

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jantung adalah organ berotot dengan rongga, yang memompa darah melalui pembuluh darah, sesuai dengan kontraksi berirama yang berulang. Kualitas kerja jantung dapat ditentukan dari beberapa hal yang mendasar seperti jumlah detak jantung dalam keadaan beristirahat, maupun jumlah detak jantung dalam keadaan beraktivitas.⁽¹⁾

Berolahraga merupakan salah satu cara terbaik untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun mental. Banyak orang memanfaatkan olahraga demi kesehatan jantung, karena diketahui dapat menguatkan otot jantung, menurunkan tekanan darah maupun kolesterol, mengontrol gula darah, dan secara umum memungkinkan kesempatan untuk beraktivitas lebih banyak tanpa merasa sakit di jantung, maupun gejala - gejala lainnya.⁽²⁾

Rutinitas masing – masing individu dalam berolahraga sangat beragam. Dari 7 hari yang tersedia dalam satu minggu, rata – rata olahraga yang baik dilakukan adalah 3-5 hari per minggu. Banyak orang yang melakukan olahraga dengan jumlah tersebut secara rutin, dan banyak pula yang melakukannya tanpa jadwal yang teratur.⁽³⁾

Apapun yang terlalu banyak tidak akan berujung baik, sama halnya seperti olahraga dan efeknya terhadap jantung. Diketahui bahwa terlalu banyak berolahraga, misalnya berlari dalam jangka waktu panjang, melebihi kapabilitas yang berbeda – beda dari masing – masing individu, akan menyebabkan stress pada otot jantung, aritmia, maupun penebalan otot dinding.^(2,4-8)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rutinitas olahraga yang dilakukan, dengan dampaknya terhadap kesehatan dan kualitas kerja jantung tiap – tiap dewasa muda yang telah kami pilih, dengan jarak umur tertentu yaitu 18 tahun sampai dengan 25 tahun. ⁽⁹⁾

1.2 Rumusan Masalah

Walaupun berolahraga diketahui dapat menyehatkan jantung, terdapat individu yang justru menurun kualitas jantungnya setelah melakukan olahraga.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan perumusan masalah yang telah dijabarkan, didapatkan beberapa pertanyaan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu:

1. adakah hubungan olahraga berlari dengan kualitas kerja jantung ?
2. Seberapa rutin seseorang harus berolahraga lari untuk menjaga kualitas kerja jantungnya?
3. Seberapa sering olahraga berlari harus dilakukan untuk diklasifikasikan sebagai rutinitas yang baik?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

1. Mengetahui baiknya rutinitas olahraga berlari yang dapat dilakukan demi menjaga kualitas kerja jantung

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui efek dari rutinitas berolahraga terhadap kualitas kerja jantung

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaak Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data baru mengenai hubungan antara rutinitas seorang individu melakukan olahraga, terhadap peningkatan kualitas kerja jantung, maupun penurunannya kualitasnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi atau klinisi sebagai sumber edukasi bagi masyarakat yang kurang memiliki pengetahuan tentang interval rutinitas olahraga yang baik dan benar demi menyehatkan jantung.

