

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik (Janssen, 1993).

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya IPTEKS yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang aktif dan di Yogyakarta sendiri terdapat 20,8 masyarakat yang tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga orang dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52% (Riskesdas, 2013)

Observasi awal yang peneliti lakukan pada sebagian siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan didapati denyut nadi tinggi pada murid yang diperiksa, dan rata-rata murid SMA Negeri 2 Kota Medan yang hampir tidak pernah melakukan olahraga dan yang sebaiknya kita ketahui bahwa masa remaja tersebutlah yang diharapkan untuk lebih sering melakukan aktifitas fisik agar kerja otot jantung berdetak seperti normalnya dengan kata lain tidak adanya pembengkakan ataupun tekanan darah yang tinggi pada remaja.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang **“Pengaruh Jogging Terhadap Perubahan**

## **Denyut Nadi Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019 “**

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelian ini adalah, Apakah ada Pengaruh Jogging Terhadap Perubahan Denyut Nadi pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan jogging pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan aktifitas fisik (jogging) pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019.
2. Untuk melihat perbedaan denyut nadi antara laki-laki dan perempuan pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019.
3. Untuk mengetahui efektifitas aktifitas fisik (jogging) terhadap perubahan denyut nadi pada siswa kelas XI IPA SMA Negri 2 Kota Medan Tahun 2019.

### **1.4 Hipotesis**

Hipotesis penelitian ini adalah adanya perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan jogging pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan Tahun 2019.

## **1.5 Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah bahan bacaan bagi mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

### **2. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa melakukan aktivitas fisik jogging dapat berguna untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan .

### **3. Bagi Peneliti**

Dapat memberi manfaat bagi penelitian sendiri maupun pembaca agar dapat melakukan olahraga secara teratur dalam menjaga kesehatan tubuh.

### **4. Bagi Pelajar**

Dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh jogging terhadap perubahan denyut nadi istirahat pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Medan