

PELAKSANAAN SENAM JANTUNG SEHAT PADA LANSIA DI RT 002/ RW 006 DUSUN SIAGA DESA SUNGAI RAYA KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2022

Telly Katharina¹, Asmaurina Pramulia², Margaretha Ita²

^{1,2}Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi :: akpb-pontianak.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Senam jantung sehat adalah olah raga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah, Tujuan: Meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdayaguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat, Metode : Memberikan praktek senam jantung sehat selama kurang lebih 20 menit, Hasil: Jumlah peserta yang datang sebanyak 30 orang lansia Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir, Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 26 Juni 2022 dilaksanakan PKM di di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Waktu yang dibutuhkan sekitar 20 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Pelaksanaan senam jantung sehat dibutuhkan waktu 20 menit. Kesimpulan: Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap lansia di RT 002/ RW 006 dengan melakukan senam jantung sehat sehingga diharapkan kualitas kehidupan lansia menjadi lebih baik serta Antusias masyarakat setelah dilakukan kegiatan ini semakin minggu semakin banyak pesertanya sehingga diharapkan di kemudian hari posyandu lansia ini tetap berjalan sehingga bisa dirasakan oleh seluruh masyarakat bukan hanya oleh warga RT 002/ RW 006 tapi seluruh warga sekitarnya.

Kata kunci: lansia, senam jantung Sehat, manfaat senam jantung,,RB Windiya

PENDAHULUAN

Senam jantung sehat adalah olah raga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah.

Olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan jantung adalah aerobik. Jenis olah raga ini mampu memacu kerja jantung secara bertahap dengan mengambil oksigen sebanyak-banyaknya untuk memenuhi kebutuhan ke seluruh tubuh. Olahraga yang baik untuk jantung harus memenuhi 4T, yakni teratur, terukur, terarah dan terawasi seperti berjalan, berlari, berenang dan senam jantung sehat.

Senam ini awalnya diciptakan oleh club jantung sehat Indonesia. Seluruh gerakan senam jantung sehat sudah diteliti oleh dokter ahli jantung Indonesia. Gerakannya terus disempurnakan agar dapat memberikan manfaat, keamanan dan kenyamanan bagi yang melakukan.

Di Indonesia, Senam Jantung Sehat cukup populer. Untuk memelihara kesehatan jantung, salah satu yang dapat dilakukan adalah melakukan Senam Jantung Sehat. Senam jantung sehat adalah olahraga yang baik untuk kesehatan jantung dengan tujuan untuk melatih kemampuan otot jantung agar dapat memompa darah yang membawa oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh.

¹Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

²Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Bagi lansia yang ingin menghindari penyakit jantung sejak dini, sebaiknya melakukan olah raga secara rutin dan teratur. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia diperlukan aktivitas fisik/olahraga yang aman dan tepat bagi lansia.

Agar olahraga yang dilakukan lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia sebaiknya memperhatikan konsep Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT). Frequency artinya jumlah latihan yang dilakukan setiap minggu, Intensity artinya takaran latihan, Time artinya waktu pelaksanaan setiap latihan, dan Type artinya jenis latihan (American College of Sports Medicine, 2015).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan peningkatan daya tahan jantung dan paru. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru, lansia dapat melakukan latihan 3-5 kali/minggu dengan intensitas latihan ringan dan sedang (intensitas ringan : 50-60% Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan intensitas sedang 60-75% DNM).

Waktu yang diperlukan setiap melaksanakan latihan selama 20-60 menit/latihan dengan tipe latihan aerobik. Hasil latihan akan meningkatkan daya tahan jantung dan paru setelah berolahraga selama 6-12 minggu dan stabil setelah 20 minggu.

Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan. Bahkan senam jantung sudah dibuat sampai beberapa seri dan cocok digunakan oleh semua orang.

Manfaat Senam Jantung Sehat untuk jantung, antara lain:

1. Memperbaiki denyut nadi

Manfaat Senam Jantung Sehat untuk jantung yang pertama adalah memperbaiki denyut nadi. Salah satu komponen yang amat penting untuk menunjukkan kesehatan jantung adalah denyut nadi. Untuk itu, senam jantung juga ditujukan untuk memperbaiki denyut nadi. Sehingga kesehatan jantung pun terjaga.

2. Melancarkan aliran darah

Fungsi ini sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung sebab bisa mencegah terjadinya penyakit stroke, jantung koroner, dan yang lainnya. Selain itu, juga bisa membantu mengurangi penyumbatan pembuluh darah yang diakibatkan oleh timbunan lemak dan kolesterol yang kini sudah menjadi momok karena gaya hidup yang tidak sehat.

3. Metabolisme berjalan baik

Dapat menjaga kondisi fisik akan membaik dan metabolisme nya pun bisa membaik. Bagi mereka yang ingin menghindari penyakit jantung sejak dini, sebaiknya melakukan olah raga secara rutin dan teratur. Namun sekali lagi, sebaiknya berkonsultasi dulu sebelum memutuskan melakukan satu jenis olahraga. Apalagi mereka yang sebelumnya sudah mengidap penyakit, seperti darah tinggi, rasa sakit di dada, napas tersengal-sengal, penyakit jantung atau yang sebelumnya tidak pernah berolahraga sama sekali.

Seiring dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami penurunan derajat kebugaran jasmani. Penurunan derajat kebugaran jasmani pada usia lanjut sekitar 30-50% (Chung, Baguet, Bex, Bishop, & Derave, 2019). Penurunan derajat kebugaran jasmani pada lansia disebabkan penurunan fungsi organ tubuh (Gorska-Ciebiada, Saryusz-Wolska, Borkowska, & Loba, 2019).

Penurunan derajat kebugaran jasmani juga disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia diperlukan aktivitas fisik/olahraga yang aman dan tepat bagi lansia. Agar olahraga yang dilakukan lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah Senam Jantung Sehat bagi lansia (lanjut usia).

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode asuhan kebidanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pada tanggal 20 Juni 2022 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat izin untuk melaksanakan PKM di Daerah Kabupaten Kubu Raya
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 26 Juni 2022 dilaksanakan PKM di di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Pelaksanaan senam jantung sehat dibutuhkan waktu 60 menit
4. Jumlah peserta yang datang sebanyak 30 orang lansia Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir

B. PEMBAHASAN

Lansia yang datang di di Dusun Teluk di Akademi kebidanan Panca Bhakti Pontianak ada 30 orang. Setelah dilakukan senam jantung sehat Pada lansia Setelah mendapatkan penyuluhan tentang senam jantung sehat lansia sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan pendidikan kesehatan ini dapat rutin berlangsung. Lansia yang dilakukan pemeriksaan semua (30 Orang) dalam keadaan sehat tidak ada penyimpangan perkembangan pada lansia tersebut.

Senam jantung sehat adalah olah raga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah.

Olahraga yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan jantung adalah aerobik. Jenis olah raga ini mampu memacu kerja jantung secara bertahap dengan mengambil oksigen sebanyak-banyaknya untuk memenuhi kebutuhan ke seluruh tubuh. Olahraga yang baik untuk jantung harus memenuhi 4T, yakni teratur, terukur, terarah dan terawasi seperti berjalan, berlari, berenang dan senam jantung sehat.

Senam ini awalnya diciptakan oleh club jantung sehat Indonesia. Seluruh gerakan senam jantung sehat sudah diteliti oleh dokter ahli jantung Indonesia. Gerakannya terus disempurnakan agar dapat memberikan manfaat, keamanan dan kenyamanan bagi yang melakukan

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap lansia di RT 002/ RW 006 dengan melakukan senam jantung sehat sehingga diharapkan kualitas kehidupan lansia menjadi lebih baik.

Antusias masyarakat setelah dilakukan kegiatan ini semakin minggu semakin banyak pesertanya sehingga diharapkan di kemudian hari posyandu lansia ini tetap berjalan sehingga bisa dirasakan oleh seluruh masyarakat bukan hanya oleh warga RT 002/ RW 006 tapi seluruh warga sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2019. Statistik Penduduk Usia Lanjut
- Depkes RI, 2003. *Pedoman Pelatihan Kader Kelompok Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2006). *Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta: Sagung Seto.
- Maryam,SR,dkk.2008. *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta; Salemba Medika.
- Nugroho, W (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi-3*. Jakarta:EGC
- Rea, Ariyanti dkk. 2020. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.3; No.2, Agustus 2020*
- Rizki, M. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Darat. Universitas Sumatera Utara
- Tulak, T., & Umar, U. (2017). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2 (1).
<https://www.kompasiana.com/drriskapermatasari/61847e94b1895159653c1b32/manfaat-senam-jantung-sehat-bagi-lansia>