

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara di dunia termasuk di Indonesia pada masa sekarang banyak manusia di tuntut untuk selalu cepat bergerak didalam hidup baik itu dalam pekerjaan ataupun dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tentu saja sangat berbahaya jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama, karena dengan kurangnya bergerak akan mengakibatkan energi yang masuk ke tubuh tidak digunakan dan disimpan sebagai lemak cadangan dalam tubuh.

Olahraga menurut Danarsuti (2015:54) merupakan salah satu pilar menuju kejayaan suatu bangsa. Olahraga telah menjadi fenomena global dengan diakui kedudukannya oleh Persatuan Bangsa Bangsa (PBB) sebagai instrument pembangunan dan perdamaian. Dalam hal tersebut olahraga merupakan salah satu perantara pemersatu hubungan baik antar individu karena dengan berolahraga individu dapat saling berkomunikasi mengenai kesehatan tubuh seperti yang lagi ramai di kalangan ibu-ibu saat ini adalah olahraga senam aerobik.

Olahraga senam sendiri berasal dari kata Yunani kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti kontrol tubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik dalam rangka meningkatkan kondisi fisik tubuh seseorang.

Menurut Sapto (2017:19) senam aerobik atau olahraga aerobik adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang kompleks, intensitas pola gerakan tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan untuk musik. Pola gerakan yang ada dalam senam aerobik merupakan gerakan yang mengikuti ritme musik sehingga masyarakat khususnya para ibu-ibu sangat menggemari olahraga senam aerobik. Bukan hanya dapat menikmati gerakan-gerakan dari instruktur senam yang lincah tetapi juga menikmati irama musik yang dipilih dengan durasi tertentu.

Hal tersebut dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi stress para ibu-ibu serta dapat menstabilkan tekanan darah dalam tubuh. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Fitri dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aktivitas senam fisik (*aerobic exercise*) terhadap tekanan darah pada wanita. Sehingga dapat dikatakan bahwa senam aerobik sangat baik untuk menjaga agar tekanan darah normal.

Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sirkulasi tubuh. Tekanan darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi arteri. Jantung berdetak, lazimnya 60 hingga 70 kali dalam 1 menit pada kondisi istirahat (duduk atau berbaring), darah di pompa oleh jantung melalui arteri. Tekanan darah manusia bergantung pada tingkat aktivitas fisik dan stress yang dialami oleh tubuh manusia. Aktivitas fisik tersebut. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang tidak normal atau mengalami peningkatan darah secara kronis. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menunjukkan

tanda-tanda yang nyata atau jelas namun meningkatkan resiko stroke, gagal jantung hingga kerusakan pada ginjal.

Berdasarkan RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi (diagnosis dokter) pada penduduk umur 35-44 tahun sebesar 31,6% sedangkan pada penduduk umur 45-54 tahun sebesar 45.3% angka tersebut menunjukkan bahwa masih banyak penduduk Indonesia terkena hipertensi khususnya pada Ibu-Ibu semakin berumur juga semakin tinggi terkena hipertensi sedangkan dari segi pekerjaan wiraswasta sebesar 34,0% dan buruh tani sebesar 36.1%. angka tertinggi masih di tempati para penolak kerja dengan persentase 39.7% hal ini dikarenakan aktivitas mereka terbatas karena tidak bekerja.

Desa Banasare merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep. Yang memiliki luas 2,79 /km² dengan jumlah penduduk 2857 Jiwa. Aktivitas ibu-ibu di Desa Banasare Kecamatan rubaru adalah bertani, wiraswasta, pegawai negeri sipil dan ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Banasare Kecamatan Rubaru merupakan salah satu desa yang terus aktif sampai saat ini, seperti yang dilansir oleh salah satu media online yaitu *Freedom Public.com* pada tanggal 10 Januari 2019 bahwa TP PKK Banasare menjadi kontingen perwakilan Kabupaten Sumenep dalam Lomba Kesatuan Gerak PKK-KB-KES Tingkat Propinsi Jatim 2019. Selain itu PKK Desa. Banasare merupakan juara I Tingkat Kabupaten dalam ajang lomba PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 18 Januari 2019 yang dilakukan peneliti dengan ketua PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru, HJ.MARTUSIYAH selaku ketua mengatakan bahwa “ibu-ibu PKK Desa Banasare setiap minggu rutin melakukan aktivitas senam yang di lakukan satu minggu satu kali yaitu pada hari Sabtu jam 15:00 sampai selesai dengan tujuan untuk membuat tubuh sehat dan bugar pungkasnya setelah itu dilanjutkan rama tama atau *sharing* segala hal-hal yang dialami ibu-ibu setiap harinya.

Selain itu peneliti juga mewawancarai perwakilan dari anggota ibu-ibu PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru setelah selesai senam hasil wawancara diperoleh bahwa selama ini Ibu-Ibu PKK Desa Banasare belum pernah dilakukan pengecekan tekanan darah dan belum pernah memperoleh pemahaman pentingnya tekanan darah dalam sirkulasi tubuh. Pengecekan tekanan darah dilakukan hanya saat ada yang sakit dan periksa ke bidan desa. Sementara tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang tidak menunjukkan tanda-tanda yang jelas namun dapat menyebabkan penyakit lainnya bila dibiarkan tidak diobati. Keadaan ini akan menimbulkan komplikasi berupa kerusakan-kerusakan organ tubuh.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Survei Tekanan Darah Terhadap Senam Aerobik Ibu-Ibu PKK di Desa Banasare Kecamatan Rubaru Tahun 2019”.

B. Identifikasi Masalah

Ada beberapa permasalahan yang ditemukan peneliti berdasarkan hasil wawancara dengan ketua dan anggota Ibu-Ibu PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru antara lain:

1. Ibu-Ibu PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru belum pernah melakukan pengecekan tekanan darah kecuali saat sakit dan diperiksakan ke Bidan.
2. Ibu-Ibu PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru kurang memahami Pengetahuan tentang pentingnya tekanan darah bagi sirkulasi tubuh.

C. Batasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang terdapat pada Ibu-Ibu PKK Desa Banasare Kecamatan Rubaru Desa Banasare maka peneliti lebih fokus pada pengecekan Tekanan Darah Ibu-Ibu PKK Di Desa Banasare Kecamatan Rubaru Tahun 2019 sebagai langkah awal untuk menentukan tindakan-tindakan dan penelitian lanjutan.

D. Rumusan Masalah

Pada uraian latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tekanan darah ibu-ibu PKK Program senam aerobik di Desa Banasare Kecamatan Rubaru Tahun 2019?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut Untuk mengetahui tekanan darah

ibu-ibu PKK Program Senam Aerobik di Desa Banasare Kecamatan Rubaru Tahun 2019.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pembenahan program-program di balai desa terutama pada Ibu-Ibu PKK khususnya tentang pentingnya tekanan darah melalui senam aerobik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Desa Banasare

Dengan adanya penelitian ini, Desa Banasare Kecamatan Rubaru dapat memiliki beberapa referensi data dan rujukan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Khususnya ibu-ibu PKK di Desa Banasare.

b. Bagi ibu-ibu

Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu referensi baik guna menjaga kesehatan tubuhnya dengan mengikuti senam aerobik bagi ibu-ibu di Desa Banasare Kecamatan Rubaru.

c. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu karya pembelajaran untuk membuat penelitian skripsi berikutnya yang lebih baik dan lebih inovatif.

d. Bagi STKIP PGRI Sumenep

Memberikan tambahan karya tulis ilmiah untuk kampus tercinta STKIP PGRI Sumenep, agar menjadi karya tulis yang selalu dikembangkan dan dipelajari oleh saudara-saudara yang ingin mempelajari serta mengembangkannya dengan sudut pandang yang baru.

e. Bagi guru penjas kesrek

Sebagai masukan dalam rangka meningkatkan kinerja guru pendidikan jasmani.

G. Definisi Operasional

Menurut Sapto Adi (2017:16) Senam aerobik atau olahraga aerobik adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang kompleks, intensitas pola gerakan tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan yang dilakukan untuk musik.

Menurut nurfitriani tekanan darah adalah faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi, yang dibawah dari aliran darah dalam pembuluh nadi arteri