

**PENDERITA JANTUNG MENJADI BUGAR  
MELALUI OLAHRAGA**



Oleh :

Farida Mulyaningsih, M.Kes

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2008**

# **PENDERITA JANTUNG MENJADI BUGAR MELALUI OLAHRAGA**

**Farida Mulyaningsih, M.Kes.  
FIK - UNY**

## **Abstrak**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak lepas dari masalah gaya hidup, kesehatan dan Olahraga. Kebanyakan orang tidak mementingkan betapa pentingnya kesehatan melalui olahraga dibandingkan dengan pola hidup yang berlebih. Gaya hidup mereka terkadang tidak menghiraukan efek negatifnya terhadap kesehatan bahkan sampai tidak mengenal apa itu olahraga.

Gaya hidup yang kurang bermanfaat misalnya : merokok, minum-minuman beralkohol, bergadang setiap malam, makan makanan yang berlebih dan banyak mengandung zat kimia, dan sebagainya. Kegiatan tersebut memacu kerja tubuh secara fisiologis untuk bekerja ekstra dan pada akhirnya merusak fungsi organ yang berakibat munculnya penyakit jantung.

olahraga merupakan salah satu cara yang paling ampuh dan murah untuk mencegah sekaligus menyembuhkan baik bagi orang yang menderita jantung maupun bukan. Jenis latihan yang baik untuk penderita jantung adalah latihan aerobik, seperti senam, jalan, lari, naik sepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga dan sebagainya. Namun demikian setiap olahraga memerlukan format atau aturan. Sebelum latihan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

Dengan berolahraga 30 menit tiap hari dapat memperbaiki kesehatan jantung dan memberi manfaat efektif bagi kesehatan. Lama-kelamaan ini akan menjadi kebiasaan yang sulit dirubah dan menjadi gaya hidup aktif seseorang.

**Kata Kunci: Penyakit Jantung, Olahraga**

## **PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak lepas dari masalah gaya hidup, kesehatan dan Olahraga. Kebanyakan orang tidak mementingkan betapa pentingnya kesehatan melalui olahraga dibandingkan dengan pola hidup yang berlebih. Gaya hidup mereka terkadang tidak menghiraukan efek negatifnya terhadap kesehatan bahkan sampai tidak mengenal apa itu olahraga.

Selain itu mereka kurang sadar di dalam tubuh mereka membawa gen karier (penyakit bawaan), karena penyakit ini akan muncul kapan saja. Penyakit ini tidak dapat diobati akan tetapi alangkah lebih baik apabila kita dapat mencegah sedini mungkin dengan tindakan yang antisipatif. Kemudian mereka baru sadar betapa berharganya kesehatan.

Gaya hidup yang kurang bermanfaat misalnya : merokok, minum-minuman beralkohol, bergadang setiap malam, makan makanan yang berlebih dan banyak mengandung zat kimia, dan sebagainya. Kegiatan tersebut memacu kerja tubuh secara fisiologis untuk bekerja ekstra dan pada akhirnya merusak fungsi organ yang berakibat munculnya penyakit jantung, diabetes, ginjal, paru-paru dll.

Bahaya dari penyakit jantung lebih dipertegas dengan adanya Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1972, penyakit jantung koroner masih pada peringkat ke-11 penyebab kematian di Indonesia. Tahun 1986 naik ke urutan ke-3, sedangkan pada tahun 1995 sudah di urutan pertama.

Dalam hasil penelitian di Rumah Sakit Jantung Harapan Kita, Jakarta, (1993) terungkap 90% penderita serangan jantung, sebelumnya hidup tanpa berolahraga. Kemudian ada data lain yang menyatakan, penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK)

yang kemudian kembali aktif bekerja , dan dengan mengikuti program olahraga teratur dan aman sesuai dengan kemampuannya, terbukti lebih sehat daripada yang tidak aktif.

Sehingga olahraga merupakan salah satu cara yang paling ampuh dan murah untuk mencegah sekaligus menyembuhkan baik bagi orang yang menderita jantung maupun bukan. Yang menjadi pertanyaan apa penyebab utama timbulnya penyakit jantung?, Bagaimana bentuk rehabilitasi bagi penderita penyakit jantung?, dan Latihan apa yang baik untuk menyehatkan jantung?

### **Hakikat Bugar**

Bugar bisa diartikan segar. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan secara terus menerus tanpa henti dalam waktu tertentu tanpa merasa lelah yang berlebihan (Arma Abdoellah dan Agusmanadji, 1994:5).

### **Hakikat Penyakit Jantung**

Penyakit jantung sangat identik dengan penyakit yang membunuh, menurut Yayasan Penyakit Jantung Indonesia, penyakit jantung adalah penyakit yang mengganggu system pembuluh darah atau yang lebih tepatnya menyerang jantung atau urat-urat darah, beberapa contoh penyakit jantung seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, tekanan darah tinggi, stroke, sakit di dada (bias disebut “angina”) dan penyakit jantung rematik.

### **Hakikat Olahraga**

Menurut Depkes RI Nomor 131 Tahun 1962, Olahraga mempunyai arti yang seluas-luasnya yaitu meliputi segala usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani manusia.

Berbeda dengan Organisasi Pernafasan, Satria Nusantara bahwa olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup.

### **Penyebab Penyakit Jantung**

Ada banyak faktor yang bias menyebabkan kerentanan terhadap penyakit jantung. Faktor utamanya adalah masalah gaya hidup yang menyebabkan seolah membangun penyakit di dalam tubuh. Tetapi ada beberapa faktor yang memang tidak dapat dirubah, seperti bertambahnya umur dan faktor keturunan.

Salah satu penyakit jantung yang sering menyebabkan kematian adalah penyakit jantung koroner (PJK). PJK terjadi jika pembuluh darah dalam jantung yang bertanggung jawab mengalirkan darah ke seluruh bagian jantung mengalami penyempitan.

Penyakit Jantung Koroner yang disebabkan oleh kurang gerak atau kurang aktivitas fisik dan kegemukan, dapat dicegah dengan berolahraga. Penyakit kurang gerak atau yang kita kenal dengan Hypocinetik Diseases memacu tubuh kita untuk menimbun lemak yang tidak berfungsi di dalam tubuh kita dan khususnya di jantung. Sehingga akan mempersempit pembuluh darah sebagai jalur transportasi yaitu mengalirkan sari-sari makanan dan oksigen

### **Bentuk Rehabilitasi Bagi Penderita Penyakit Jantung.**

Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi orang sehat, tapi juga terbukti baik bagi yang telah menderita penyakit jantung dan telah mengalami peraan, agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Akan tetapi yang perlu diingat bahwa penderita

jantung pasca perawatan atau serangan jantung tidak boleh berlatih sembarangan tanpa pengawasan ahli yang menentukan program yang sesuai untuk dirinya.

Melalui olahraga yang teratur yang bersifat aerobik (jalan, lari, berenang, naik sepeda) dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. Hal ini memungkinkan seseorang tidak merasa lelah dan akan melebarkan pembuluh darah jantung (*arteri koronaria*) sehingga aliran darah lebih lancar, menurunkan kadar kolesterol dalam darah, menurunkan tekanan darah, yang merupakan faktor-faktor utama PJK.

Dewasa ini telah dikenal konsep rehabilitasi dini yang terpadu oleh tim rehabilitasi dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu kedokteran olahraga, ilmu gizi, ilmu fisioterapi, psikologi, dan lain sebagainya. Rehabilitasi ini bertujuan untuk memulihkan keadaan penderita secepatnya dan jika mungkin, mengembalikan kepada keadaan semula sebelum sakit. Sesuai dengan konsep rehabilitasi dini ini, penderita pasca serangan jantung dan pasca bedah jantung komplikasi akan mendapatkan program latihan sedini mungkin.

Program rehabilitasi tersebut antara lain :

a. Latihan Rehabilitasi Fase I (Fase Rawat)

Tujuannya adalah mempersiapkan pasien agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri di rumah setelah keluar dari rumah sakit. Latihan ini dilakukan secepatnya (hari ke-2 sampai ke.-3) jika kondisi penderita sudah stabil, tanpa keluhan yang membahayakan berupa latihan-latihan ringan dengan dibantu instruktur. Latihan ini disebut latihan pasif. Setelah itu, akan

dilanjutkan secara aktif oleh penderita sendiri yang berupa kegiatan senam di tempat tidur sambil dipantau reaksi latihannya.

Selanjutnya, jika tetap tidak ada keluhan, latihan ditingkatkan sambil duduk di tempat tidur. Tujuannya adalah untuk mencegah kekakuan akibat posisi tidur yang terlalu lama, serta untuk mempertahankan kelenturan dan gerakan ruang lingkup sendi. Instruktur mengukur tekanan darah dan nadi baik sebelum dan sesudah latihan, serta mencatat keluhan apabila ada.

b. Latihan Rehabilitasi Fase II (Fase Perawatan)

Tujuan dari Fase II ini adalah mempersiapkan pasien untuk kembali bekerja atau kembali pada aktivitas semula. Program latihan ini dilaksanakan secara bertahap, berpedoman pada uji latih jantung sebelum pulang. Latihan ini lebih bervariasi dan beban latihannya lebih ditingkatkan, dapat berupa latihan senam, berjalan, naik tangga atau latihan dengan alat seperti sepeda, dayung, tongkat, dumbel, treadmill dan lain sebagainya.

Setelah 2 bulan dilakukan penelitian ulang termasuk uji latih jantung guna menyusun program selanjutnya apabila diperoleh hasil yang baik, maka penderita dapat melanjutkan ke program latihan fase III.

c. Latihan Rehabilitasi Fase III (Fase Pasca Pemeliharaan)

Pada Fase III ini bertujuan untuk mempertahankan kondisi yang telah dicapai sekarang dan mencegah terjadinya serangan berulang. Pada fase ini merupakan fase pemeliharaan agar hasil yang dicapai tidak turun lagi.

Latihan ini dapat dilakukan di tempat rehabilitasi atau bergabung dengan Klub Jantung Sehat yang ada di sekitar lingkungan kita. Latihan ini ditingkatkan sesuai kemajuan yang lebih longgar. Jika oleh dokter disarankan berolahraga di luar tempat rehabilitasi, maka ikuti pedoman dan petunjuk dari dokter.

Sebelum berlatih yang perlu diperhatikan adalah (1) mengukur denyut nadi tertinggi saat tes uji latih jantung terakhir, (2) denyut nadi latihan yang dianjurkan, dan saat berlatih, (3) dapat mengukur denyut nadi sendiri, (4) apakah ada obat yang harus diminum dan kapan diminum.

Program latihan pertama adalah jalan kaki, biasanya sejauh 2,5 – 3 km dalam waktu 30 menit dengan nadi latihan kira-kira 110 per menit. Program latihan ini dilakukan secara teratur dan ditingkatkan secara bertahap sampai dapat mencapai 5-6 km yang sebelumnya dimulai dengan latihan pernafasan. Catat denyut nadi waktu pernafasan, latihan inti dan pendinginan. Catat segala keluhan (jika ada), misalnya sesak nafas, nyeri dada, pusing dan sebagainya. Sampaikan kepada dokter yang merawat.

Usahakan denyut latihan ini tercapai pada saat melakukan latihan inti yang berlangsung antara 20 dan 40 menit. Sebelumnya lakukan pemanasan dahulu selama 5 menit. Jika timbul gejala yang membahayakan jantung, segera hentikan latihan. Setiap latihan harus diakhiri dengan latihan pendinginan selama 5 menit.

### **Latihan Yang Baik Untuk Menyehatkan Jantung**

Jenis latihan yang baik untuk penderita jantung adalah latihan aerobik, seperti senam, jalan, lari, naik sepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga dan sebagainya. Namun demikian setiap olahraga memerlukan format atau aturan. Sebelum latihan diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan.

Di bawah ini ada contoh bentuk latihan program jalan kaki yang dimodifikasi oleh dr. Kenneth Cooper yang telah dipakai oleh Klub Jantung Sehat sejak 1978. Setidaknya mereka yang melakukannya dapat mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya dengan melakukan program latihan ini.

1. Jalan kaki, 6,4 km dalam waktu 55 – 60 menit, 4 x seminggu.
2. Jogging, 4,8 km dalam waktu 28 – 30 menit, 2 -3 x seminggu.
3. Lari 2,4 km dalam waktu 12 -15 menit, 2 x seminggu.

Secara garis besar format olahraga yang harus dipenuhi yaitu FIT. Kata FIT berarti segar atau bugar, disamping merupakan singkatan dari : F-Frekuensi, I-Intensitas dan T-Tempo.

Yang dimaksud frekuensi adalah berapa kali seminggu olahraga dilakukan agar memberi efek latihan. Menurut penelitian menunjukkan frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu pada hari yang bergantian artinya selang hari. Ini dikarenakan bahwa tubuh memerlukan pemulihan selesai berolahraga sehingga otot dan persendian diberi kesempatan untuk memulihkan diri.

Intensitas mengandung arti berat beban latihan yang diberikan tidak mengakibatkan efek yang membahayakan. Reaksi denyut jantung yang timbul dapat dipakai sebagai cermin dari reaksi pembebanan. Beban yang dapat diterima oleh

jantung berkisar antara 60-80 % dari kekuatan maksimal jantung. Beban seberat itu bias dijabarkan dengan denyut jantung antara 70-85 % dari denyut nadi maksimal.

Tempo latihan mengandung arti jangka waktu atau lamanya latihan yang diberikan agar memberikan manfaat. Lama latihan antara 20-30 menit sudah cukup memberikan kenaikan kemampuan sebanyak 35 % bila dilakukan 3 kali dalam seminggu dalam jangka waktu satu setengah bulan. Maka latihan-latihan yang serupa selama 6 bulan akan menghasilkan peningkatan kemampuan sampai optimal.

## **KESIMPULAN**

1. Dengan melakukan aktifitas fisik yaitu berolahraga dapat mengurangi resiko terkena serangan jantung karena gaya hidup yang tidak baik seperti merokok ditambah tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan kegemukan secara fisik akan beresiko dua kali lebih besar terkena serangan jantung.
2. Dengan berolahraga 30 menit tiap hari dapat memperbaiki kesehatan jantung dan memberi manfaat efektif bagi kesehatan. Lama-kelamaan ini akan menjadi kebiasaan yang sulit dirubah dan menjadi gaya hidup aktif seseorang.
3. Tidak memerlukan waktu banyak untuk menjadi bugar. Misalnya jalan pagi, lari, bersepeda, melakukan aktifitas rumah tangga, dan sebagainya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

**Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.**

**[www.google.com](http://www.google.com). Dede Kusuma. *Olahraga Jantung sehat Upaya Menuju Kesehatan Jantung*. Agustus 2006.**

**[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). A.Fauzi Yahya. *Terapi Penyakit Jantung Koroner*. April 2006.**

**[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). **Organisasi** Pernapasan Satria Nusantara. *Pembinaan Kesehatan Melalui Olahraga Kesehatan Seni Pernapasan (bag.2)*, Oktober 2007.**

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). *Let's Aerobic Untuk Otot Jantung*. Agustus 2006.

[www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). Yayasan jantung Sehat Indonesia.

Setiono. (2005). *Olahraga Tanpa Terpaksa*. Yogyakarta: Thinkfresh.