

Received: 20 Juli 2023

Accepted: 20 Agustus 2023

Published: 29 Agustus 2023

Article DOI:

Sosialisasi Senam Jantung Untuk Usia Lanjut Di Pamulang, Kota Tangerang Selatan

Muhammad Aspar

Universitas Muhammadiyah Jakarta
muhammad.aspar@umj.ac.id

Taufik Yudi Mulyanto

Universitas Muhammadiyah Jakarta
tym91161@gmail.com

Wati Jumaiyah

Universitas Muhammadiyah Jakarta
watijumaiyah@umj.ac.id

Abstrak

Kegiatan Sosialisasi Senam Jantung sebagai upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kesehatan/kebugaran masyarakat Pamulang, Kota Tangerang Selatan melalui kegiatan senam jantung, bertujuan (1) Masyarakat dapat meningkatkan kesehatan/kebugaran melalui senam jantung, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: (1) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat, (2) Pengamatan ke tempat dimana masyarakat. (3) Pengembangan materi senam jantung. Dari Kegiatan sosialisasi senam jantung Sebagai Upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat Pamulang, Kota Tangerang Selatan serta dapat menghasilkan peningkatan hubungan sosial antar masyarakat.

Kata Kunci : Kesehatan; Senam Jantung; Lanjut Usia

Pendahuluan

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Suparto, 2003). Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering diderita lanjut usia. Pengelolaan diabetes melitus bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah dalam rentang normal, salah satunya dengan latihan jasmani senam jantung sehat. Senam jantung 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 dan reseptor insulin menjadi lebih aktif yang akan berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah pada pasien diabetes (Fakhrudin & Nisa, 2013). Selain penyakit diabetes, hipertensi jg menjadi penyakit yang perlu diperhatikan, *Hypertension is a condition of high blood pressure and as The Silent Killer because most are asymptomatic or asymptomatic* (Jumaiyah & Latifah, 2021). Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kegemukan (obesitas), konsumsi alkohol, asupan natrium, dan stres. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi salah satunya ialah senam aerobik dengan

intensitas ringan sedang dalam hal ini senam jantung sehat dengan cara berkelompok (Jumaiyah & Latifah, 2021).

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 dan juga dapat memotivasi anggota yang lain untuk terus melakukan olah raga secara kontinue dan teratur.

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan di bahas dalam penelitian pengabdian masyarakat ini adalah “Sosialisasi Senam Jantung sebagai upaya menekan penyakit jantung dan diabetes“. Sosialisasi ini akan memberikan pengetahuan senam jantung dan diabetes, praktek senam jantung dan diabetes (Sistematis penyajian kelas senam dan koreografi) dan etika profesi serta memberikan motivasi pada masyarakat agar kesehatan tetap terjaga dengan aktifitas Senam jantung dan Diabetes. Dengan memberikan ketrampilan senam aerobik ini akan membantu masyarakat Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan keterampilan senam jantung dan diabetes.

Setelah mengikuti materi ini, masyarakat diharapkan mampu untuk: a) Meningkatkan rasa solidaritas dan kebersamaan masyarakat Pamulang, Kota Tangerang Selatan, b) Mendorong masyarakat selalu menjaga/meningkatkan kesehatan dengan berolahraga rutin, c) Meningkatkan kemampuan teknis dan non teknis masyarakat dalam memahami pentingnya senam jantung, d) Memperkenalkan senam jantung dan diabetes di Pamulang, Kota Tangerang Selatan, e) Memicu masyarakat yang aktif dan produktif dengan olahraga senam jantung.

Dalam kegiatan sosialisasi senam jantung, manfaat yang di dapat adalah : a) Masyarakat dapat mengetahui pentingnya kesehatan/kebugaran dengan senam jantung, b) Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat lansia, c) Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung untuk menjadi aktifitas mingguan, d) Meningkatkan solidaritas dan kebersamaan masyarakat.

Metode

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: a) Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Pamulang, Pamulang, Kota Tangerang Selatan, b) Pengamatan ke langsung kemasyarakatan, c) Pengembangan materi senam jantung, d) Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari.

Tabel 1. Tahap pelaksanaan Metode

Kegiatan	Luaran
Sosialisasi Senam Jantung	1) Pengetahuan kelompok sasaran meningkat 90% dalam mengenal Senam Jantung 2) Kelompok sasaran mampu menjelaskan senam jantung beserta aktivitasnya

Sosialisasi materi senam jantung	1) Peningkatan pengetahuan senam jantung 2) Peningkatan kemampuan sasaran dalam mengelola senam jantung
Pendampingan	Kemampuan menemukan, menganalisis dan memberikan solusi terhadap masalah-masalah yang mungkin muncul dalam menjalankan senam jantung
Evaluasi Kegiatan	Setiap proses kegiatan yang selesai dilaksanakan secara keseluruhan dilanjutkan dengan evaluasi sebagai acuan <i>feedback</i> untuk menjamin keberlangsungan kemitraan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi senam jantung dilaksanakan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, dilaksanakan dengan acara praktek. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar dengan menerapkan standar protokol Covid-19. Pertemuan dilakukan ditempat terbuka dengan kapasitas yang sudah disesuaikan agar tidak terjadinya kepadatan dalam pelaksanaan karena masih dalam masa pandemi. Praktek dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi.



Gambar 1 Pelaksanaan Senam Jantung

Kegiatan dilaksanakan pada hari minggu 16 november 2022 pada pukul 07.30-12.00 WIB bertempat dilapangan serbaguna kantor RW. Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat mengenai: a) Pembahasan tentang pentingnya masyarakat mengetahui kesehatan/kebugaran dengan senam jantung, b) Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat lansia, c) Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung untuk menjadi aktifitas mingguan serta meningkatkan solidaritas dan kebersamaan masyarakat

Selama berlangsungnya kegiatan senam jantung ini, masyarakat sangat antusias, dimana kurangnya aktivitas atau penerapan WFH yang menjadikan masyarakat kurang

berolahraga, dengan adanya kegiatan ini meningkatkan motivasi dan semangat masyarakat untuk berolahraga kembali.

Kesungguhan dan minat ditunjukkan dengan tidak menyurutnya semangat masyarakat dalam kegiatan yang dimulai dari pagi hari hingga siang. Respon ini yang membuat pelaksanaan pengabdian berlangsung meriah dan penuh antusias. Adapun tanggapan lanjutan dari kegiatan ditunggu untuk kegiatan yang sama berlangsung tiap minggu atau minimal satu kali dalam sebulan.

Kendala yang dialami

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

Faktor pendukung

Acara ini bias terselenggara karena dukungan dari: a) Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UMJ, b) Keluarga Besar mitra pamulang permai 1 RT 001/RW 015, Kelurahan Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhrudin, H., & Nisa, K. (2013). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Lansia di Panti Sosial dan Lanjut Usia Tresna Werdha' Natar Lampung Selatan. *MAJORITY (Medical Journal of Lampung University)*, 2(5), 76–84. Retrieved from <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/43/42>
- Jumaiyah, W., & Latifah, S. (2021). the Determinant of the Incident of Hypertension in Balekambang Helath Center, Bendungan Village, Jonggol Sub - Distric, in the Year 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(IAHSC), 100–107. <https://doi.org/10.47522/jmk.v1iiahsc.118>
- Suparto. (2003). *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.