

Pendampingan Senam Jantung Sehat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Doulu Kabupaten Karo

Julius Boy Nesra Basgimata Barus

¹Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: boynesra@gmail.com

Janwar Frihasan Sinuraya

²Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

*Corresponding author, e-mail: janwarfrihasansinuraya@yahoo.com

Jusup Roy Tamba

³Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail : jusuproy@gmail.com

Josua

⁴Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: josua@gmail.com

Rafael Mey Hagata Sembiring

⁵Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: refaelmey@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari kegiatan sosialisasi senam jantung sehat dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Desa Doulu Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara adalah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui senam jantung dan meningkatkan hubungan sosial dalam lingkungan masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi customized yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran. Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini antara lain melakukan pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat di Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, serta observasi dan edukasi kepada masyarakat tentang materi senam jantung sehat. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung di lapangan Desa Doulu Kabupaten Karo. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan sebanyak satu kali yaitu pada tanggal 2 Oktober 2023. Tujuan dari kegiatan sosialisasi senam kardiovaskuler ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan melalui senam jantung, serta memberikan keterampilan dalam mengelola materi terkait senam jantung, dengan bertujuan menjadikannya kegiatan mingguan.

Kata Kunci : senam jantung; kesehatan masyarakat

Abstract

The aim of the socialization of healthy heart exercise in an effort to improve community fitness and health in Doulu Village, Karo Regency, North Sumatra Province is to improve community health through heart exercise and improve social relations within the community. The method used in this activity is a customized socialization method that is tailored to the situation analysis and needs of the target audience. The steps taken in this activity include approaching and collaborating with the community in Doulu Village, Karo Regency, North Sumatra Province, as well as observing and educating the community about healthy heart exercise material. This activity took place in the field in Doulu Village, Karo Regency. The socialization activity was carried out once, namely on October 2 2023. The aim of this cardiovascular exercise socialization activity is to provide knowledge about fitness and health through cardiac exercise, as well as provide skills in managing material related to cardiac exercise, with the aim of making it a weekly activity.

Keywords : *cardiac exercise; public health*

How to Cite: Barus, Julius Boy Nesra Basgimata, et. al. 2024. Pendampingan Senam Jantung Sehat untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Doulu Kabupaten Karo. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*. Vol. 3(1): pp. 17-23, doi: <https://doi.org/10.56855/income.v3i1.936>



This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Pendahuluan

Analisis Situasi

Olahraga merupakan salah satu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kebugaran masyarakat, dengan fokus pada pengembangan karakter yang tinggi, disiplin, dan sportivitas (Muslimin et al., 2022). Saat ini, melakukan aktivitas fisik memang sudah menjadi bagian penting dari kebutuhan masyarakat, apapun status sosial ekonomi seseorang. Di antara mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK), topik permainan dan olahraga termasuk salah satu yang paling disukai siswa. Hal ini disebabkan suasana menawan dan menantang yang diciptakannya (Balfasa, 2022). Pentingnya pentingnya berolahraga sangat dirasakan oleh masyarakat dalam bentuk latihan jasmani secara rutin untuk kesejahteraan dan kesehatan jasmani.

Olahraga dapat ditingkatkan dengan latihan (Sari et al., 2020). Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani karena merupakan masalah kesehatan yang penting di masyarakat, terutama di era modern ini dimana individu diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seiring berjalannya waktu, tubuh seseorang mungkin mengalami penurunan tingkat kebugaran. Faktor-faktor seperti demografi, status gizi, perilaku, lingkungan, dan status kesehatan dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat kebugaran tersebut (Nazhif Gifari et al., 2023).

Salah satu indikator kesehatan masyarakat adalah meningkatnya angka harapan hidup yang berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (Suhartiwi; Rusli, 2022). Kualitas hidup lansia merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan dan kesejahteraan mereka sepanjang tahun-tahun terakhirnya. Keadaan emosional mencerminkan kualitas hidup individu baik dalam aspek kesehatan sosial maupun fisik, serta kemampuannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menjaga kesehatan di hari tua hendaknya tidak dijadikan beban oleh keluarga atau masyarakat. Banyak orang beranggapan bahwa lansia adalah kelompok yang membutuhkan kemandirian. Secara teori dikatakan bahwa penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses fisiologis dari siklus hidup. Proses penuaan ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi organ seperti mata, kulit, dan lain-lain, sehingga mengakibatkan gangguan daya ingat, penurunan kecerdasan, gangguan fungsi motorik, serta gangguan keseimbangan dan koordinasi yang dialami lansia (Priono et al., 2022).

Latihan kebugaran fisik menawarkan berbagai pilihan, memungkinkan individu untuk memilih program olahraga yang sesuai dengan preferensi dan kondisi fisik mereka sendiri. Untuk

mencapai kebugaran jasmani yang optimal, seseorang harus melakukan aktivitas fisik yang mencakup banyak komponen kebugaran jasmani, dengan menggunakan metodologi pelatihan yang tepat. Salah satu latihan yang disebutkan adalah latihan kardiovaskular (Hardi Yanto & Rasyono, 2021). Melakukan senam kardiovaskular sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani dan menurunkan tekanan darah (Sunjoyo et al., 2023). Selain itu, melakukan aktivitas kardiovaskular secara teratur berpotensi menurunkan kadar kolesterol pada lansia (Wahyu Dirgantoro & Akbar Fauzan, 2021).

Senam Jantung merupakan aktivitas fisik yang dirancang dengan mengutamakan kapasitas jantung, besar pergerakan otot, dan kelenturan sendi guna memaksimalkan asupan oksigen ke dalam tubuh. Latihan kardiovaskular bertujuan untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Jantung dan pembuluh darah yang sehat akan mengoptimalkan fungsi jantung, karena kedua organ ini saling bekerja sama. Latihan kardiovaskular meningkatkan kebugaran dan mengurangi lemak tubuh dengan melakukan aktivitas aerobik yang membutuhkan peningkatan asupan oksigen, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Struktur latihan kardiovaskular didasarkan pada prinsip-prinsip dasar olahraga, antara lain daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan (Istianah et al., 2022).

Solusi dan Target

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah diketahui dari observasi dan wawancara di Desa Doulu, Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara, maka solusi yang dapat diberikan oleh tim pengabdian berupa sosialisasi meningkatkan kebugaran jasmani sebagai bentuk edukasi dan pengenalan serta cara senam jantung. Masyarakat Desa Doulu melakukan senam aerobik secara berkelompok, namun mereka tidak menyadari manfaat aktivitas yang menyehatkan jantung. Akibatnya, mereka terkadang kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga secara konsisten, yang mungkin juga disebabkan oleh aktivitas eksternal yang dilakukan jauh dari rumah. Selain itu, beberapa orang berpendapat bahwa gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau kurangnya aktivitas fisik sering kali menyebabkan banyak komplikasi kesehatan, termasuk gangguan mental, ketidaksehatan fisik, obesitas, masalah kardiovaskular, diabetes, hipertensi, dan beberapa penyakit lainnya. Akibatnya, faktor-faktor tersebut juga memicu terjadinya gangguan tidur yang ditandai dengan pola tidur tidak teratur, seperti insomnia dan gangguan tidur lainnya.

Target yang akan diberikan sosialisasi senam jantung sebanyak 32 orang. Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan senam jantung, praktek senam jantung (Sistematis penyajian kelas senam dan koreografi) dan etika profesi serta memberikan motivasi pada masyarakat agar kesehatan tetap terjaga dengan aktifitas Senam jantung. Dengan memberikan ketrampilan senam aerobik ini akan membantu masyarakat Desa Doulu Kabupaten Karo. Dalam kegiatan pengabdian ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan keterampilan senam jantung. (Widhiantara et al., 2023) Senam jantung merupakan aktivitas fisik yang dirancang dengan mengutamakan kapasitas jantung, besar pergerakan otot, dan kelenturan sendi guna memaksimalkan asupan oksigen ke dalam tubuh.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Ini adalah kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui senam jantung. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan langsung pada tanggal 2 Oktober 2023. Peran tim pengabdian adalah meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat melalui senam kardiovaskuler khususnya pada tiga orang mahasiswa.

Indikator Keberhasilan

Perencanaan kegiatan diawali dengan tahap pertama melakukan survei lapangan di Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, untuk menilai kondisi kegiatan saat ini. Selain itu, tim pengabdian masyarakat melakukan diskusi dengan mitra. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan berdasarkan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi untuk pelaksanaan senam jantung sehat.

Langkah-langkah yang dilakukan antara lain: (1) melakukan pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Desa Doulu Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan yang dilakukan antara lain observasi langsung ke masyarakat, pengembangan materi senam kardiovaskular, dan sosialisasi satu hari. Pelaksanaan evaluasi senam jantung sehat dilakukan setelah adanya sosialisasi kepada masyarakat agar masyarakat memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui senam jantung sehat secara teratur, terstruktur, dan terukur. Latihan ini sebaiknya dilakukan minimal tiga kali seminggu atau dua kali seminggu di wilayah Desa Doulu Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara.

Metode Evaluasi

Untuk menilai keberhasilan hasil pengabdian ini, maka dilakukan evaluasi yang akan digunakan teknik observasi pada individu yang telah menyelesaikan senam jantung. Tujuannya untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan dan pendampingan yang disampaikan oleh tim pengabdian dari Universitas Quality Berastagi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi senam jantung ini dilakukan di Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara, dan dilaksanakan melalui acara praktik. Prakteknya dilakukan dengan metode demonstrasi. Kegiatan tersebut berlangsung pada hari Senin, 2 Oktober 2023 pukul 07.00 hingga 11.00 WIB, di lapangan Desa Doulu, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Topik pembahasan bertujuan untuk melayani masyarakat dalam hal :

1. Diskusi pentingnya penyadaran masyarakat terhadap kesehatan/kebugaran melalui senam jantung
2. Meningkatkan aktivitas dan produktivitas pergerakan masyarakat
3. Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola materi terkait senam jantung untuk menjalin kegiatan mingguan dan meningkatkan solidaritas dan kekompakan masyarakat.

Selama durasi kegiatan senam jantung sehat, warga Desa Doulu memiliki semangat dan motivasi yang besar sehingga berdampak pada penurunan tingkat aktivitas fisik dan olah raga. Adanya kegiatan ini meningkatkan motivasi dan keinginan masyarakat untuk rutin berolahraga. Usai pemaparan materi oleh pemateri, dilakukan penyerahan plakat sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan kepada warga Desa Doulu. Senam jantung sehat memiliki banyak manfaat yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman serta dapat menurunkan stress sehingga terjadi peningkatan relaksasi pembuluh darah.



Gambar 1. Pemberian materi sosialisasi senam jantung

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan animo masyarakat tidak menyurutkan semangat dalam kegiatan yang dimulai pada sore harinya. Respon ini membuat pelaksanaan pelayanan menjadi lebih hidup dan antusias. Adapun masukan lebih lanjut mengenai kegiatan ini, kami berharap dapat diadakan kegiatan yang sama setiap minggunya.



Gambar 2. Foto bersama tim pengabdian dan peserta pengabdian

Hasil pengabdian masyarakat secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan komponen-komponen berikut :

1. Jumlah peserta pengabdian
Target peserta pengabdian sebanyak 25 masyarakat di Desa Doulu Kabupaten Karo
2. Ketercapaian tujuan pengabdian
Ketercapaian tujuan pengabdian dapat dinilai baik. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pengabdian tersebut adalah waktu masyarakat yang terbatas untuk mengikuti kegiatan senam jantung, sehingga kegiatan rutin dilakukan untuk membantu dalam Kesehatan masyarakat terutama masyarakat yang usia tua.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (80%). Semua materi *senam jantung* yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, diharapkan komunitas senam jantung dapat konsisten berolahraga sesuai jadwal yang telah ditentukan. Selain itu, ada keinginan untuk menarik lebih banyak individu untuk bergabung dengan komunitas dan memastikan bahwa mereka berolahraga dengan benar, yang pada awalnya tidak dilaksanakan secara efektif namun belum mencapai potensi maksimalnya. Eksekusi yang optimal diharapkan setelah efektifnya penerapan sosialisasi dan edukasi tentang aktivitas kebugaran kardiovaskular.

Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan pengabdian senam jantung dilaksanakan sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan dan program yang dilaksanakan dengan baik. Program tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat Desa Doulu Kabupaten Karo. Masyarakat sangat bersemangat dan bersemangat untuk mengadopsi kegiatan gerakan hidup sehat ini, khususnya fokus pada sosialisasi dan demonstrasi aktivitas jantung yang baik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan jasmani. Temuan yang diperoleh dari upaya ini menunjukkan bahwa individu dapat memahami manfaat dari latihan kardiovaskular dan dapat menunjukkan pelaksanaan latihan tersebut di bawah bimbingan instruktur olahraga yang sangat dinamis dan mahir yang berspesialisasi dalam gerakan kardiovaskular. Kegiatan ini memfasilitasi diskusi segar mengenai standar pelayanan kesehatan, khususnya dalam pelaksanaan latihan kardiovaskular untuk menjaga kebugaran jasmani dan mencegah berbagai penyakit. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas latihan jantung yang sehat dan memastikan latihan yang konsisten setiap minggu.

Referensi

- Balfasa, S. A. (2022). Sosialisasi Olahraga Handball Di SMP Muhammadiyah Pekajangan. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 3(1). <https://doi.org/10.26874/Jakw.V3i1.188>
- Hardi Yanto, A., & Rasyono, R. (2021). Sosialisasi Olahraga Yang Aman Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Club Cricket UNJA. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2). <https://doi.org/10.22437/Csp.V10i2.15583>
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal Of Health (Joh)*, 9(1). <https://doi.org/10.30590/Joh.V9n1.405>
- Muslimin, M., Septaliza, D., Hardiyono, B., Endrawan, B., Kesumawati, S. A., Fikri, A., Sukmawati, N., & Ernawati, Y. (2022). Sosialisasi Olahraga Pickleball Pada Pelajar Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(2). <https://doi.org/10.33557/Pengabdian.V2i2.1968>
- Nazhif Gifari, Mury Kuswari, Putri Ronitawati, Ni Putu Dewi, Maria Tambunan, & Yuni Pradila. (2023). SOSIALISASI PANDUAN PENYELENGGARAAN MAKANAN OLAHRAGAWAN DALAM KEJUARAAN OLAHRAGA. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(9). <https://doi.org/10.53625/Jabdi.V2i9.4959>

- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia And Society*, 2(4). <https://doi.org/10.58939/J-Las.V2i4.437>
- Sari, A. S., Wibiwo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani Saat Pandemi Covid-19 Pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA Di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Suhartiwi, Rusli, M. M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).
- Sunjoyo, S., Rumpoko, S. Sakti, Sholeh, M., Sulistyono, J., Sistiasih, V. S., & Wijayanti, R. A. (2023). SOSIALISASI PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI. *PROFICIO*, 4(2). <https://doi.org/10.36728/Jpf.V4i2.2621>
- Wahyu Dirgantoro, E., & Akbar Fauzan, L. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Padamasyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3).
- Widhiantara, I. G., Rosiana, I. W., & ... (2023). Pendampingan Herbal Dan Pelatihan Senam Jantung Untuk Lansia Di Desa Celuk, Sukawati, Gianyar. *Paradharma (Jurnal*