



SOSIALISASI SENAM JANTUNG SEHAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

Muhammad Zaenal Arwih¹⁾, Wolter Mongsidi¹⁾, Marsuna^{1)*}

¹⁾Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Halu Oleo. Jl. H.E.A. Mokodompit, Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kota Kendari, Indonesia.

Diterima: 02 Mei 2022

Direvisi: 22 Mei 2022

Disetujui: 31 Mei 2022

Abstrak

Kegiatan sosialisasi senam jantung sehat dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat Kecamatan lainea, Kabupaten Konawe Selatan, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui senam jantung pada masyarakat, meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan ini adalah pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat di Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan, pengamatan dan pengembangan kepada masyarakat tentang materi senam jantung sehat. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di lapangan Desa Watumeeto, Kecamatan Lainea, kegiatan sosialisasi dilaksanakan 1 kali pertemuan yaitu pada tanggal 6 November 2021. Dari kegiatan sosialisasi senam jantung dilakukan dalam pemberian pengetahuan mengenai kebugaran dan kesehatan dengan senam jantung dan memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan.

Kata kunci: kebugaran dan kesehatan; senam jantung sehat; sosialisasi.

SOCIALIZATION OF HEALTHY HEART EXERCISE IN AN EFFORT TO IMPROVE FITNESS AND COMMUNITY HEALTH

Abstract

The socialization activity of healthy heart exercise in an effort to improve the fitness and health of the community in Lainea District, Konawe Selatan Regency, aims to improve fitness and health through heart exercise in the community, improve social relations between communities. The method used in this activity is a socialization method that is adapted to the analysis of the situation and needs of the strategic target audience. The steps taken in this activity are approaches and collaboration with the community in Lainea District, Konawe Selatan Regency, observation and development to the community about healthy heart exercise material. The implementation of this activity was carried out in the field of Watumeeto Village, Lainea District, the socialization activity was carried out in 1 meeting, namely on November 6, 2021. From the socialization of cardiac exercise, it was carried out in providing knowledge about fitness and health with cardiac exercises and providing skills in managing material about heart exercise. to become a weekly activity.

Keywords: *fitness and health; healthy heart exercise; socialization.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas kebugaran masyarakat yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Pandiangan & Nainggolan, 2019).

olahraga dapat ditingkatkan melalui latihan (Jud & Sariul, 2022). Olahraga dapat meningkatkan kebugaran kesehatan karena Kebugaran merupakan salah satu masalah kesehatan dimasyarakat yang cukup serius, apalagi di era yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran

* Korespondensi Penulis. E-mail: marsuna0009@gmail.com

jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kebugaran, faktor-faktor resiko yang mempengaruhi terhadap penurunan tingkat kebugaran seseorang adalah faktor demografi, status gizi, perilaku, lingkungan dan status kesehatan (Aprialdi, 2019).

Indikator tingkat kesehatan masyarakat salah satunya yaitu meningkatnya harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Mastri Juniarto, Rizky Nurulfa, 2020). Kualitas hidup lansia salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan dan menjalani kehidupan dimasa tuanya. Keadaan emosional memperlihatkan kualitas hidup baik secara sosial maupun kesehatan fisik seseorang dan kemampuan menjalani hidup dalam keseharian. Tetap sehat dimasa usia lanjut untuk tidak dipersepsikan sebagai kondisi yang menjadi beban bagi keluarga atau masyarakat. Persepsi yang banyak dianggap bahwa lansia adalah kelompok ketergantungan. Secara teori menyebutkan lansia bukanlah suatu penyakit, namun merupakan proses fisiologis dari tahap kehidupan. Proses penuaan yang ditandai terjadinya penurunan berbagai fungsi organ seperti mata, kulit dan lain sebagainya sehingga penurunan fungsi organ yang dialami lansia menimbulkan gangguan daya ingat, gangguan kecerdasan, gangguan fungsi gerak serta gangguan keseimbangan dan koordinasi (Astuti et al., 2021).

Pergeseran struktur demografi dan peningkatan rata-rata usia harapan hidup tidak hanya membawa konsekuensi bertambahnya usia lanjut (60 tahun ke atas) juga mempunyai implikasi pada problematik sosial yang ditimbulkan seperti penyakit diabetes mellitus, jantung, stroke, hipertensi. Memasuki usia lanjut banyak melewati proses alamiah menuju perubahan gaya hidup, baik secara fisik, mental maupun sosial. Salah satu penyakit yang degeneratif yang banyak dialami oleh lansia yaitu penyakit diabetes mellitus. Penanganan diabetes mellitus bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal.

Penurunan derajat kebugaran jasmani selain disebabkan karena fungsi organ tubuh, pengaruh budaya masyarakat Indonesia yang membatasi aktifitas sehari-hari lansia memberikan andil terhadap penurunan derajat kebugaran jasmani, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia diperlukan aktifitas

fisik atau olahraga yang aman dan tepat bagi lansia, agar olahraga yang dilakukan lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia sebaiknya memperhatikan konsep frekuensi, intensitas, waktu dan tipe (Fitria et al., 2019). Latihan kebugaran jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan ketahanan fisik, sehingga tidak mudah merasa lelah (Rusli et al., 2022).

Latihan kebugaran jasmani mempunyai banyak pilihan dan memiliki bentuk olahraga yang cocok berdasarkan preferensi serta kondisi fisik masing-masing. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seorang perlu melakukan aktifitas fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Salah satunya yaitu latihan senam jantung (Astriana et al., 2020). Latihan senam jantung sehat sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh serta menurunkan tekanan darah (Marsuna, 2022). selain itu efek kerja senam jantung sehat dapat menurunkan kolesterol pada lansia (Pradana & Pratama, 2018; Jiwintarum et al., 2019).

Senam jantung sehat merupakan olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin kedalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan untuk merawat jantung dan pembuluh darah, pembuluh jantung yang sehat akan membuat kerja jantung secara optimal, karena kedua organ tersebut bekerja secara berhubungan. Senam jantung sehat akan meningkatkan kebugaran dan lemak tubuh karena senam jantung sehat bersifat aerobik yang banyak menghirup oksigen yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, ketahanan otot, kekuatan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan (Astuti et al., 2021).

Senam jantung sehat secara langsung dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, dan lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin yang menjadi lebih aktif sehingga akan mempengaruhi terhadap penurunan glukosa darah pada pasien yang mengalami penyakit diabetes. Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan dan jantung, sehingga variasi gerakan-gerakan yang banyak terutama pada gerakan dasar kaki

yang diaplikasikan dengan jalan dapat memenuhi kriteria (*continuous, rhythmical, interval, progresif dan endurance*) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan. Disamping itu senam jantung sehat yang dilakukan secara berkelompok akan memberi rasa senang pada anggota dan juga dapat memotivasi anggota lain untuk terus melakukan olahraga secara kontinu dan teratur (Mastri Juniarto, Rizky Nurulfa, 2020).

Olahraga senam jantung sehat sangat baik diikuti oleh lansia karena mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh akibat peningkatan tersebut dapat meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terjadi fase istirahat terlebih dahulu, akibatnya dari fase ini mampu menurunkan aktifitas saraf simpatis dan epinefrin menurun, namun aktifitas saraf simpatis meningkat, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriolenula, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan tekanan darah (Listiana et al., 2019).

Olahraga yang dilakukan lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia sebaiknya memperhatikan konsep *frekuensi, intensitas, time, type* (FITT). Untuk meningkatkan kebugaran lansia juga dapat dilakukan latihan 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas latihan ringan dan sedang (intensitas ringan: 50-60% denyut nadi maksimal), dan intensitas sedang: 60-75% denyut nadi maksimal, waktu yang diperlukan setiap melaksanakan latihan. Hasil latihan akan meningkatkan daya tahan jantung paru setelah berolahraga.

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian pengabdian masyarakat yaitu "sosialisasi senam jantung sehat dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat Kecamatan Lainea Kabupaten Konawe Selatan". Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan senam jantung dan praktek senam yang penyajiannya secara sistematis dan koreografi serta mempunyai etika profesi memberikan motivasi pada masyarakat agar kesehatan tetap terjaga dengan aktifitas senam jantung sehat. Dengan memberikan keterampilan senam ini akan membantu masyarakat di Kecamatan Lainea dalam

memberikan keterampilan dalam bergerak dan dapat dilakukan secara rutin.

METODE

Perencanaan kegiatan dimulai tahap awal yaitu melakukan survei lapangan di kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan melihat kondisi kegiatan, serta tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan mitra. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis dengan menggunakan metode ceramah dan metode demonstrasi untuk pelaksanaan senam jantung sehat. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Muh. Zaenal Arwih, S.Pd., M.Kes (ketua) serta 2 orang anggota, dan masyarakat di wilayah Kecamatan Lainea yang berjumlah 45 orang dan dilaksanakan pada bulan oktober 2021.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Kecamatan Lainea, kabupaten Konawe Selatan: (2) pengamatan langsung kemasyarakat; (3) pengembangan materi senam jantung dan (4) kegiatan sosialisai dilaksanakan selama 1 (satu) hari.

Pelaksanaan evaluasi senam jantung sehat, setelah adanya sosialisasi masyarakat dapat memahami pentingnya menjaga kebugaran tubuh, dengan melakukan senam jantung sehat secara rutin, teratur dan terukur minimal 3 kali dalam seminggu atau 2 kali dalam seminggu di wilayah Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi senam jantung sehat se-Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan, dilaksanakan secara demonstrasi. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, dengan tetap menjaga jarak dengan menerapkan standar protokoler dimasa pandemi *covid 19*. Pertemuan dilakukan di ruang terbuka, agar tidak terjadinya kepadatan. Kegiatan ini dilakukan pada Sabtu, 6 November 2021, pukul 04.00 sampai selesai bertempat dilapangan sepak bola Desa Watumeeto, pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat mengenai (1) pembahasan tentang pentingnya masyarakat menjaga kesehatan atau kebugaran tubuh; (2) meningkatkan aktivitas dan produktivitas gerak masyarakat baik pra lansia maupun lansia; (3) mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam

pengelolaan materi tentang senam jantung sehat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, untuk menjadi aktifitas mingguan, serta untuk meningkatkan solidaritas dan kebersamaan masyarakat.



Gambar 1. Penyampaian Narasumber kepada Peserta tentang Senam Jantung Sehat dalam upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat

Selanjutnya setelah penyampaian materi yang dilakukan oleh narasumber yaitu pemberian plakat sebagai ucapan terimakasih dan kenang-kenangan kepada masyarakat Kecamatan Lainea.



Gambar 2. Penerimaan Plakat yang Diwakili oleh Kepala Desa Watumeeto

Pelaksanaan sosialisasi senam jantung sehat ini, masyarakat sangat antusias dalam mengikutinya, karena selama ini kurangnya aktivitas atau kegiatan rutin yang menjadikan masyarakat kurang berolahraga. Dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan motivasi dan

semangat masyarakat untuk berolahraga kembali.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Jantung Sehat pada Masyarakat di Kecamatan Lainea

Kesungguhan dan minat masyarakat tidak menyurutkan semangat dalam kegiatan yang dimulai sore hari. Respon ini membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias, adapun tanggapan lanjutan dalam kegiatan ini, ditunggu kegiatan yang sama untuk berlangsung setiap minggu.

Kendala yang dialami dalam pelaksanaan ini masih dalam masa pandemi sehingga membutuhkan usaha yang lebih keras agar masyarakat patuh dalam melaksanakan protokol kesehatan, faktor pendukung acara bisa terselenggara karena adanya dukungan dari lembaga pengabdian kepada masyarakat Universitas Halu Oleo, kepala desa serta ketua karang taruna se-Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan.

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan senam jantung sehat yang diberikan kepada masyarakat utamanya lansia dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskuler yang berarti meningkatkan kebugaran jasmani, untuk mencegah terjadinya penurunan jasmani perlu melakukan aktifitas fisik atau olahraga yang memenuhi kaidah *frequency, intensity, time, type* (FITT). Senam jantung sehat merupakan olahraga yang memenuhi kaidah FITT karena memiliki intensitas sedang dan berdurasi sekitar 30 menit. olahraga senam ini tentunya sangat baik dilakukan dan aman untuk lansia.

Melaksanakan senam jantung sehat dapat meningkatkan peredaran darah khususnya kesehatan tubuh akan tetap terjaga (Yasril et al., 2021). Senam jantung sehat juga dapat

meningkatkan kapasitas vital paru pada lansia yang disebabkan karena respon tubuh secara fisiologis yaitu dengan menebalnya otot-otot diafragma yang menyebabkan proses respirasi dapat dilakukan secara maksimal, dalam proses pelaksanaan senam jantung sehat menggunakan metode latih pernapasan yang bertujuan menguatkan organ pernapasan menyebabkan volume O₂ yang masuk ke paru lebih banyak sehingga jantung dapat memompa darah lebih banyak.

Pelaksanaan senam jantung sehat dapat meningkatkan daya tahan jantung dan kekuatan otot pada lansia (Fitria et al., 2021). Menurut (Pamela, 2020), bahwa setelah dilaksanakan senam jantung sehat diharapkan kepada masyarakat untuk tetap aktif melaksanakan kegiatan secara rutin, sehingga dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh terutama untuk menurunkan hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pelaksanaan sosialisasi senam jantung sehat untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan dilaksanakan di Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan, bertempat di Desa Watumeeto sebagai desa perwakilan dan dihadiri oleh beberapa desa. Dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana, kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi masyarakat yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan dengan lancar dan meriah. Dari kegiatan sosialisasi senam jantung dilakukan dalam pemberian pengetahuan mengenai kebugaran dan kesehatan dengan senam jantung dan memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan.

Berdasarkan kegiatan evaluasi yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut: Waktu kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang senam jantung sehat perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara keseluruhan. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Kecamatan Lainea, terutama bagi usia pra lansia dan lansia, untuk melakukan olahraga secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Aprialdi, H. D. (2019). *Persepsi Ibu PKK Terhadap Senam Jantung Sehat Di Kecamatan Kota Pariaman*. 2, 126–132.

Astriana, A., Evayanti, Y., Isnaini, N., & Rosmiyati, R. (2020). Senam jantung sehat. *Jurnal Perak Malahayati*, 2(2), 94–104.

<https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3416>

Astuti, D. M. P., Sutjana, I. D., Sundari, L. P. R., Karmaya, N. M., Jawi, I. M., & Purnawati, S. (2021). Perbandingan Senam Jantung Sehat dengan Senam Lansia dalam Meningkatkan Ketahanan Kardiovaskuler dan Kapasitas Vital Paru pada Lansia Wanita Di Desa Mawang Kelod Ubud Gianyar. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 11–18.

<https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p02>

Fitria, A., Lubis, L., & Purba, A. (2021). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru, Kekuatan Otot dan Kadar Tnf-A Plasma pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 34–39.

<https://doi.org/10.51671/jifo.v2i2.100>

Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66.

<https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>

Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 1–9.

Jud, J., & Sariul, S. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9(1), 54–64.

<https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>

Listiana, D., Keraman, B., & Manto, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 10–17.

<https://doi.org/10.36085/jkmu.v7i1.303>

Marsuna, M. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.

- Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(02), 131–139.
<https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i02.4231>
- Mastri Juniarto, Rizky Nurulfa, S. (2020). *Sosialisasi Senam Jantung dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat*. 2020, 86–90.
- Pamela, Y. (2020). Pelatihan Senam Jantung Sehat dan Penilaian Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terkait Hipertensi di Desa Cibeureum Wetan, Kecamatan Cimalaka, Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya*, 9(4), 225–227.
<https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v9i4.23705>
- Pandiangan, D., & Nainggolan, N. (2019). Program Kemitraan Masyarakat Di Dharma Wanita Fmipa Unsrat Untuk Kesehatan Jantung. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 1(1), 31–41.
<https://doi.org/10.35801/jpai.1.1.2019.24978>
- Pradana, V. O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 12–23.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10395>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125–131.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7414>
- Yasril, A. I., Bangun, H. A., & Putri, E. M. (2021). Senam Jantung Sehat guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh dengan Media Leaflet pada Ibu-Ibu Kelompok Senam Comera. *Empowering Society Journal*, 2(3).