



## **UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT KELOMPOK LANSIA MELALUI EDUKASI PENYAKIT KARDIOVASKULER DAN SENAM JANTUNG DI POSYANDU MENUR X MAKAM HAJI**

**Muzaroah Ermawati Ulkhasanah\*, Dwi Lestari Mukti Paluipi, Fakhruddin Nasrul Sani** Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia  
*\*muzaroah\_ermawati@udb.ac.id*

Penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian di dunia dengan prevalensi meningkat seiring dengan usia. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan dan cara pencegahan salah satunya pelaksanaan senam jantung. Peserta yang mengikuti Pendidikan kesehatan merupakan lansia aktif sebanyak 68 peserta di posyandu Menur X Desa Makamhaji, Kecamatan Kartasura. Hasil pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penyakit kardiovaskuler hingga pencegahan dan penatalaksanaan yang dilakukan. Hasil pengabdian Masyarakat dibuktikan dengan terdapat peningkatan pengetahuan pada kategori pengetahuan tinggi dari 22.0% menjadi 54,41% setelah diberikan edukasi dan pelaksanaan senam jantung.

Kata kunci: lansia; penyakit kardiovaskuler; senam jantung

## ***EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF THE ELDERLY GROUP OF PUBLIC THROUGH EDUCATION ON CARDIOVASCULAR DISEASES AND HEART EXERCISES AT POSYANDU MENUR X KAM HAJI***

### ***ABSTRACT***

*Cardiovascular disease is the cause of death in the world with prevalence increasing with age. Community service aims to increase knowledge and prevention methods, one of which is the implementation of heart gymnastics. Participants who took part in Health Education were 68 active elderly participants at the Menur X Posyandu, Makamhaji Village, Kartasura District. The results of the implementation of Health Education activities showed an increase in participants' understanding of cardiovascular disease to the prevention and management carried out. The results of Community service were proven by an increase in knowledge in the high knowledge category from 22.0% to 54.41% after being given education and implementing heart gymnastics.*

*Keywords: elderly; cardiovascular disease heart exercise*

### **PENDAHULUAN**

Penyakit kardiovaskuler merupakan kelompok penyakit yang melibatkan jantung dan pembuluh darah sehingga menjadi penyebab utama kematian di dunia dengan prevalensi meningkat seiring dengan usia. World Health Organization menunjukkan data bahwa penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian hingga 41 juta orang per tahun, setara dengan 74% dari seluruh kematian global (World Health Organization (WHO), 2020). Kematian yang terjadi akibat penyakit jantung diperkirakan sekitar 17 juta setiap tahun, sehingga menyumbang 31% dari seluruh kematian di dunia. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan penyakit kardiovaskuler menjadi trend penyakit dengan jumlah prevalensi tertinggi

di Indonesia mencapai 34.1% hipertensi, 10.9 per mil penyakit stroke dan 1.5% penyakit jantung koroner(Kemenkes RI, n.d.). Penyakit kardiovaskuler dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang mempengaruhi kualitas hidup dan dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan baik. Komplikasi yang mungkin terjadi akibat penyakit kardiovaskuler seperti kondisi dimana jantung tidak dapat memompa darah secara efektif untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Gangguan suplai darah ke otak, sehingga, menyebabkan kematian sel-sel pada otak hingga gangguan pada irama jantung yang berdampak pada serangan jantung mendadak(Kaptoge et al., 2019).

Upaya pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan dalam menangani penderita penyakit jantung mencakup enam pilar transformasi kesehatan yang dirancang untuk memperkuat sistem kesehatan nasional. Salah satu pilar dengan melakukan transformasi layanan primer dengan memperkuat layanan kesehatan di tingkat pertama (Puskesmas, klinik) untuk pencegahan dan deteksi dini penyakit jantung. Langkah yang dilakukan dengan meningkatkan kapasitas Puskesmas dan layanan primer dalam skrining faktor risiko penyakit jantung seperti hipertensi dan diabetes. Mendorong gaya hidup sehat melalui program promosi kesehatan dan edukasi masyarakat mengenai penyakit jantung juga diperlukan guna meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku masyarakat agar dapat melakukan pencegahan secara dini(Takahashi et al., 2022).

Pencegahan penyakit jantung melibatkan berbagai upaya yang dapat dilakukan baik secara individual maupun melalui intervensi kesehatan masyarakat salah satunya melakukan senam jantung(Fuchs & Whelton, 2020). Bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskuler melibatkan gerakan-gerakan aerobik yang dapat meningkatkan denyut jantung dan sirkulasi darah. Latihan ini membantu memperkuat otot jantung, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan memperbaiki aliran darah ke seluruh tubuh. Latihan ini mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar kolesterol, dan meningkatkan efisiensi fungsi jantung(Connie W.T, A, 2021). Tujuan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan cara pencegahan salah satunya pelaksanaan senam jantung.

## **METODE**

Memberikan pengarahan oleh anggota tim pengabdian, berkaitan dengan tempat dan waktu yang dilakukan di Posyandu Menur X Kelurahan Makam Haji. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berupa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan menjelaskan materi tentang faktor risiko penyakit kardiovaskuler dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan bantuan media berupa power point dan leaflet. Peserta atau kelompok posyandu yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebelumnya diberikan lembar pertanyaan atau test untuk mengetahui bagaimana pengetahuan Masyarakat mengenai penyakit kardiovaskuler.

Langkah pengabdian selanjutnya semua peserta diberikan pengetahuan berupa materi mengenai penyakit dan risiko dari penyakit kardiovaskuler, kemudian peserta yang mengikuti edukasi kesehatan selanjutnya dilakukan *Focus Grup Discussion* (FGD) yang bertujuan untuk memfollow up pengetahuan peserta sesudah diberikan informasi mengenai penyakit kardiovaskuler, disamping itu peserta diberikan post-test untuk mengetahui bagaimana peningkatan pengetahuan. Penatalaksanaan pengabdian Masyarakat selanjutnya peserta diberikan flayer berisi tentang gerakan senam jantung. Langkah selanjutnya peserta diajarkan Gerakan sesuai dengan intruksi atau melihat instruktur yang mencontohkan didepan. Terdapat 3 sesi

dalam Gerakan senam yang terdiri dari sesi pemanasan, sesi inti dan sesi pendinginan yang mana setiap sesi dilakukan dalam durasi 10 menit.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan koordinasi dengan Bidan desa dan ketua kader kesehatan posyandu Menur X di Desa Makamahji, Kecamatan Kartasura, Sukoharjo. Hasil dari pelaksanaan pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa dari jumlah total 78 peserta yang mengikuti posyandu, 53 menderita penyakit kardiovaskuler mulai dari penyakit hipertensi, jantung koroner dan aritmia. Masalah kesehatan yang banyak terjadi di wilayah Desa Makamahji yang sudah ditemukan, selanjutnya melakukan penyusunan kegiatan berupa menyiapkan materi dan instruktur senam yang bersedia untuk membantu dalam pelaksanaan senam jantung. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai penyakit kardiovaskuler dan praktik senam jantung dilakukan di posyandu Menur X Desa Makamahji dengan materi yang disampaikan meliputi pengertian, penyebab, faktor resiko, komplikasi penyakit, pencegahan dan penatalaksanaan penyakit kardiovaskuler.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat diikuti sebanyak 68 peserta dengan prosedur yaitu peserta diberikan kuesioner berupa pertanyaan dan kemudian diberikan materi mengenai penyakit kardiovaskuler. Setelah penyampaian materi selesai disampaikan, peserta diberikan kuesioner kembali untuk mengukur dan membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai penyakit. Tujuan dari pemberian edukasi diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mencegah kompliksi akibat penyakit kardiovaskuler. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Posyandu Menur X desa Makamahji kartasura:

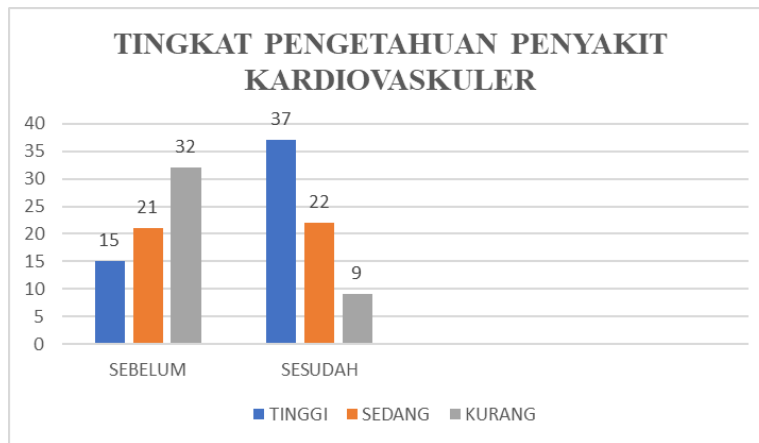


Gambar 1. Senam Jantung



Gambar 2. Pemberian Materi Penyakit Jantung

Berdasarkan hasil pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi penyakit kardiovaskuler dan penatalaksanaan senam jantung sangat bermanfaat yang dibuktikan dari hasil Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi menunjukkan:



Gambar 3 Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi penyakit kardiovaskuler dan penatalaksanaan senam jantung

Hasil pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan pada gambar 3 tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan penatalaksanaan senam menunjukkan adanya perubahan, dimana Tingkat pengetahuan tinggi sebelum penatalaksanaan sebanyak 15 peserta 22.0% dan terjadi peningkatan menjadi 37 peserta atau 54,41% setelah diberikan edukasi dan senam jantung. Evaluasi dari kegiatan ini melakukan monitoring evaluasi secara berkala untuk kegiatan selanjutnya, dengan kegiatan movev bertujuan kegiatan tetap terkontrol. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dengan memberikan edukasi secara langsung kepada Masyarakat dengan pemberian materi terkait dengan masalah kesehatan yang dihadapi oleh mitra yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan menentukan tindakan yang tepat dalam mengatasi masalah kesehatan.

Penyakit kardiovaskular sebagai penyakit dengan gangguan pada jantung dan pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, hipertensi dan stroke. Penyakit kardiovaskuler secara tipikal menyerang usia pertengahan keatas, namun penyakit kardiovaskuler adalah hasil dari sebuah proses sepanjang hidup manusia. Penyebab utama dari kardiovaskuler terjadi penumpukan plak di arteri yang mengurangi aliran darah ke jantung dan organ lainnya (World Health Organization, 2019). Kondisi dari tekanan darah tinggi yang berkelanjutan dapat merusak pembuluh darah dan jantung. Penggunaan bahan kimia pada rokok, kadar kolesterol tinggi dan gula darah tinggi mempunyai kontribusi pada pembentukan plak arteri sehingga penderita penyakit kardiovaskuler berawal dari adanya aterosklerosis. Komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung yang terjadi akibat kerusakan pada otot jantung. Komplikasi penyakit kardiovaskuler yang terjadi seperti stroke yang terjadi akibat kerusakan otak permanen hingga menyebabkan kematian (Ramezanibadr et al., 2018).

Upaya yang dilakukan untuk pencegahan penyakit kardiovaskuler dengan pengelolaan gaya hidup dengan mengonsumsi diet seimbang yang rendah lemak jenuh, kolesterol, dan natrium.

Pengelolaan stress juga diperlukan dengan menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi dan olahraga mampu menurunkan kasus penyakit kardiovaskuler (Fitria et al., 2021). Olahraga yang dapat direkomendasikan dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler dengan senam jantung yang berfokus pada peningkatan kapasitas kerja jantung dan paru-paru (Ariani et al., 2020). Senam jantung bekerja melepaskan endorfin, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan meningkatkan fungsi endotel dimana lapisan sel yang melapisi pembuluh darah dan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan vascular. Latihan rutin meningkatkan fungsi endotel, membantu mencegah disfungsi endotel yang dapat menyebabkan penyakit jantung (Hartopo, 2021).

Senam jantung sehat dilakukan dengan gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya meningkatkan masukan oksigen, selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan senam jantung yang teratur dapat menurunkan tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan menurunnya resistensi insulin (Wahyuni & Rezkiki, 2015). Olahraga ini bertujuan untuk membuat otot jantung lebih kuat, membuat fungsi jantung berkerja lebih optimal dan membuat aliran oksigen keseluruhan tubuh meningkat, mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga terjadi ketika adanya perenggangan pembuluh darah kemudian tekanan darah berkurang (Kurniawan et al., 2023). Kegiatan senam jantung disarankan untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi per minggu. Ini dapat dibagi menjadi sesi-sesi pendek sepanjang minggu, dan konsistensi dalam berolahraga adalah kunci untuk mendapatkan manfaat jangka panjang (Purwaningsih et al., 2020).

## **SIMPULAN**

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Posyandu Menur X Desa Makamhaji, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo yang dilaksanakan pada 27 Maret hingga 30 April 2024 dengan jumlah mitra yang hadir sebanyak 68 peserta terapat peningkatan pengetahuan pada kategori pengetahuan tinggi dari 22.0% menjadi 54,41% setelah diberikan edukasi dan pelaksanaan senam jantung.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyapaikan kepada Rektor Universitas Duta Bangsa Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta, dan Ketua Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Duta Bangsa Surakarta, serta kader kesehatan Posyandu Menur X Desa Makamhaji, Kartasura.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariani, A., Lestari, M. F., & Praghlapati, A. (2020). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 2(2), 9. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/27/21>
- Connie W.T, A, W. (2021). Heart Disease and Stroke statistic-Thr report :A report from the American heart associaton. *American Heart Association*.
- Fitria, A., Lubis, L., & Purba, A. (2021). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru, Kekuatan Otot Dan Kadar Tnf-A Plasma Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.51671/jifo.v2i2.100>

- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertension, Cvd*, 285–292. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Hartopo, B. (2021). *Health Demographic and Surveillance System*). 13(1), 15–16.
- Kaptoge, S., Pennells, L., De Bacquer, D., Cooney, M. T., Kavousi, M., Stevens, G., Riley, L. M., Savin, S., Khan, T., Altay, S., Amouyel, P., Assmann, G., Bell, S., Ben-Shlomo, Y., Berkman, L., Beulens, J. W., Björkelund, C., Blaha, M., Blazer, D. G., ... Di Angelantonio, E. (2019). World Health Organization cardiovascular disease risk charts: revised models to estimate risk in 21 global regions. *The Lancet Global Health*, 7(10), e1332–e1345. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30318-3](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30318-3)
- Kemenkes RI. (n.d.). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kurniawan, A., Arini, L. D. D., Buinda, M. B., & Maharani, N. D. (2023). Optimalisasi Peran Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Program Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(3), 150–156.
- Purwaningsih, T., Ulfah, M., Prihandana, S., & Y, H. E. (2020). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia untuk Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler di Kelurahan Bandung Kota Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.36308/jabi.v1i2.223>
- Ramezanibadr, F., Amini, K., Hossaingholipor, K., & Faghihzadeh, S. (2018). The impacts of foot reflexology on anxiety among male candidates for coronary angiography: A three-group single-blind randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(June), 200–204. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.07.005>
- Takahashi, E. A., Schwamm, L. H., Adeoye, O. M., Alabi, O., Jahangir, E., Misra, S., & Still, C. H. (2022). An Overview of Telehealth in the Management of Cardiovascular Disease: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 146(25), E558–E568. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001107>
- Wahyuni, A., & Rezkiki, F. (2015). Pemberdayaan dan Efikasi Diri Pasien Penyakit Jantung Koroner melalui Edukasi Kesehatan Terstruktur. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(1), 28–39. <https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i1.26>
- World Health Organization. (2019). *Leading Causes Of Death And Disability 2000-2019: A Visual Summary*. WHO.
- World Health Organization (WHO). (2020). *World Health Organization. Package of Essential Noncommunicable (PEN) Disease Intervention for Primary Health Care*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52998>.