

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan olahraga beladiri pada porsi yang sesuai merupakan salah satu cara terbaik untuk mencegah penyakit, karena merangsang sistem imun alami tubuh. Gaya hidup kita masa kini seperti bermalas-malasan di kursi, penggunaan *remote control*, dan lain sebagainya, tidak menantang kita untuk bergerak. Padahal kebutuhan biologis kita memerlukan aktifitas / pergerakan fisik. Berlatih beladiri dapat sangat mempengaruhi fungsi dari sebagian besar sistem organ manusia serta berpengaruh pula pada banyak sistem biokimiawi dari otak dan tubuh (Hackworth, 2006).

Olahraga beladiri dapat diklasifikasikan menjadi aerobik, contoh: taekwondo, karate, melatih kekuatan contoh: judo, dan ketenangan serta peregangan contoh: aikido. Beladiri sendiri dapat ditujukan untuk melatih kemampuan atau sekedar untuk kesenangan. Dari beladiri tersebut hanya beladiri yang bersifat kardiovaskular atau aerobik seperti Taekwondo dan Karate, termasuk kekuatan dan peregangan seperti Aikido yang dapat memberikan perubahan metabolisme dan biokimia pada porsi yang cukup untuk memberikan sebuah peningkatan kesehatan yang baik pada pelakunya (Hackworth, 2006).

Cold Pressor Test adalah sebuah intervensi yang dilakukan untuk menaikkan tekanan darah secara cepat dengan cara mencelupkan satu tangan kedalam air dingin

atau air es selama 2 menit atau lebih (waktu toleransi) sampai terasa sakit yang konstan. Seperti telah banyak kita ketahui ada banyak hal yang dapat mempengaruhi naiknya tekanan darah, namun yang saya ingin lebih tonjolkan disini adalah mengenai Cold Pressor Test yang merupakan sebuah cara cepat/ intervensi untuk menaikkan tekanan darah. Secara teoritis dengan melakukan Cold Pressor Test maka substansi-substansi kimia yang ada di otak maupun tubuh dapat meningkat contohnya saja norepinephrine (Lafleche, 1998 ;Sundari, 2006).

Cold Pressor Test dapat memberikan respon dari tekanan darah terhadap rangsangan dingin dari luar yang dapat diukur, karena dengan menggunakan cold pressor test kita dapat mengetahui sampai dimana batas rasa sakit dari subyek yang diperiksa sehingga tes ini dapat segera dihentikan bila batas sakit itu telah tercapai (Sundari, 2006 ; Kasagi, 1995).

B. Rumusan Masalah

Apakah olahraga beladiri (Aikido) dapat mempengaruhi respon tekanan darah terhadap Cold Pressor Test?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara berlatih beladiri aikido dengan respon tekanan darah terhadap Cold Pressor Test

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui apakah olahraga beladiri Aikido dapat mempengaruhi respon tekanan darah sistolik terhadap Cold Pressure Test
2. Untuk mengetahui apakah olahraga beladiri Aikido dapat mempengaruhi respon tekanan darah diastolic terhadap Cold Pressure Test
3. Untuk mengetahui apakah olahraga beladiri Aikido dapat mempengaruhi frekuensi denyut nadi terhadap Cold Pressure Test

D. Manfaat

Mengetahui bahwa dengan aikido dapat memberikan respon tekanan darah yang telah diintervensi dengan Cold Pressor Test

E. Keaslian Penelitian

1. Hackworth, Richard, Ph.D., Lac. "Martial Arts as Preventive Medicine". 2006.
2. A. B. Lafleche, B. M. Pannier, B. Laloux, and M. E. Safar "Arterial response during cold pressor test in borderline hypertension ". 1998. Aug. Vol. 275, Issue 2: 409-415