

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang sangat berharga, kesehatan berasal dari kata “sehat” menurut UU Kesehatan No.23 Tahun 1992 diartikan dengan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sehat meliputi beberapa aspek, salah satunya adalah sehat secara jasmani, tetapi sehat jasmani pada saat ini saja tidak menjamin seseorang tetap sehat dimasa mendatang. Sehat saja belum cukup, oleh karena itu sehat harus ditunjang oleh kebugaran yang baik.

Kesadaran akan kesehatan pada penduduk dataran tinggi yang umumnya adalah daerah pedesaan cenderung lebih rendah dibanding penduduk dataran rendah (perkotaan). Di pedesaan pelayanan, informasi dan sarana kesehatan relatif sedikit, apalagi tentang kebugaran. Sehingga kesadaran untuk menjaga kebugaran sangat rendah, tetapi tanpa mereka sadari aktivitas kehidupan mereka membutuhkan kebugaran yang tinggi, misalnya untuk menjangkau satu tempat ke tempat ke tempat lainnya mereka akan berjalan kaki karena sarana transportasi yang minim. Banyak penduduk pedesaan yang tetap aktif bekerja bahkan di usia tua (BPS, 2010). Menurut Ali dalam Cakrawala (2012) gaya hidup aktif dan produktif mengurangi resiko sakit-sakitan pada usia tua, selain itu aktivitas lansia juga memperlambat proses penuaan. Berbeda dengan keadaan di

perkotaan, dimana pelayanan, informasi dan sarana kesehatan lebih lengkap. Kesadaran untuk menjaga kebugaran juga lebih tinggi, tetapi gaya hidup mereka cenderung kurang menunjang kebugaran, misalnya mereka lebih sering menggunakan kendaraan untuk berpergian dibanding berjalan kaki, polusi udara dan makanan juga akan mempengaruhi kebugaran.

Badan Kesehatan PBB (2012) menyatakan, bahkan di negara-negara miskin sekalipun orang-orang lansia tidak meninggal akibat penyakit menular atau gastrointestinal. Mereka meninggal akibat sakit jantung, stroke, kanker, diabetes dan penyakit paru kronis. Ini membuktikan bahwa kebugaran sangat penting untuk menunjang kesehatan dimasa mendatang. Indikator untuk mengetahui kebugaran jasmani adalah dengan mengukur VO_2 maks. Pengukuran tersebut dapat mengetahui seberapa besar fungsi sistem tubuh (seperti sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, sistem pengangkutan oksigen) yang berkontribusi terhadap VO_2 maks (Doewes, 2011).

Seiring bertambahnya usia VO_2 maks akan mengalami penurunan, hal ini disebabkan oleh penurunan fungsional tubuh seseorang yang menentukan nilai VO_2 maks itu sendiri, pada perempuan cenderung lebih rendah dibanding laki-laki. Perempuan usia 40-60 tahun mengalami penurunan kemampuan fungsional tubuh yang progresif, selain itu perubahan hormon akibat menopause juga turut mempengaruhi kesehatan perempuan tersebut (Papalia, 2009)

Lingkungan tempat tinggal seperti temperatur, iklim, ketinggian tempat tinggal akan berberdampak terhadap adaptasi fisiologis seseorang, yaitu karena adanya perbedaan tekanan parsial oksigen (PO_2) (Djaja, 2003). Karakteristik dataran rendah yaitu ketinggian wilayah <200 mdpl, suhu $24-32^{\circ}C$ dan iklim yang cenderung panas memiliki PO_2 lebih tinggi dibanding dataran tinggi . Dataran tinggi yang merupakan dataran yang teletak pada ketinggian >200mdpl, suhu $23-28^{\circ}C$, dan iklim yang lembap (Widyatmanti, 2008). Perbedaan PO_2 antara dataran tinggi dan dataran tinggi akan berpengaruh juga terhadap kadar Hb dan kapasitas paru (Nala dalam Sudiana, 2013). Kadar Hb merupakan salah satu faktor yang juga menentukan nilai VO_{2maks} (Ganong, 2001)

Kondisi wilayah yang berbeda antara dataran tinggi dan dataran rendah, serta beberapa faktor lain seperti umur dan jenis kelamin dapat mempengaruhi nilai VO_{2maks} , sehingga hal ini berpengaruh pula terhadap gambaran VO_{2maks} pada perempuan usia 40-60 tahun di dataran tinggi dan dataran rendah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka penulis tertarik untuk meneliti permasalahan, *apakah ada perbedaan VO_{2maks} pada perempuan usia 40-60 tahun di dataran tinggi dan dataran rendah?*

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan gambaran VO_2 maks pada perempuan usia 40-60 tahun di daerah dataran tinggi dan dataran rendah.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran VO_2 maks pada perempuan usia 40-60 tahun di daerah dataran tinggi dan dataran rendah.
- b. Untuk mengetahui manakah yang mempunyai VO_2 maks lebih tinggi antara perempuan usia 40-60 tahun di daerah dataran tinggi dan dataran rendah.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan mengenai bagaimana perbedaan VO_2 maks pada perempuan usia 40-60 tahun di daerah dataran tinggi dan dataran rendah.

2. Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai sarana menuangkan gagasan pemikiran dari ilmu-ilmu yang telah dipelajari sebelumnya.

b. Bagi Pembaca

- 1) Profesi Fisioterapi, bahan masukan sebagai faktor pertimbangan untuk mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler pada masyarakat.
- 2) Penduduk didataran tinggi dan dataran rendah, sebagai tambahan pengetahuan untuk mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler.
- 3) Peneliti, sebagai kajian lanjut untuk meneliti lebih dalam kajian yang sama.