berkelompok di bawah arahan seorang instruktur senam dan diikuti dengan iringan musik populer gerak yang ada pada senam aerobik tidak sulit untuk dilakukan karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti. Senam aerobik dilakukan secara terus-menerus dengan intensitas yang sedang sampai sub-maksimal dengan menggunakan energi yang dihasilkan melalui proses metabolisme aerobik tubuh.

Latihan olahraga aerobik secara teratur dan terencana akan mengakibatkan peningkatan kebugara fisik karena pada saat berolahraga maka aliran darah menjadi lancar dan mempercepat pembuangan zat-zat sisa metabolisme sehingga berlangsungnya pemulihan dengan cepat, dan tidak akan mengakibatkan kelelahan yang berlebihan setelah melaksanakan tugas, serta masih dapat melakukan aktivitas yang lain (Palar, Wongkar dan Ticoalun, 2015: 316).

Salah satu olahraga atau program latihan yang mudah untuk meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru Adalah Senam *Aerobic Mix Impact*. Senam *aerobic mix impact* sebaiknya dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan harus kontinyu, sehingga senam *aerobic mix impact* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tubuh dan sesuai tujuan latihan yang telah dibuat (Soraya, 2012: 71).

Oleh karena itu peneliti berminat untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam *Aerobic Mix Impact* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Ibu Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ibu-ibu di Dusun Segitiga mayoritas bekerja sebagai petani dan aktivitas yang dilakukan secara monoton, seperti melakukan pekerjaan rumah sehingga kurangnya aktivitas gerak

2. Kemajuan teknologi atau alat-alat digital membuat ibu-ibu Dusun Segitiga menjadi ketergantungan sehingga menyebabkan gaya hidup yang pasif dan kurang gerak (hipokinetik).
3. Belum diketahui manfaat senam *aerobic mix impact* terhadap peningkatan Daya Tah Jantung Paru Pada Ibu-Ibu Dusun Segitiga.

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan daya tahan jantung paru ibu-ibu rumah tangga di Dusun Segitiga sangat kompleks. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi pada Pengaruh Senam *aerobik mix impact* terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ibu-Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Melakukan Aktivitas Senam *aerobic mix impact* terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ibu-Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapaun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam *aerobic mix impact* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung

Paru pada Ibu-Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.

1.6 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut:

1.6.1 Kegunaan Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik atau memberikan wawasan terkait manfaat dari senam *aerobic mix impact* dan dalam bidang olahraga.
- b) Penelitian ini diharapkan mampu membuktikan secara signifikan pengaruh senam *aerobic mix impact* terhadap Daya Tahan Jantung Paru Ibu-Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kabupaten Deli Serdang.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan landasan empiris untuk peneliti selanjutnya.

1.6.2 Kegunaan Praktis

- a) Bagi pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh senam *aerobic mix impact* terhadap Daya Tahan Jantung Ibu-Ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang.
- b) Bagi Pemerintah Desa, senam *aerobic mix impact* dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan yang rutin untuk meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru.
- c) Bagi Ibu-Ibu (sampel penelitian), sebagai ilmu pengetahuan pada umumnya terkait manfaat dan pentingnya berolahraga.

- d) Bagi peneliti, membagikan ilmu pengetahuan yang didapat dan dapat dipergunakan khususnya didalam dunia kerja.

