

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi modern dewasa ini telah membuat manusia lebih banyak mempergunakan otak daripada tenaga fisik atau otot. Pada umumnya keadaan fisik menjadi statis dan pasif artinya tidak segar, baik jasmaniah maupun rohaniah, yakni sebagai akibat dari terus-menerus menghadapi persoalan dan pekerjaan yang sama dan membosankan. Dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, kesegaran jasmani mutlak harus dimiliki oleh setiap individu Indonesia sesuai dengan kebutuhan masing-masing, sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan (Moeloek, 1984:2).

Kualitas manusia baik jasmani maupun rohani akan menjadi indikator kuat sebuah kemajuan masyarakat madani, yaitu sebuah masyarakat yang adil berkemakmuran dan makmur keadilan. Berangkat dari pemikiran itu, maka pembangunan olahraga perlu dititikberatkan dalam kerangka pembangunan masyarakat dan bangsa Indonesia.

Pada era teknologi yang serba canggih ini, banyak diciptakan alat-alat yang membantu manusia dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari. Manusia tak perlu bersusah payah naik-turun tangga saat ingin pergi ke lantai atas karena sudah ada *lift* atau eskalator. Hal ini memang sangat membantu kegiatan manusia sehari-hari, namun dapat menjadikan tubuh kita kurang bergerak. Kekurangan gerak ini dapat menjadi faktor utama munculnya penyakit-penyakit degeneratif.

Kehidupan di masa yang akan datang penuh dengan tantangan, diantaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan manusia. Masyarakat di Indonesia sudah mulai menjalani gaya hidup pasif terutama dikalangan pekerja kantoran. Akibat yang dirasakan adalah meningkatnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan lain-lain yang sejenis yang menduduki peringkat teratas sebagai penyebab kematian. Itulah sebabnya tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesehatan dan sekaligus kebugaran jasmani. Sehat adalah suatu anugerah yang luar biasa manfaatnya untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, dalam keadaan sehatlah seseorang dapat menjalankan tugasnya dengan baik (Lutan, 2002:152).

Olahraga sebagai kegiatan fisik (jasmani) memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, juga sebagai upaya untuk membina kesehatan secara aktif. Apabila olahraga dilakukan secara teratur dan sistematis, maka kita akan mendapatkan suatu fungsi organ tubuh yang bekerja normal seperti kerja paru-paru, jantung, dan peredaran darah. Seperti yang dijelaskan Giriwijoyo dkk. (2007:28) bahwa “serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga.” Terlepas dari pengertian tersebut maka dalam melakukan olahraga yang sesuai dengan tujuannya akan bervariasi, salah satu dari aktivitas olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Ada peribahasa asing mengatakan : *“He who health, has hope and he hope has everything”*. Peribahasa ini dapat diartikan sebagai berikut: dia yang memiliki kesehatan memiliki harapan dan yang memiliki harapan memiliki segalanya. Dari peribahasa ini dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi (sehat) mempunyai harapan hidup yang panjang sedangkan yang memiliki harapan akan mudah meraih cita-cita yang diidam-idamkannya.

WHO mensinyalir meningkatnya angka kematian sebagai akibat penyakit jantung dan pembuluh darah yang disebabkan karena kurang gerak dan berarti menurunnya kesegaran jasmani. Menurut WHO prevalensi hipertensi di negara maju berkisar 10-20%, sedangkan di Indonesia berkisar 10%. Sesuai dengan data yang diperoleh dari WHO pada tahun 1978 menunjukkan bahwa kira-kira 50% penderita hipertensi tidak mengetahui dan tidak sadar bahwa tekanan darah mereka meninggi. Pada 50% orang yang diketahui hipertensi, hanya 25% yang mendapatkan pengobatan dan hanya 12,5% yang diobati secara baik (Darmodjo R. dkk, 1997:46).

Menurut penelitian Ralph Paffenharger orang yang tidak pernah melakukan olahraga mempunyai resiko hipertensi 35% lebih besar. Hasil penelitian lain menyimpulkan orang yang tidak pernah berlatih olahraga resikonya bahkan 1,5 kalinya (Selamiharja, 2006) dalam Prakoso (2011:3).

Untuk mengurangi segala resiko gangguan tekanan darah, salah satunya dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih aktif. Tidak hanya dalam segi aktivitas fisik seperti olahraga saja yang dilakukan, mengontrol asupan makanan

pun menjadi faktor penting untuk diperhatikan. Hidup aktif merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Olahraga merupakan aktivitas gerak atau mengolah raga menjadi lebih baik. Dalam sudut pandang ilmu faal, Giriwijoyo (2007:16) mengungkapkan, “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)”. Oleh karena itu, olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Dengan kata lain, olahraga berfungsi sebagai alat untuk membina dan memelihara kesehatan.

Manfaat melakukan olahraga yang cukup dan teratur telah diinformasikan secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal-jurnal kesehatan. Manfaat yang dapat diperoleh adalah olahraga dapat mencegah obesitas, diabetes melitus, hiperlipidemia, stroke, dan hipertensi. Veronique dan Robert (2005) dalam penelitiannya di Belgia menyimpulkan bahwa latihan aerobik dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi bukan hanya untuk pencegahan. Penelitian yang sama menyebutkan bahwa lemak dalam darah dapat diturunkan kadarnya dengan olahraga terutama aerobik. Lemak dalam darah inilah yang nanti akan menimbulkan atheroklerosis apabila kadarnya tinggi. Sebuah studi di Jepang (Akira et al,1983) dalam veronique dan robert (2005:15), menyimpulkan bahwa latihan aerobik yang dilakukan pada 50% VO_2 max efektif terhadap terapi hipertensi ringan.

Kaitan olahraga dengan jantung dan pembuluh darah dapat dipahami karena jantung merupakan organ vital yang memasok kebutuhan darah di seluruh tubuh. Meningkatnya aktivitas fisik seseorang akan mengakibatkan kebutuhan darah yang mengandung oksigen akan semakin besar. Respon pembuluh darah terhadap aktivitas ini adalah dengan melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) sehingga tekanan darah individu tersebut menurun. Kebutuhan ini dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya.

Pengalaman kebiasaan hidup aktif tidak akan sendirinya meningkat. Kebiasaan setelah dewasa pada usia yang lebih lanjut, banyak di pengaruhi oleh kebiasaan pada waktu muda. Oleh karena itu, pembinaan kebugaran jasmani pada waktu muda merupakan “tabungan” bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat pada usia lanjut. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang yang menerapkan gaya hidup aktif pada usia muda maka kesegaran jasmani pada usia lanjutnya akan baik.

Hidup aktif bukan merupakan siksaan dan tidak perlu menimbulkan rasa sakit. Hidup aktif merupakan pengalaman yang menyenangkan, sebuah pengesahan secara fisik, mental, sosial, dan spiritual yang menyediakan energi untuk memulai, kekuatan mengejar, dan vitalitas untuk gigih mencapainya (Sharkey, 2003:XX). Hidup aktif menggantikan kecanduan yang negatif dengan positif, dan menghasilkan kesehatan, energi dan kekuatan untuk tetap hidup.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah. Penelitian ini dilakukan di karang taruna Pordepi desa Pingku karena di karang taruna ini

sebagian besar anggota khususnya laki-laki melakukan kegiatan olahraga yaitu sepakbola. Latihan ini dilaksanakan selama satu jam perhari. Selain itu anggota karang taruna pun belum banyak yang mengetahui mengenai gaya hidup aktif. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darahnya maka dipilih judul “Hubungan Gaya Hidup Aktif terhadap Kondisi Tekanan Darah” (Study Kasus Karang Taruna “Pordepi” Desa Pingku Kecamatan Parungpanjang Kabupaten Bogor).

B. Rumusan Masalah

Untuk menjawab semua permasalahan di atas, maka penulis membuat pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana profil gaya hidup aktif anggota karang taruna Pordepi?
2. Bagaimana kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi?
3. Apakah ada pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini adalah untuk memperoleh pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah di karang taruna Pordepi, sedangkan secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil gaya hidup aktif anggota karang taruna Pordepi?
2. Untuk mengetahui kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi?
3. Untuk mengetahui pengaruh gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi?

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini penulis menyadari bahwa terdapat manfaat yang sangat penting, sehingga hasilnya mampu di aplikasikan di masa yang akan datang. Beberapa manfaat yang penulis anggap penting dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi tentang pentingnya gaya hidup aktif dan penjelasan kesehatan terutama mengenai tekanan darah pada masyarakat khususnya anggota karang taruna Pordepi.

2. Bagi Puskesmas

Sebagai bahan informasi tentang gaya hidup aktif dan tekanan darah masyarakat khususnya karang taruna Pordepi, sehingga dapat dibuat program untuk peningkatan kesehatan masyarakat setempat.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Untuk menambah bahan pustaka dan sebagai dasar penelitian relevan selanjutnya.

E. Anggapan Dasar

Gaya hidup aktif menurut Lutan dkk. (1991:32) adalah “pengalaman kebiasaan-kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara berkesinambungan dan keteraturan berlatih”.

Aktivitas fisik yang teratur mengajarkan tubuh untuk mendistribusikan darah dengan lebih baik ke otot pada saat berolahraga, sehingga lebih mengurangi beban kerja jantung (Sharkey, 2003:14),. Pembuluh yang mengerut

mempengaruhi pencernaan dan organ-organ lainnya dan pembuluh yang membesar pada otot yang bekerja memungkinkan darah untuk mengalir ke tempat yang membutuhkan. Perubahan ini berfungsi menurunkan denyut jantung dan tekanan darah pada saat aktivitas fisik. Kebutuhan otot jantung akan oksigen berkaitan langsung dengan produk denyut jantung dan tekanan darah (Sharkey, 2003:14).

Dari pernyataan-pernyataan tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Sedangkan kesegaran jasmani yang baik dapat menurunkan tekanan darah seseorang. Sehingga dengan melakukan gaya hidup aktif maka tubuh akan semakin baik dalam hal mengontrol tekanan darah.

F. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang penulis jelaskan di atas maka penulis dapat menyimpulkan hipotesis yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun hipotesis yang dapat penulis simpulkan adalah “terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi”.

G. Batasan Penelitian

Untuk membatasi penelitian agar tidak melebar pada masalah-masalah lainnya maka penulis membatasi penelitian berdasarkan variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel bebas dalam penulisan ini adalah gaya hidup aktif
2. Variable terikat dalam penulisan ini adalah tekanan darah.

H. Definisi Operasional

Untuk menyamakan persepsi istilah-istilah dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Gaya hidup aktif menurut Lutan dkk. (1991:32) adalah “pengalaman kebiasaan-kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara berkesinambungan dan keteraturan”. Maka yang dimaksud dengan gaya hidup aktif dalam penelitian ini adalah kebiasaan seseorang dalam berpartisipasi melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.
2. Tekanan darah adalah kekuatan darah mengalir di dinding pembuluh darah yang keluar dari jantung (pembuluh arteri) dan kembali ke jantung (pembuluh balik) (Sustrani, 2004:13).