

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

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 (Anwar Bahri, 2003:2). 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).

Jantung koroner merupakan jenis penyakit jantung yang paling banyak diderita. Penyakit ini menyerang pembuluh darah dan dapat menyebabkan serangan jantung. Serangan jantung disebabkan oleh tersumbatnya pembuluh arteri yang menghambat penyaluran oksigen dan nutrisi ke jantung. Penyakit-penyakit dapat mempengaruhi bagian manapun dari jantung. Tetapi, penyakit yang paling umum adalah penyakit kronis pada arteri koroner yang disebut aterosklerosis. Karena itu sakit jantung yang umum dikenal dan paling banyak diderita adalah penyakit jantung koroner. Penyakit ini sering menyebabkan serangan jantung pada seseorang dan bisa menyebabkan kematian. Penyebabnya adalah penyempitan

pada pembuluh darah koroner, di mana pembuluh ini berfungsi untuk menyediakan darah ke otot jantung. Penyempitan disebabkan oleh tumpukan kolesterol atau protein lain yang berasal makanan yang masuk kedalam tubuh penumpukan ini juga menyebabkan pembuluh darah koroner menjadi kaku  
**(Sutanto,2010:68-69)**

Allah memerintahkan kepada kita untuk makan makanan yang halal dan baik. Rasulullah memberi contoh agar kita makan dengan seimbang, atau tidak berlebih-lebihan. Allah juga menegaskan bahwa apa yang diciptakan itu pasti berguna dan tidak sia-sia. Kolesterol yang banyak ditakuti oleh manusia itu sesungguhnya sangat berguna bagi kesehatan manusia. Kolesterol akan mengganggu kesehatan jika dikonsumsi secara berlebih-lebihan  
**(Santoso,2011:1).**

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  
**(Sutanto,2010:117).**

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  
**(Lorig Kate,2004:2)** dan merupakan penyebab kematian yang paling

sering didapatkan, di Indonesia menduduki peringkat ke-3 (**Anwar Bahri,2004:1**).

Kolesterol banyak diderita oleh para lansia itu 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 (**Sutanto,2010:116**).

Bila berat badan lebih maka penurunan berat badan adalah salah satu cara untuk dapat menurunkan kadar kolesterol di dalam tubuh seseorang, menurut (**Sadoso sumosardjuno,1991:165**). Salah satu cara agar dapat menurunkan berat badan terhadap penderita kolesterolterutama pada usia lanjut atau (lansia ) adalah dengan berolahraga. Dengan melakukan olahraga yang teratur maka peredaran darah kedalam tubuh tidakmengalami penyumbatan sehingga tidak mengalami kolesterol,salah satu olahraga yang sangat bermamfaat pada usia lanjut dengan melakukan senam jantung sehat.

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

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

### **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 ada pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan kadar kolesterol?

Apakah ada pengaruh makanan terhadap kadar kolesterol?

Apakah kolesterol dapat diderita orang kurus juga?

### **C. Pembatasan Masalah**

Melihat berbagai masalah dalam penelitian ini, seperti yang terlihat dalam identifikasi masalah di atas, perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah untuk menjelaskan masalah yang menjadi sasaran dalam penelitian ini, adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap kadar kolesterol pada peserta klub jantung sehat lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang.

### **D. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh senam jantung sehat seri 1 terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan senam jantung sehat seri 1 terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk:

- a. Memberi masukan kepada peneliti peneliti lain, tentang manfaat senam jantung sehat dan penurunan kadar kolesterol.
- b. Memberi pemahaman dan masukan kepada peneliti sendiri tentang penelitian ini
- c. Memberi informasi terutama kepada klub senam jantung sehat lansia Telkom Lubuk Pakam Deli Serdang tentang penurunan kadar kolesterol.
- d. Memberi pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya senam jantung sehat terhadap penurunan kadar kolesterol tubuh.