

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti Penyakit Jantung Koroner (Anakonda, S., dkk, 2019). Perbedaan angka kematian karena penyakit jantung diakibatkan adanya perbedaan antara berbagai faktor resiko mayor di tiap negara, terutama tekanan darah, kolesterol darah, merokok, aktivitas fisik, dan diet. Dimana 80% sampai 90% masyarakat yang meninggal karena PJK mempunyai satu atau lebih factor resiko mayor akibat perubahan pola hidup masyarakat. Kemungkinan dimasa depan 82% dari kematian karena PJK terjadi di negara-negara berkembang. (Ramandika, E. A., dkk, 2012).

Prevalensi penyakit jantung koroner menurut hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 1,5%. World Health Organization (WHO) tahun 2015 juga melaporkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (39,5 juta dari 56,4 kematian). Dari seluruh kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) tersebut, 45% nya disebabkan oleh Penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17.7 juta dari 39,5 juta kematian (Kemenkes 2019).

Faktor terjadinya PJK salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Kegagalan menurunkan kadar kolesterol jahat mencapai 70% di Indonesia, jumlah yang sangat besar tidak mengherankan jika penyakit-

penyakit seperti jantung koroner dan stroke masih menjadi salah satu faktor terbesar terjadinya kematian di Indonesia (Mumpuni, 2011). Menurut Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI, prevalensi PJK di Indonesia pada tahun 2013 yang didapat berdasarkan diagnosis dokter adalah sebesar 0,5% atau sekitar 883.447 orang, sedangkan berdasarkan diagnosis/gejala sebesar 1,5% atau sekitar 2.650.340 orang. Di Kalimantan Selatan, berdasarkan diagnosis dokter, estimasi jumlah pasien PJK sebanyak 13.6012 orang, berdasar diagnosis/gejala, estimasi jumlah pasien PJK sebanyak 59.892 orang. Malang dan Tim SMART Health, 21% (hampir sepertiga) dari total penduduk 40 tahun keatas atau sekitar 1.045 individu berisiko tinggi penyakit jantung (Maharani & Tampubolon, 2014).

Tingginya prevalensi Penyakit Jantung Koroner salah satunya adalah dapat disebabkan karena peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Menurut pendapat Anakonda, S., Widiyanti, F. L., & Inayah, I. (2019) Kadar kolesterol yang tinggi akan menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak. Plak akan bercampur dengan protein dan ditutupi oleh sel-sel otot dan kalsium kemudian mengendap di dalam pembuluh darah arteri yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan yang dikenal sebagai aterosklerosis. Penyempitan dan pengerasan yang cukup berat dapat menyebabkan suplai darah ke jantung tidak cukup jumlahnya, sehingga timbul sakit atau nyeri dada yang disebut angina. Meningkatnya kadar total kolesterol darah dapat menaikkan tingkat serangan jantung sampai 2,4 kali.

Kadar kolesterol dalam tubuh dapat ditentukan dari berbagai factor risiko, yaitu factor risiko yang dapat diubah dan factor risiko yang tidak dapat diubah

(NHLBI, 2012 dalam Ibrahim, A. B., & Prawata, A. H. M., 2020). Salah satu contoh factor risiko yang dapat diubah adalah dengan olah raga. Menurut Ibrahim, A. B., & Prawata, A. H. M. (2020), aktivitas olah raga juga salah satu yang mempengaruhi kadar kolesterol total dalam darah. Aktivitas olah raga adalah kondisi natural yang dibutuhkan manusia. Daya tahan tubuh akan semakin meningkat seiring meningkatnya aktivitas olah raga yang dilakukan. Aktivitas olah raga yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kadar HDL dan menurunkan kadar LDL, dengan begitu kadar kolesterol total dalam darah akan seimbang, (Susanto, 2010) dalam (Ibrahim, A. B., & Prawata, A. H. M., 2020). Olahraga yang dapat dilakukan antara lain, bersepeda, jalan-jalan, ataupun dengan senam jantung sehat.

Menurut Jurnal Penelitian disebutkan bahwa senam jantung sehat merupakan olahraga yang bersifat aerobik, jenis aktivitas fisik yang dilakukan pada tingkat intensitas yang sedang untuk jangka waktu tertentu. Dalam hal ini, oksigen digunakan untuk “membakar” lemak dan gula darah guna menghasilkan adenosine trifosfat yang merupakan pembawa dasar energi di tingkat sel. Menurut Pramana, R. (2018), senam jantung sehat merupakan olahraga senam yang baik untuk menjaga kesehatan bagi tubuh maupun jantung. Cara ini bisa menekan penurunan kadar kolesterol dalam darah yang menjadi penyebab utama serangan jantung dan stroke. Penyusunan aktifitas senam jantung sehat disesuaikan dengan prinsip dasar olahraga untuk pembinaan kesehatan jantung dan peningkatan kesehatan jasmani yang mencakup peningkatan ketahanan jantung dan alat peredaran darah serta

pernapasan atau paru (cardiorespiratory endurance), (Yayasan Jantung Sehat Indonesia., 2001) dalam (Pradana, V. O., & Pratama, R., 2018).

Hasil survey pendahuluan yang didapatkan melalui wawancara pada Kader Posyandu Lansia Srikandi pada tanggal 24 Oktober 2020 menyatakan bahwa pernah mengadakan kegiatan skrinning pengukuran kadar kolesterol selama 1 tahun sekali. Upaya penurunan kolesterol seperti senam jantung sehat juga dilakukan namun tidak rutin. Beliau juga mengatakan bahwa ada beberapa anggota yang mempunyai riwayat penyakit jantung koroner lebih memilih untuk tidak lagi mengikuti kegiatan posyandu karena kesehatannya yang semakin menurun. Selain itu dapat ditemukan beberapa orang menderita Penyakit Jantung Koroner yang masih menganggap remeh penyakitnya tersebut. Bahkan ada juga yang merasa bahwa penyakitnya tersebut tidak dapat disembuhkan, sehingga mereka merasa tidak perlu menerapkan pola hidup sehat. Mereka lebih memilih diam di rumah tanpa melakukan aktifitas seperti jalan-jalan, lari kecil, bahkan senam jantung sehat pun jarang mereka lakukan. Dengan kebiasaan tersebut dapat menyebabkan angka mortalitas semakin tinggi pada orang yang mempunyai penyakit Jantung Koroner.

Berdasarkan hasil dari uraian di atas maka penulis dapat melakukan kajian mengenai faktor risiko dalam penurunan kadar kolesterol yang dapat dilakukan dengan senam jantung sehat. Sehingga penulis dapat mengambil judul Senam Jantung Sehat Dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam proses belajar mengajar dan juga menambah sumber kepustakaan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang mengenai Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumbersari Kota Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Posyandu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dalam memahami munculnya penyakit degeneratif khususnya Jantung Koroner serta dapat memberikan kegiatan senam jantung sehat secara rutin bagi seluruh anggota posyandu.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden karena dapat menambah pengetahuan, wawasan dan informasi kesehatan terkait dengan pengaruh senam jantung sehat sebagai bentuk upaya menstabilkan kadar kolesterol bagi klien Jantung Koroner.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pembaca dan dapat memberikan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang lebih baik dan bermanfaat mengenai senam jantung sehat pada kolesterol darah klien jantung koroner.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang Senam Jantung Sehat dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner.