

SENAM JANTUNG SEHAT GUNA MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH DENGAN MEDIA LEAFLET PADA IBU-IBU KELOMPOK SENAM COMERA

Dina Ediana¹, Etika Melsyah Putri², Abdi Iswahyudi Yasril^{3*}, Henny Arwina Bangun⁴

¹Prodi DIV Promosi Kesehatan Institut Prima Nusantara Bukittinggi,

²Prodi Akademi Manajemen Informatika AMIK Boekittinggi

³Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Fort De Kock Bukittinggi

⁴Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Sari Mutiara Medan

Email Korespondensi: dinaedianafdk@gmail.com¹, iswahyudiabdi@fdk.ac.id^{3}

Info Artikel	Abstract
<p>Masuk: 03 Desember 2021 Review: 08 Desember 2021 Diterima: 16 Desember 2021</p> <p>Keyword: Healthy Heart Gymnastics, Mothers, Gymnastics Instructors.</p> <p>Kata kunci: Senam Jantung Sehat, Ibu-ibu, Instruktur senam</p> <p>e- ISSN: 2775-2402</p>	<p><i>The socialization activity of healthy heart exercise is an effort to introduce and develop the level of knowledge of the community, especially the Comera gymnastics group about the importance of healthy living/health/fitness for the women of the Comera gymnastics group, the Koto marapak community, Lambah sub-district, Ampek Angkek district, Agam district. . Healthy heart gymnastics is a sport that is structured by always prioritizing the ability of the heart, large muscle movements and joint flexibility, in order to get as much oxygen into the body as possible. heart, (2) improve social relations between communities, especially the comera gymnastics group. The method used is counseling or socialization activities that are adapted to the analysis of the situation and needs of the target audience. The steps taken are by: (1) Approaching and collaborating with the community, especially the women of the Comera gymnastics group (2) Observing where the gymnastics activities take place (3) Developing healthy heart exercise materials. The implementation of this activity takes place in the Singkarak lake area. This outreach activity will be held once in a meeting. From the socialization activities for healthy heart exercise, it is carried out in 1) Providing knowledge about health/fitness with healthy heart exercise, 2) Benefits of healthy heart exercise 3) Providing skills in managing material about heart exercise so that it becomes a weekly activity.</i></p> <p>Abstrak</p> <p>Kegiatan Sosialisasi Senam Jantung sehat merupakan suatu upaya untuk memperkenalkan dan mengembangkan tingkat pengetahuan masyarakat khususnya kelompok ibuk-ibuk senam Comera tentang arti pentingnya hidup sehat/kesehatan/kebugaran bagi ibuk-ibuk kelompok senam comera masyarakat Koto marapak kelurahan lambah kec.Ampek Angkek Kab.Agam. senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh.yang bertujuan (1) Masyarakat memiliki pengetahuan tentang manfaat senam jantung sehat, dapat meningkatkan kesehatan kebugaran melalui senam jantung, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat khususnya kelompok ibuk-ibuk senam comera. Metode yang digunakan adalah kegiatan penyuluhan atau sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat khususnya ibuk-ibuk kelompok senam comera (2) Pengamatan ke tempat kegiatan senam berlangsung (3) Pengembangan materi senam jantung Sehat. Pelaksanaan kegiatan ini mengambil tempat di daerah danau singkarak. Kegiatan sosialisasi ini akan di laksanakan 1kali pertemuan. Dari Kegiatan sosialisasi senam jantung sehat dilakukan dalam 1) Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan/kebugaran dengan senam jantung sehat, 2) Manfaat senam jantung sehat 3) Memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan.</p>

PENDAHULUAN

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan Aktif secara fisik menjadi salah satu cara untuk memelihara kesehatan jantung”(Anggara 2018).Gerakan senam jantung sehat merupakan suatu gerakan pembangunan kesehatan di masyarakat, Gerakan senam jantung sehat adalah bagian dari rangkaian kegiatan yang dilaksanakan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri, memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhannya yang berkaitan dengan kemampuan dalam mencapai kehidupan sehat dan sejahtera, serta memperbaiki denyut nadi agar selalu dalam kondisi normal dan stabil”(Hardiyanti 2016). Senam jantung sehat merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk menjaga agar jantung terus bekerja dengan baik, membuat tubuh lebih berkeringat dan detak jantung menjadi lebih cepat dan tubuh sehat”. Fungsi dari senam jantung sehat yaitu membuat aliran oksigen ke seluruh tubuh meningkat, otot jantung lebih kuat, dan membuat fungsi jantung bekerja lebih optimal. Senam jantung sehat bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, salah satunya dengan latihan jasmani senam jantung sehat.

Senam jantung sehat menggunakan semua otot-otot besar, pernapasan dan jantung. Variasi gerakan - gerakan yang banyak terutama gerakan dasar pada kaki dan jalan dapat memenuhi kriteria CRIPE (*continous, rhythmical, interval, progresif dan endurance*) sehingga sesuai dengan tahapan kegiatan yang harus dilakukan. Disamping itu senam jantung yang dilakukan secara berkelompok akan memberi rasa senang pada anggota kelompok dan juga dapat memotivasi anggota yang lain untuk terus melakukan olah raga secara kontinue dan teratur. dimasyarakat Jorong Koto Marapak, dari beberapa kelompok ibuk-ibuk mengikuti olah raga secara rutin dengan jadwal senin, kamis dan minggu tiap pagi jam 07.00 wib.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara dilapangan sebagian ibuk-ibuknya yang mengikuti olah raga di kelompok senam comera, akan tetapi belum mengetahui manfaat dari senam jantung sehat itu sendiri, sehingga mereka terkadang ada merasa malas untuk mengikuti senam secara rutin dan juga disebabkan oleh adanya aktifitas lain diluar rumah. Dan ada juga yang merasa tidak adanya olah raga atau kurangnya aktivitas fisik sering

menyebabkan banyak masalah pada kesehatan tubuhnya seperti gangguan mood, tubuh tidak fit, obesitas, masalah jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan lainnya. Karena semua ini, mengakibatkan gangguan juga pada masalah tidur, tidur menjadi tidak teratur seperti sulit tidur, gangguan tidur dan lainnya. Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan dibahas dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang “Manfaat Senam Jantung Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Dengan Media Leaflet Pada Ibu-Ibu Kelompok Senam Comera “. Sosialisasi ini dilakukan untuk tujuan menambahkan pengetahuan, menggerakkan ibuk-ibuk yang ada di masyarakat jorong koto marapak dan lainnya serta memberikan motivasi, dan pengetahuan tentang manfaat senam jantung sehat, kemudian memberikan praktek senam jantung sehat (Sistematis penyajian kelas senam dan koreografi) agar ibuk-ibuk kelompok senam comera tetap aktif berolah raga dalam menjaga kesehatan tubuhnya”(KENJERAN Siti Aisyah 2016). dengan adanya aktifitas senam secara rutin dari ibuk-ibuk kelompok Senam comera dapat memberikan keterampilan dan aktivitas berolah raga dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat jorong koto marapak. Kegiatan senam jantung sehat ini dijadikan motto gerakan hidup sehat untuk ibuk-ibuk kelompok senam comera agar tetap semangat dan rutin berolah raga. Maka dari itu, perlu diadakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama yang mampu dan dapat menggugah semangat untuk tetap aktif dalam menjaga hidup sehat, dan adanya motivasi dari seluruh masyarakat tanpa terkecuali yaitu dengan dilakukannya acara “Senam Jantung Sehat”, diharapkan dapat dan mampu meminimalkan penderita Penyakit Jantung di Indonesia khususnya masyarakat jorong Koto marapak .

PERMASALAHAN

Berdasarkan hasil observasi atau survey dilapangan masih banyak masyarakat koto marapak, wanita remaja dan dewasa khususnya ibuk-ibuk yang belum mengikuti olah raga di kelompok senam comera, hanya sebagian ibuk-ibuk yang aktif mengikuti olah raga (senam jantung sehat) di kelompok senam comera, dan belum mengetahui manfaat dari senam jantung sehat itu sendiri, sehingga mereka terkadang merasa malas untuk mengikuti senam secara rutin dan disebabkan juga oleh adanya aktifitas atau kesibukan lain diluar rumah. Dan ibuk-ibuk yang tidak olah raga atau kurangnya aktivitas fisik sering menyebabkan banyak masalah pada kesehatan tubuhnya seperti gangguan mood, tubuh tidak fit, obesitas,

masalah jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan lainnya. Karena semua ini, mengakibatkan gangguan juga pada masalah tidur, tidur menjadi tidak teratur seperti sulit tidur, gangguan tidur dan lainnya”.

Pemberian pendidikan kesehatan yang dilakukan secara langsung dengan metode pembagian leaflet dan video kepada masyarakat (ibuk kelompok senam comera) melalui media sosial atau langsung saat sosialisasi/penyuluhan dilapangan baik tentang manfaat senam jantung sehat atau lainnya. Kemauan masyarakat terhadap anjuran yang diberikan. Makin tingginya tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, untuk meningkatkan motivasi atau semangat khususnya ibu-ibu kelompok senam comera juga diberikan kegiatan praktek senam jantung sehat (Sistematis penyajian kelas senam dan koreografi) di tempat yang berbeda agar ibu kelompok senam comera tetap aktif, dan semangat mengikuti aktivitas olah raga rutin. Dengan adanya aktifitas senam secara rutin yang dilakukan di tempat yang berbeda dapat memberikan motivasi atau semangat kepada ibu-ibu kelompok Senam comera dalam melakukan aktivitas berolah raga dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat jorong koto marapak. Kegiatan senam jantung sehat ini dijadikan motto gerakan hidup sehat untuk ibu-ibu kelompok senam comera agar tetap aktif, rajin berolah raga”. Maka dari itu, perlu diadakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama yang mampu dan dapat menggugah semangat untuk tetap aktif dalam menjaga kesehatan tubuh (hidup sehat), dan motivasi dari seluruh masyarakat tanpa terkecuali yaitu dengan dilakukannya acara ”Senam Jantung Sehat”, diharapkan dapat dan mampu meminimalkan penderita Penyakit Jantung di Indonesia khususnya pada masyarakat jorong Koto marapak.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang di lakukan oleh beberapa orang yang berasal dari beberapa Perguruan Tinggi, dan dibentuk menjadi satu tim pengabdian masyarakat yang ada di Bukittinggi, dalam kegiatan PKM ini metode yang digunakan dalam melakukan sosialisasi atau penyuluhan disesuaikan dengan analisis situasi dan kondisi serta kebutuhan khalayak sasaran. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Jorong Koto Marapak kelurahan Lambah kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam, Pengamatan dilakukan langsung

kemasyarakatan, Pengembangan meteri senam jantung sehat, Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari bertempat di danau singkarak dengan metode ceramah, diskusi, Skill Kegiatan dilakukan Olah Raga Senam Jantung Sehat pada ibuk-ibuk kelompok senam comera, untuk membantu warga masyarakat melakukan gerakan olahraga sehingga mengurangi resiko penderita penyakit jantung dan, memperlancar aliran darah dari jantung keseluruh tubuh”(Hardiyanti 2016).

Bentuk Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan :

- Persiapan lokasi senam jantung sehat.
- Persiapan alat (soundsistem, minum mineral dan snack)
- Melakukan gerakan Senam Jantung Sehat yang dipandu oleh instruktur senam.
- Membagikan Leaflet kepada ibuk-ibuk kelompok Senam Comera
- Melakukan Kegiatan sosialisasi tentang senam jantung sehat.
- Pembukaan sosialisasi diawali dengan menjelaskan manfaat dari senam jantung sehat dan kegiatan senam jantung sehat.
- Diskusi Masalah manfaat senam jantung sehat dan pencegahan penyakit jantung.
- Membagikan leaflet pada masyarakat, agar masyarakat berminat hadir dikegiatan senam berikutnya yang berkelanjutan dan continue (secara rutin sesuai jadwal yang ada).
- Media yang digunakan dalam pelatihan senam jantung sehat adalah Flipchart, Leaflet, Sound system, Camera, Media akan mempermudah individu dalam mengumpulkan informasi dan memperlancar jalannya kegiatan penyuluhan”(Mudayana, Wibowo, and Gustina 2017).

Sasaran Kegiatan : Seluruh Masyarakat Jorong Koto Marapak terutama ibuk-ibuk kelompok senam comera Koto Marapak (Wanita : remaja dan dewasa usia > 25 tahun)

Pelaksanaan Kegiatan Senam Jantung Sehat

Hari / tanggal : Minggu, 24 Oktober 2021

Tempat : Danau Singkarak dari Bukit aur serumpun Nagari III Koto

Kecamatan

Rambatan Kabupaten Tanah Datar Prov.Sumatera Barat

Kegiatan : Kegiatan Pelaksanaan Senam Jantung Sehat pada ibuk-ibuk Kelompok Senam

Comera.

Peserta : Ibu-Ibu Kelompok Senam Comera

Kegiatan : Kegiatan Gerakan Sehat dari Instruktur Senam Jantung Sehat.

Tim terlibat : Dosen dan Mahasiswa

Sasaran : Ibu-Ibu Kelompok Senam Comera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi senam jantung dilaksanakan Danau Singkarak dari Bukit aur serumpun Nagari III Koto Kecamatan Rambatan Kabupaten Tanah Datar Prov.Sumatera Barat, dilaksanakan dengan Kegiatan praktek senam jantung sehat. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar dengan menerapkan standar protokoler Covid-19, yang mana di kabupaten agam dan tanah datar termasuk menunjukkan penurunan angka kasus Covid-19. Pertemuan dilakukan lapangan terbuka (taman mini danau singkarak) dengan kapasitas yang sudah disesuaikan dengan rencana sebelumnya, agar tidak terjadinya kepadatan dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan praktek senam jantung sehat dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi pada hari minggu 24 Oktober 2021 pada pukul 08.30 s/d selesai bertempat dilapangan (taman danau singkarak).

Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat mengenai:

- Pembahasan tentang pentingnya masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh. Dengan melakukan gerak tubuh/senam jantung sehat secara rutin dengan mengetahui Manfaat senam jantung sehat dari sosialisasi tersebut dapat memberikan suatu semangat dan motivasi untuk selalu melakukannya.
- Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak hidup sehat, masyarakat Koto marapak khususnya ibuk-ibuk kelompok senam comera.
- Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung untuk menjadi aktifitas mingguan serta meningkatkan rasasolidaritas dan kebersamaan di masyarakat

Selama kegiatan senam jantung sehat ini berlangsung, masyarakat khususnya ibuk-ibuk kelompok senam comera sangat antusias dan semangat, dimana kurangnya aktivitas selama pandemi atau penerapan WFH yang menjadikan masyarakat kurang beraktivitas dan berolahraga. dengan adanya kegiatan ini meningkatkan motivasi dan keinginan masyarakat (ibuk-ibuk kelompok senam) untuk melakukan olahraga kembali secara rutin.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kesungguhan dan minat ditunjukkan dengan tidak menyurutnya semangat masyarakat khususnya ibuk-ibuk kelompok senam comera dalam kegiatan yang dimulai dari pagi hari hingga siang mulai dengan peragaan senam jantung sehat, pembagian leaflet dan sosialisasi/penyuluhan tentang manfaat senam jantung sehat. Respon ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias. Adapun tanggapan atau respon masyarakat dari lanjutan kegiatan ini yang ditunggu-tunggu untuk kegiatan yang akan berlangsung tiap minggu.

a. Kendala yang dialami

Saat pelaksanaan kegiatan masih dalam masa pandemi sehingga membutuhkan usaha yang lebih keras agar masyarakat patuh dalam menjalankan prosedur protokoler covid-19.

b. Faktor pendukung

Acara ini bisa terselenggara karena dukungan dari berbagai pihak:

- Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Prima Nusantara
- Ibuk-ibuk Kelompok Senam Comera Koto Marapak
- Instruktur senam yang membantu kegiatan demonstrasi senam jantung sehat

Dari kegiatan yang telah dilakukan ini diharapkan masyarakat khususnya ibuk kelompok senam comera dapat melakukan olah raga rutin sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan dan adanya keinginan masyarakat lainnya untuk bergabung bersama kelompok comera, olahraga dengan benar yang awalnya belum terlaksana dengan baik, belum secara optimal diharapkan dapat dijalankan dengan optimal setelah pelaksanaan sosialisasi dan edukasi tentang senam jantung sehat dengan benar .

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dan demonstrasi senam jantung sehat dapat terlaksana sesuai dengan tujuan, rencana yang telah direncanakan sebelumnya serta berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik dari para Masyarakat koto marapak dan masyarakat danau singkarak. Masyarakat begitu antusias dan semangat dalam pelaksanaan kegiatan gerakan hidup sehat ini yaitu sosialisasi dan demonstrasi senam jantung sehat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesehatan tubuh. Hasil yang diperoleh, dari kegiatan ini, masyarakat dapat memahami manfaat senam jantung sehat dan dapat memperagakan pelaksanaan senam jantung sehat dengan bantuan instruktur senam yang begitu energik dan sudah professional dalam melakukan gerakan senam jantung. Kegiatan ini memberikan wacana baru tentang mutu pelayanan kesehatan khususnya dalam pelaksanaan senam jantung sehat agar tubuh tetap fit dan sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit, terutama pada masa pandemic ini yaitu penularan virus Covid-19. Para masyarakat (i b u k k elompok senam comera) memperagakan senam Jantung sehat sesuai dengan SOP yang telah diberikan melalui poster dan video serta akan mengefektifkan senam jantung sehat selalu dilakukan secara kontinyu tiap minggunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, Norma. 2018. "Pengenalan Senam Segar Sehat Ceria Pada Kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Komplek." : 1-34.
- Hardiyanti, Nuris Fitria. 2016. "Pemberdayaan Masyarakat Pelatihan Senam Jantung Sehat Di." (April): 5-24.
- Kenjeran Siti Aisyah, Hamil Di. 2016. "Laporan Kegiatan Penyuluhan Senam Sehat Untuk Ibu." *Repository.Um-Surabaya.Ac.Id*: 1-21. [Http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id/4323/1/3._Penyuluhan_Senam_Sehat_Untuk_Ibu.Pdf](http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id/4323/1/3._Penyuluhan_Senam_Sehat_Untuk_Ibu.Pdf).
- Mudayana, Ahmad Ahid, Marsiana Wibowo, And Erni Gustina. 2017. "Pelatihan Perancangan Media Promosi." 1(2): 345-50.