



Sosialisasi "FlowFit" Gerakan Simpel untuk Meningkatkan Kesehatan Sistem Kardiovaskular Ibu PKK Desa Karangan Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten

Arin Kholisna¹✉, Eni Kumalasari², Habibah Nuraini³, Nugroho Trisnu Brata⁴, Hendratna Hendratna⁵

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang
³Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Matematika dan Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang

⁴Pendidikan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Semarang

⁵Desa Karangan, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten

Email: [1arinkholisna23@students.unnes.ac.id](mailto:arinkholisna23@students.unnes.ac.id), [2enikumalaaa@students.unnes.ac.id](mailto:enikumalaaa@students.unnes.ac.id),
[3habibahnuraini433@students.unnes.ac.id](mailto:habibahnuraini433@students.unnes.ac.id), [4trisnu_ntb2015@mail.unnes.ac.id](mailto:trisnu_ntb2015@mail.unnes.ac.id)

Abstrak. Penurunan aktivitas fisik dan pola hidup tidak sehat menyebabkan masyarakat pada usia pra lansia dan lansia mengalami berbagai gangguan kesehatan. Permasalahan tersebut dialami oleh warga Desa Karangan terutama ibu rumah tangga yang mengeluhkan gejala-gejala gangguan sistem kardiovaskular. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan aliran darah melalui sosialisasi dan edukasi gerakan sederhana yang disebut "FlowFit". Sosialisasi dilaksanakan pada forum PKK Desa, PKK Dukuh Grubugan RW 8, dan PKK Dukuh Nglumbang Kramat dan Karang Lor RW 11. Metode yang diterapkan dalam sosialisasi meliputi ceramah, demonstrasi, dan diskusi bersama ibu PKK. Media yang digunakan berupa power point interaktif, pembagian pamflet dan penayangan video tutorial sehingga peserta mudah memahami informasi yang disampaikan pemateri. Peserta kegiatan memberikan kesan positif dan penuh antusiasme. Hasil dari kegiatan sosialisasi FlowFit mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan sistem kardiovaskular melalui pengimplementasian gerakan simpel yang dapat diperlakukan secara mandiri. Terdapat 85% peserta menyatakan memahami pentingnya gerakan ini dan berencana mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya sosialisasi FlowFit tersebut diharapkan mampu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada warga Desa Karangan.

Abstract. The decrease in physical activity and unhealthy lifestyles cause people in the pre-elderly and elderly age groups to experience various health problems. These problems are experienced by residents of Karangan Village, especially housewives who complain of symptoms of cardiovascular system disorders. This community service program aims to increase awareness and knowledge about the importance of maintaining healthy blood flow through the socialization and education of simple movements called "FlowFit". The socialization was carried out at the Village PKK forum, PKK Dukuh Grubugan RW 8, and PKK Dukuh Nglumbang Kramat and Karang Lor RW 11. The methods applied in the socialization included lectures, demonstrations, and discussions with PKK mothers. The media used were interactive power points, distribution of pamphlets and showing video tutorials so that participants could easily understand the information conveyed by the speakers. Participants in the activity gave a positive impression and were full of enthusiasm. The results of the FlowFit socialization activity were able to increase public awareness to maintain a healthy cardiovascular system through the implementation of simple movements that can be practiced independently. There were 85% of participants who stated that they understood the importance of this movement and planned to implement it in their daily lives. With the socialization of FlowFit, it is hoped that it will be able to reduce the risk of cardiovascular disease in residents of Karangan Village.

Keywords: Physical Activity, Blood Circulation, Healthy Lifestyle

Pendahuluan

Menjaga kesehatan merupakan perilaku yang penting untuk dibiasakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Hidup sehat dan menjaga kebugaran tubuh perlu dilakukan dengan cara olahraga secara teratur, pola hidup sehat, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan melakukan pemeriksaan secara rutin. Namun, seiring bertambahnya usia membuat manusia mengabaikan kesehatan dan olahraga karena alasan kesibukan bekerja sehingga berdampak pada kesehatan yang menurun. Kesibukan dan rasa malas bergerak membuat manusia jarang melakukan aktivitas fisik dan menjaga kebiasaan pola hidup sehat. Akibatnya, tubuh menjadi rentan terserang berbagai penyakit dan mudah lelah. Apabila seseorang malas untuk melakukan aktivitas fisik akan mudah mengalami cidera, mengurangi kekuatan otot jantung, memperlancar resiko terkena serangan jantung dan stroke, meningkatkan tekanan darah serta menghambat sirkulasi darah dalam tubuh (Mulyadi, 2019).

Kardiovaskular secara etimologis berasal dari kata "kardia" dan "vaskulum". Dalam bahasa Yunani "kardia" artinya jantung. Sedangkan, "vaskulum" yang diartikan dari bahasa Latin berarti pembuluh kecil. Kardiovaskular sebagai sistem yang berperan memproses pengedarah darah beserta oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh (Jumayanti et al., 2020). Kardiovaskular merupakan kemampuan sistem paru-paru, jantung, dan pembuluh darah saling bekerja sama dalam mengangkut oksigen untuk metabolisme tubuh (Ananda et al., 2023). Menurut Rusli Lutan dalam (Husnul & Nida, 2021) bahwa seseorang yang memiliki daya tahan kardiovaskular baik akan meningkatkan kemampuan kerjanya dengan intensitas yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

Penyakit kardiovaskular berkaitan dengan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah sehingga termasuk penyakit yang berisiko kematian. Kasus kematian di Indonesia mengalami peningkatan akibat dari penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung, dan hipertensi (Anggaraini, 2023). Peningkatan tersebut mencapai 651.481 jiwa setiap tahunnya (Mailani, 2023:32). Menurut (Yusuf et al., 2020) risiko utama penyakit kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi. Faktor penyakit kardiovaskular berpengaruh terhadap usia pada rentang 40-65 tahun, jenis kelamin, genetik, dan ras (Parlindungan Pane et al, 2022).

Pertambahan usia pada seseorang seringkali disertai dengan penurunan fungsi organ pada tubuh seperti, penurunan masa otot dan kekuatan laju denyut jantung (Fadila & Solihah, 2022). Rentang usia ≥ 18 tahun hingga pra lansia perlu mempertimbangkan kesehatan tulang dan otot agar kualitas jantung dan aliran peredaran darah tidak semakin memburuk (Setyaji et al, 2018). Seseorang yang memasuki usia dewasa hingga lansia perlu memastikan kesehatan dan kebugaran tubuh agar oksigen dan nutrisi dapat terdistribusi dengan baik ke seluruh organ tubuh. Aktivitas fisik dan olahraga ringan dalam bentuk gerakan mudah yang selaras senam lansia dapat memperlancar aliran darah dan hipertensi menurun (Siti Nursofiati et al, 2023). Apabila tubuh melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mengoptimalkan persediaan oksigen dan nutrisi dalam jaringan tubuh (Sinarsari, 2019). Peredaran darah yang lancar memberikan manfaat untuk meningkatkan fungsi organ, terutama optimalnya aliran peredaran darah menuju paru-paru dan seluruh tubuh.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada masyarakat Desa Karangan, Kecamatan Karanganom, Klaten didapatkan informasi bahwa sebagian besar ibu-ibu yang memiliki kesibukan bekerja, mengikuti kegiatan kader desa, dan mengurus rumah tangga mengakibatkan jarang melakukan olahraga. Ibu rumah tangga dengan rentang usia 30-60 tahun sering

mengeluhkan gejala tubuh mudah kesemutan, kram, pegal-pegal, kolestrol, dan gula darah tinggi. Risiko penyakit kardiovaskular tersebut semakin parah menjadi penyakit hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes, dan lainnya (Umara et al, 2023). Dengan demikian, kebiasaan hidup yang tidak sehat dan malas berolahraga mandiri yang terjadi pada ibu rumah tangga di Desa Karangan menjadi permasalahan yang memerlukan solusi tepat agar risiko gejala penyakit tidak semakin menyerang tubuh.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa dalam pengabdian masyarakat ini mengadakan sosialisasi berjudul "*FlowFit*". Istilah tersebut berasal dari kata "*Flow*" yang berarti mengalir dan "*Fit*" yang berarti sehat. Konsep gerakan flowfit adalah padat gerak, bebas stres, dan singkat. Tujuan sosialisasi dan edukasi "*FlowFit*" adalah mengajarkan gerakan-gerakan sederhana pelancar peredaran darah yang mudah diingat dan dipraktikkan secara mandiri. Gerakan simpel yang diajarkan pada *FlowFit* menjadi upaya untuk memperlancar peredaran darah dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Hal ini dikarenakan hipertensi, obesitas, dan jarang berolahraga menjadi faktor yang dapat dikendalikan dalam mencegah risiko stroke (Wirastuti et al., 2023). Dengan demikian, apabila ibu rumah tangga di Desa Karangan mempraktikkan gerakan *FlowFit* secara rutin mulai dari bangun tidur ataupun saat beraktivitas akan dapat meningkatkan kesehatan, memperlancar aliran darah, mencegah stroke dan penyakit lain yang berkaitan dengan sirkulasi darah yang terhambat.

Metode

Pelaksanaan pengabdian mahasiswa berupa sosialisasi dan edukasi kesehatan yang sasarannya adalah ibu-ibu anggota PKK Desa Karangan, Kecamatan Karanganom, Kabupaten Klaten. PKK di Desa Karangan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu tingkat desa dan padukuhan sehingga pelaksanaan tersebut diselenggarakan pada tanggal yang berbeda. Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi pada PKK Desa Karangan diselenggarakan tanggal 9 Juli 2024, PKK Dukuh Grubugan RW 8 pada tanggal 10 Juli 2024, serta PKK Dukuh Nglumbang Kramat dan Karang Lor RW 11 pada tanggal 15 Juli 2024.

Kegiatan sosialisasi dan edukasi kesehatan melalui gerakan memperlancar peredaran darah ini melibatkan peran mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Semarang, yaitu Saudari Habibah Nuraini. Metode yang diterapkan adalah ceramah, demonstrasi, dan diskusi yang diawali dengan penyampaian materi tentang pentingnya kesehatan kardiovaskular, manfaat menjaga kesehatan tubuh, serta edukasi gerakan simpel yang dapat memperlancar peredaran darah. Sosialisasi tersebut dilengkapi dengan pamphlet dan video tutorial untuk memudahkan peserta melakukan demonstrasi setiap gerakannya. Peserta mengikuti setiap gerakan dengan antusias dan tumbuh kesadaran untuk mempraktikkannya setiap hari.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi "*FlowFit*" dalam mengenalkan gerakan simpel memperlancar peredaran darah dilakukan di Desa Karangan memiliki 3 sasaran kelompok PKK, yaitu PKK Desa, PKK RW 08 dan PKK RW 11. Penentuan sasaran tersebut berdasarkan jadwal pertemuan PKK yang telah dijadwalkan sehingga tidak bersamaan dengan jadwal program kerja lainnya. Selain itu, pertemuan PKK Desa yang beranggotakan perwakilan dari setiap RW dan Padukuhan di Desa Karangan tersebut dapat mengajarkan kepada warga lingkungannya masing-

masing. Dan sosialisai "FlowFit" ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan sistem kardiovaskular dan kelancaran peredaran darah melalui gerakan-gerakan sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari. Adapun proses kegiatan yang dilakukan yaitu:

a. Pembukaan dan Pengenalan Program

Kegiatan diawali dengan sambutan dari penanggung jawab kegiatan dan dilanjutkan dengan pengenalan program oleh pemateri melalui media power point interaktif. Pada sesi ini, masyarakat diberikan penjelasan materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan kardiovaskular, faktor risiko yang disebabkan oleh gangguan kardiovaskular, serta tujuan dan manfaat dari *FlowFit* untuk menjaga kelancaran peredaran darah yang berkaitan dengan kesehatan tubuh.



Gambar 1. Pembukaan dan Pengenalan Program

b. Pembagian Pamflet

Pada sesi ini dilakukan pembagian pamphlet yang berisi informasi terkait konsep FlowFit dan dilengkapi dengan tutorial gerakan-gerakan sederhana untuk mempelancar peredaran darah beserta manfaat dari setiap gerakannya. Pamflet ini menjadi media yang digunakan untuk dibagikan kepada peserta agar dapat memahami konsep FlowFit dan mampu mempraktikkannya secara mandiri. Media pamphlet yang berisi infografis tersebut didesain menarik dan informatif sehingga mudah dipahami oleh ibu PKK yang tergolong lansia.



Gambar 2. Pembagian Pamflet

c. Demonstrasi FlowFit

Pada sesi selanjutnya, pemateri melakukan demonstrasi tutorial setiap gerakan dalam FlowFit dan dilengkapi dengan penayangan video. Penggunaan media video tersebut memberikan kesan lebih interaktif dengan peserta yang berada jauh dari pemateri. Media video tersebut mampu menambah pemahaman dan daya ingat peserta untuk mempraktikkannya sendiri saat di rumah. Tayangan video tersebut berisi tutorial gerakan-gerakan yang meliputi peregangan ringan, senam tangan, dan gerakan tangan lainnya yang ditujukan untuk meningkatkan sirkulasi darah.



Gambar 3. Penayangan Video Tutorial

d. Partisipasi Masyarakat

Pemateri mengajak untuk mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut secara bersama-sama. Peserta mendemonstrasikan kombinasi setiap gerakan dengan 2x8 hitungan yang dipandu oleh pemateri. Apabila terdapat peserta yang mengalami kesulitan dalam menirukan gerakan, maka pemateri akan memberikan bimbingan dan koreksi sehingga gerakan FlowFit dapat dipahami dengan benar. Peserta memberikan kesan sangat antusias yang disertai umpan balik kebermanfaatan dari sosialisasi FlowFit tersebut untuk diperlakukan secara mandiri.



Gambar 4. Demonstrasi FlowFit

Hasil Pengabdian

Program kerja sosialisasi *FlowFit* yang diawali dengan observasi di masyarakat. Adanya informasi dari masyarakat terkait permasalahan ibu-ibu rumah tangga yang mengeluhkan gejala tubuh mudah kesemutan, kram, pegal-pegal, dan hipertensi. Permasalahan tersebut menjadikan mahasiswa berupaya membantu dengan memberikan sosialisasi dan edukasi. Sedangkan, pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan bersamaan dengan pertemuan PKK sebagai forum yang

mewadahi perkumpulan ibu rumah tangga di Desa Karangan. Adanya forum pertemuan PKK tersebut memudahkan mahasiswa dalam memberikan sosialisasi dan edukasi secara menyeluruh dan intensif.

Sosialisasi *FlowFit* merupakan kegiatan memberikan edukasi kepada masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan sistem kardiovaskular, terutama dalam memperlancar peredaran darah. Program kerja yang sasarannya kepada ibu rumah tangga melalui kegiatan PKK Desa dan Padukuhan tersebut memberikan kesan positif dan penuh antusiasme dari peserta. Hal ini dibuktikan dengan tingginya partisipasi dan antusiasme peserta dalam mempraktikkan gerakan-gerakan yang diajarkan.

Adanya sosialisasi *FlowFit* tersebut mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kelancaran peredaran darah. Penggunaan media pamflet dan video tutorial sangat membantu peserta dalam memahami informasi setiap gerakannya. Sedangkan, melalui diskusi yang dilakukan terdapat evaluasi untuk memperbanyak jumlah pamflet agar warga Desa Karangan dapat mengakses informasi *FlowFit* secara lebih menyeluruh. Dan berdasarkan wawancara terdapat 85% peserta menyatakan memahami pentingnya gerakan pelancar peredaran darah dan berencana untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, masyarakat menjadi teredukasi untuk mempraktikkan gerakan *FlowFit* sehingga terdapat manfaat dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Simpulan

Permasalahan masyarakat pada usia pra lansia hingga lansia yang mengeluhkan gejala mudah lelah, tubuh kesemutan dan kram, pegal-pegal, serta hipertensi yang berkaitan dengan gangguan sistem kardiovaskular. Faktor timbulnya gejala tersebut karena pertambahan usia, kesibukan bekerja, kurangnya aktivitas fisik, serta pola hidup yang kurang sehat. Adanya program sosialisasi *FlowFit* pada forum PKK Desa dan Padukuhan di Desa Karangan sebagai bentuk upaya mahasiswa dalam memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Edukasi yang dilakukan dengan mengenalkan gerakan-gerakan simpel untuk memperlancar peredaran darah.

Sosialisasi *FlowFit* yang dilaksanakan dengan mengenalkan program, pembagian pamflet, demonstrasi *FlowFit* yang dilengkapi dengan media video tutorial, serta praktik kombinasi gerakan secara bersamaan. Partisipasi peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat dan berencana mempraktikkan gerakan *FlowFit*. Dengan demikian, masyarakat menjadi teredukasi untuk mempraktikkan gerakan *FlowFit* sehingga terdapat manfaat dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular pada warga Desa Karangan.

Referensi

- Ananda, R. S., Citrawati, M., Hardiwardjo, Y. H., Widyawardani, N. 2023. Hubungan Daya Tahan Kardiovaskular dan Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Usia 18-21. *HEME: Health and Medical Journal*, 5(3), 2685–2772.
- Anggaraini, A. 2023. Profil Kebugaran Kardiorespirasi Pada Pra-Lansia Di Desa Jatisari. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1).

- Fadila, E., & Solihah, E. S. 2022. Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2).
- Husnul, D., & Nida, K. 2021. Hubungan Denyut Nadi Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Sport Science*, 11(1).
- Jumayanti, J., Wicaksana, A. L., & Akhmad Budi Sunaryo, E. Y. 2020. Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kardiovaskular di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Mailani, F. 2023. Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Penatalaksanaannya (Pertama). Eureka Media Aksara.
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2).
- Parlindungan Pane, J., Simoramgkir, L., Indah, P., Br, S., Program, S., Keperawatan, S., Santa, S., Medan, E., & Bunga, J. 2022. Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular Berbasis Masyarakat. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1183–1192.
- Setyaji, D. Y., Prabandari, Y. S., & Gunawan, I. M. A. (2018). Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3). <https://doi.org/10.22146/ijcn.26502>
- Sinarsari, N. M. (2019). Delapan Gerakan Pijat Sehat. *Widya Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.464>
- Siti Nursofiati, Perdana, F., Shoffa, Mariananingsih, I., & Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.86>
- Umara, A. F., Fitrian, Y., & Erina, E. (2023). Pemberian Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan sebagai Deteksi Dini Risiko Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9509>
- Wirastuti, K., Riasari, N. S., Djannah, D., & Silviana, M. (2023). Upaya Pencegahan Stroke melalui Skrining Skor Risiko Stroke dengan Intervensi Penyuluhan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Stroke di Kelurahan Bojong Salaman Kecamatan Pusponjolo Selatan Semarang Barat. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1). <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.23-29>
- Yusuf, S., Joseph, P., Rangarajan, S., Islam, S., Mente, A., Hystad, P., Brauer, M., Kutty, V. R., Gupta, R., Wielgosz, A., AlHabib, K. F., Dans, A., Lopez-Jaramillo, P., Avezum, A., Lanas, F., Oguz, A., Kruger, I. M., Diaz, R., Yusoff, K., ... Dagenais, G. (2020). *Modifiable Risk Factors, Cardiovascular Disease, and Mortality in 155 722*

Sosialisasi "FlowFit" Gerakan Simpel untuk Meningkatkan Kesehatan Sistem Kardiovaskular Ibu PKK Desa Karangan Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten

Individuals From 21 High-Income, Middle-Income, and Low-Income Countries (PURE): A Prospective Cohort Study. The Lancet, 395(10226). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32008-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32008-2)