

Original Research Paper

Pengenalan dan Edukasi Senam Jantung Sehat di Poli Jantung pada Era Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram

Anak Agung Sagung Mas Meiswaryasti P^{1*}, Catarina Budyono¹, Ima Arum Lestari¹, Novia Andansari Putri¹, Niti Wedayani¹, Sekar Partiw¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i3.2132>

Sitasi: Meiswaryasti P, A.A.S., Budyono, C., Lestari, I.A., Putri, N.A., Wedayani, N & Partiw, S (2022). Pengenalan dan Edukasi Senam Jantung Sehat di Poli Jantung pada Era Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)

Article history

Received: 1 Juni 2022

Revised: 31 Agustus 2022

Accepted: 2 September 2022

*Corresponding Author: Anak Agung Sagung Mas Meiswaryasti P, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia. Email: meiswaryasti@gmail.com

Abstract: Penyakit jantung masuk dalam daftar penyakit yang menyebabkan kematian terbanyak di Indonesia. Mulai dari serangan jantung, penyakit jantung koroner, gagal jantung hingga henti jantung. Semua penyakit tersebut sangat erat kaitannya dengan penerapan gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya adalah malas bergerak. Senam jantung sehat merupakan pilihan olahraga yang paling populer di masyarakat. Senam ini disusun dengan beragam gerakan yang memberikan manfaat pada jantung. Mulai dari memperkuat otot jantung, mencegah kerusakan pada pembuluh arteri akibat kolesterol tinggi, menurunkan tekanan darah tinggi, dan menjaga berat badan tetap terkendali. Petugas Kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan edukasi terkait dengan Kesehatan masyarakat Nusa Tenggara Barat. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang salah satu cara pencegahan penyakit jantung koroner merupakan tanggung jawab dari tenaga Kesehatan untuk memberikan edukasi. Karena dengan kurangnya pengetahuan untuk mencegah tersebut menyebabkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas yang disebabkan oleh Penyakit Jantung. Tahapan pendekatan yang dilakukan dalam program ini adalah penyuluhan atau pemberian edukasi kepada pengunjung poli Penyakit Jantung di Rumah Sakit Universitas Mataram. Pengabdian masyarakat dilakukan di Poli RS UNRAM dan juga di aula RS UNRAM. Dihadiri oleh 30 orang peserta dan 1 pembicara serta 4 orang dokter muda dan 1 orang pegawai lab dari Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Dari Analisis kuisioner yang dibagikan 28 orang mendapat skor kurang dari 50 dalam menjawab pertanyaan tentang faktor risiko dan bahaya obesitas dan terjadi perubahan skor menjadi 26 responden mendapat nilai 80 setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan setelah diberikannya edukasi pengetahuan masyarakat tentang senam jantung bertambah.

Keywords: Pencegahan, Penyakit jantung, Morbiditas dan mortalitas, Senam jantung sehat.

Pendahuluan

Penyakit jantung masuk dalam daftar penyakit yang menyebabkan kematian terbanyak di Indonesia. Mulai dari serangan jantung, penyakit jantung koroner, gagal jantung hingga henti

jantung. Semua penyakit tersebut sangat erat kaitannya dengan penerapan gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya adalah malas bergerak. Di antara banyak pilihan olahraga, senam jantung sehat merupakan pilihan olahraga yang paling populer di masyarakat. Senam ini disusun dengan beragam gerakan yang memberikan manfaat pada

jantung. Mulai dari memperkuat otot jantung, mencegah kerusakan pada pembuluh arteri akibat kolesterol tinggi, menurunkan tekanan darah tinggi, dan menjaga berat badan tetap terkendali.

Senam jantung adalah olahraga yang baik untuk kesehatan jantung. Di Indonesia, senam jantung cukup populer. Bahkan senam jantung sudah dibuat sampai beberapa seri dan cocok digunakan oleh semua orang. Senam jantung sehat juga merupakan 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. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan.

Hasil berbagai penelitian epidemiologi terbukti bahwa ada keterkaitan antara gaya hidup kurang aktif dengan hipertensi. Oleh karena itu, WHO, ACSM, The National Heart Foundation Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure sangat menganjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik sebagai intervensi pertama dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi (Dalimartha, dkk, 2008).

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Anies, 2017). Senam jantung sehat termasuk kedalam olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Fakhrudin, 2013). Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerak otot besar dan kelenturan sendi. 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 (inaheart.co.id). Senam jantung menyebabkan perubahan proses adaptasi fisiologis tubuh yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah (SJS seri III, 2001).

Beberapa gerakan dari senam jantung adalah:

Gerakan *lateral shuffle* memberikan manfaat untuk meningkatkan detak jantung dan meningkatkan

koordinasi tubuh ke sisi kanan dan kiri. Untuk mempraktekan gerakannya, berikut adalah langkah-langkahnya:

- Berdiri dengan kaki terbuka selebar pinggul. Kemudian, condongkan tubuh sedikit ke depan dengan mengangkat kedua tangan ke depan dada.
- Angkat satu kaki kanan ke sisi kanan dan rapatkan.
- Kemudian, pindah ke arah sebaliknya dengan gerakan yang sama.
- Lakukan gerakan senam jantung sehat ini sebanyak 8-10 kali (1 set) dan ulangi sebanyak 2 set.

Gerakan jalan di tempat ini disebut juga dengan *high knee*, mengangkat kaki setinggi pinggang. Untuk mencoba gerakan ini, berikut adalah langkah – Langkah yang harus dilakukan:

- Berdirilah dengan kaki rapat dan letakan lengan tangan di samping tubuh.
- Kemudian, angkat satu lutut ke arah dada diikuti dengan mengangkat tangan ke depan dada. Mengangkat kaki kiri, maka tangan kanan yang harus diangkat dan begitu sebaliknya.
- Lalu turunkan kaki ke posisi semula dan lakukan dengan berganti kaki.
- Lakukan gerakan senam jantung sehat ini sebanyak 8-10 kali (1 set) dan ulangi sebanyak 2 set.

Gerakan *butt kicks* merupakan gerakan yang bertolak belakang dengan gerakan jalan di tempat (*high knee*). Ini karena, pada gerakan ini perlu menekuk kaki ke belakang. Untuk mengikuti gerakan ini, ikuti langkah-langkahnya berikut ini:

- Berdirilah dengan kaki rapat dan letakkan lengan tangan di samping tubuh.
- Kemudian, tekuk satu lutut ke belakang mendekati bokong. Iringi dengan mengangkat kedua tangan di depan dada, dengan telapak tangan terbuka dan saling menempel satu sama lain.
- Lakukan gerakan ini berganti kaki, biasanya dilakukan sebanyak 8-10 kali (1 set) dan ulangi sebanyak 2 set.

Gerakan senam jantung sehat cocok dilakukan untuk pemula karena cukup mudah dilakukan. Biasanya gerakan dilakukan setelah gerakan *lateral shuffle*. Selain meningkatkan denyut jantung, gerakan senam ini juga membantu

meningkatkan fungsi otot inti di sisi tubuh. Anda bisa menerapkan latihan dengan langkah berikut ini:

- Berdirilah dengan kaki terbuka selebar bahu. Letakkan tangan Anda di belakang kepala dengan siku mengarah ke luar.
- Kemudian, angkat kaki Anda ke atas dengan arah lutut menyamping. Ketika gerakan ini dilakukan, mendekatkan ujung siku ke lutut.
- Setelahnya, kembali ke posisi awal dan lakukan dengan berganti kaki. Biasanya dilakukan sebanyak 8-10 kali (1 set) dan ulangi sebanyak 2 set.

Gerakan senam jantung sehat ini meniru gerakan tubuh saat berada di atas skater. Untuk menerapkan gerakan ini, berikut adalah langkah-langkahnya:

- Berdiri dengan kaki selebar bahu.
- Kemudian, silangkan salah satu kaki ke belakang sembari mengayunkan satu tangan ke depan dada. Menyilangkan kaki kanan, tangan yang perlu diangkat adalah tangan kiri.
- Lakukan gerakan ini dengan berganti kaki sebanyak 8-10 kali (1 set) atau 2 set sekaligus.

Gerakan senam jantung sehat dibuat khusus dengan tujuan menjaga performa jantung, agar jantung dapat mengambil oksigen sebesar-besarnya dengan tujuan kadar oksigen dalam tubuh dapat terpenuhi. Senam jantung harus dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit, agar manfaat senam jantung dapat terasa. 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.

Dari latar belakang tersebut sehingga menjadi perlu dilakukan pengabdian masyarakat pentingnya senam jantung sehat sebagai salah satu cara mencegah terjadinya penyakit jantung pada era pandemic COVID-19 yang membuat masyarakat enggan untuk bergerak.

Metode

Memberikan pengarahan oleh anggota tim pengabdian, berkaitan dengan tempat dan waktu dapat dilakukan pengabdian di Poli Jantung Rumah Sakit Pendidikan Universitas Mataram. Memberitahukan dan pengarahan manajemen Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram bahwa akan dilakukan pengabdian berupa edukasi dan disepakati kapan dapat dilakukan. Mengumpulkan masyarakat (Pengunjung Poli Jantung) untuk dilakukan pengabdian berupa edukasi. Pre-Test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan peserta.

Penyuluhan sebagai edukasi kepada masyarakat (Pengunjung Poli Jantung) Fakultas Kedokteran UNRAM. Kemudian dilakukan *Focus Grup Discussion (FGD)* yang bertujuan untuk memfollow up pengetahuan masyarakat (Pengunjung Poli Jantung) yang telah diberikan melalui edukasi serta mencatat data yang didapatkan. Post Test dilakukan untuk mengetahui seberapa pengetahuan masyarakat (Pengunjung Poli Jantung) Rumah Sakit Pendidikan UNRAM. Analisis data yang diperoleh dari kuisioner yang dibagikan dan melakukan study literature untuk publikasi.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat senam jantung dilakukan di Aula RS UNRAM dan di Poli Jantung

RS UNRAM. Pada Pagi hari dilakukan pembagian flyer tentang senam jantung kepada pasien pengunjung Poli jantung di RS UNRAM. Pada flyer tersebut menjelaskan tentang manfaat dan gerakan senam jantung sehat yang mudah dipahami oleh orang awam.

Selanjutnya dilakukan edukasi di aula RS UNRAM lantai 2 dan diberikan juga kuisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang senam jantung.

Hasil dari kuisioner yang dibagikan adalah 28 orang mendapat skor kurang dari 50 dalam menjawab pertanyaan tentang manfaat senam jantung dan terjadi perubahan skor menjadi 26 responden mendapat nilai 80 setelah diberikan edukasi. Hal ini menunjukkan setelah diberikannya edukasi pengetahuan masyarakat tentang senam jantung bertambah.



Gambar 1. Penyampaian edukasi senam jantung sehat



Gambar 2. Pengisian quesioner

Kesimpulan

Pengetahuan tentang manfaat dari senam jantung sehat, Langkah – Langkah yang dilakukan saat melakukan senam jantung sehat menjadi sangat penting untuk diberikan oleh tenaga Kesehatan untuk mencegah penyakit jantung. Dapat dilakukan secara rutin dan sebaiknya diprkatkan secara

langsung dan difollow up secara berkala melalui pemeriksaan Kesehatan jantung.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM (PNBP) yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Kepada Mitra Pengabdian RS UNRAM yang telah memberikan kesempatan sehingga Pengabdian ini berlangsung dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Anies, (2017), *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: PT Kanisus
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Khafadi. (2010), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas
- Fakhrudin, Hanif dan Nisa, Khairun (2013). Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia. *Medical Journal of Lampung University*
- Lalarni, Lusnu khotimah (2015). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V Terhadap Kebugaran dan Lemak Tubuh. Skripsi S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Semarang.
- Sarvasty, D. 2012. Rawat Jantung Yuk dengan Senam Jantung Sehat. (online). (http://www.husadautamahospital.com/artikel_82.php),