

ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Wanita Usia Subur dengan Senam Jantung Sehat

Betristasia Puspitasari, Rofik Darmayanti, Dyah Ika Krisnawati, Puguh Santoso, Yunarsih, Sucipto, Heny Kristanto

Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri, Indonesia

Abstrak

Mempunyai jantung sehat merupakan impian semua orang, karena dengan jantung sehat akan terhindar dari penyakit jantung dan penyakit berbahaya lainnya. Senam jantung merupakan olahraga yang baik untuk kesehatan jantung. 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. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 16 Oktober 2022. Bentuk kegiatan adalah senam jantung sehat bersama para ibu (wanita usia subur). Sasaran kegiatan ini adalah para ibu (wanita usia subur) di Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. Jumlah yang berpartisipasi dalam kegiatan senam jantung sehat sebanyak 43 orang. Senam jantung sehat ini menjadikan para ibu lebih semangat dalam berolahraga sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit jantung sejak dini. Dari kegiatan ini didapatkan antusiasme para ibu yang begitu tinggi dalam mengikuti kegiatan senam. Para peserta menjadi lebih semangat dalam mengikuti kegiatan olahraga senam. Hal ini terbukti dengan para ibu yang berencana untuk menjadikan senam ini sebagai kegiatan rutin. Mereka sepakat untuk mengadakan senam jantung sehat ini seminggu sekali yang rencananya diadakan setiap hari minggu pagi. Senam ini merupakan salah satu upaya untuk pencegahan secara dini penyakit jantung pada wanita usia subur.

Kata kunci : Upaya, Pencegahan, Penyakit Jantung, Wanita Usia Subur, Senam Jantung Sehat

PENDAHULUAN

Mempunyai jantung sehat merupakan impian semua orang, karena dengan jantung sehat akan terhindar dari penyakit jantung dan penyakit berbahaya lainnya. Senam jantung merupakan olahraga yang baik untuk kesehatan jantung. Di Indonesia senam jantung ini cukup populer. 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 (Humas RSJD Dr. Amino Gondohutomo).

Di Indonesia penyakit jantung dan pembuluh darah ini terus meningkat dan akan memberikan beban kesakitan, kecacatan dan beban sosial ekonomi bagi keluarga penderita, masyarakat, dan negara (Rokom, 2014).

Penyakit kardiovaskuler seperti jantung, kanker, stroke, gagal ginjal tiap tahun terus meningkat dan menempati peringkat tertinggi penyebab kematian di Indonesia terutama pada usia-usia produktif. Data Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa Prevalensi Penyakit Jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia mencapai 1,5%, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Utara 2,2%, DIY 2%, Gorontalo 2%. Di masa pandemi sekarang ini, orang dengan komorbid terutama penyakit kardiovaskular memiliki risiko yang sangat tinggi apabila terpapar COVID-19 karena dikhawatirkan dapat menyebabkan perburukan bahkan kematian. Hal ini terlihat dari data di RS, yang menunjukkan bahwa tingkat perawatan di RS dan angka kematian pasien COVID-19 dengan komorbid juga meningkat selama pandemi. Gaya hidup, merokok, dan pola makan merupakan kontributor utama terjadinya penyakit jantung koroner (PJK), dilaporkan 50% penderita PJK berpotensi mengalami henti jantung mendadak atau *sudden cardiac death* (Kemenkes, 2021).

Gerakan senam jantung sehat diadakan 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.

Oleh karena pentingnya kesehatan jantung, tim pengabdian masyarakat Akper Dharma Husada Kediri mengadakan senam jantung sehat di Taman Hiburan Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk.

METODE

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 16 Oktober 2022. Bentuk kegiatan adalah senam jantung sehat bersama para ibu (wanita usia subur). Sasaran kegiatan ini adalah para ibu (wanita usia subur) di Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk.

Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Jenis Metode	Prosedur
Perencanaan	Koordinasi Penentuan sasaran
Pelaksanaan	Tim Pengabmas melakukan persiapan kegiatan Tim menyiapkan tempat dan alat yang dibutuhkan Tim melaksanakan senam jantung sehat dengan instruktur dan pendampingan dari tim pengabmas Akper Dharma Husada Kediri
Evaluasi (Rencana Tindak Lanjut)	Menganalisis jumlah sasaran Merencanakan kegiatan lanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam ini diadakan pada hari minggu tanggal 16 Oktober 2022. Bentuk kegiatan adalah senam jantung sehat bersama para ibu (wanita usia subur) di Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk dengan didampingi tim pengabdian masyarakat Akper Dharma Husada Kediri. Sasaran kegiatan ini adalah para ibu (wanita usia subur) yang mengikuti senam jantung sehat. Jumlah yang berpartisipasi sebanyak 43 orang.



Gambar 1. Kegiatan senam jantung sehat

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak yang berarti mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti meningkatkan kualitas hidup (Giriwijoyo, 2012).

Senam jantung sehat adalah senam yang dapat membuat detak jantung lebih cepat dan tubuh lebih berkeringat. Peran utama senam jantung sehat adalah memperkuat otot jantung, meningkatkan fungsi jantung, dan meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh (Sienny, 2022).

Kegiatan senam jantung sehat ini selain memotivasi para ibu untuk giat berolahraga juga menjalin silaturahmi dan mempererat kerjasama antar ibu-ibu. Senam jantung sehat ini menjadikan para ibu lebih semangat dalam berolahraga sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit jantung sejak dini.



Gambar 2. Kegiatan senam jantung sehat

Menjaga kesehatan jantung merupakan hal penting bagi kaum perempuan maupun kaum laki-laki. Terlebih di masa sekarang ini kematian akibat serangan jantung banyak ditemukan ditengah masyarakat. Oleh karena itu perlu diadakan kegiatan senam jantung sehat di lingkungan masyarakat. Sehingga dengan jantung yang sehat, khususnya para ibu bisa lebih maksimal dalam berperan aktif bersama mencetak generasi sehat (Pemprov Bengkulu, 2018). Kegiatan senam sehat ini juga mendukung terbentuknya kelompok ibu-ibu yang sadar akan kesehatan (Kampung KB Anggilowu, 2022).

Evaluasi dari kegiatan ini didapatkan antusiasme para ibu yang begitu tinggi dalam mengikuti kegiatan senam. Para peserta menjadi lebih semangat dalam mengikuti kegiatan olahraga senam. Hal ini terbukti dengan para ibu yang berencana untuk menjadikan senam ini sebagai kegiatan rutin. Mereka sepakat untuk mengadakan senam jantung sehat ini seminggu sekali yang rencananya diadakan setiap hari minggu pagi

Setelah masyarakat mengikuti senam bersama, masyarakat dapat berkonsultasi dengan tim pengabdian masyarakat Akper Dharma Husada Kediri mengenai kesehatannya. Tim akan memberikan solusi seputar masalah kesehatan yang dialami masyarakat. Tim juga menjelaskan tentang pentingnya pencegahan penyakit jantung sejak dini. Senam ini merupakan salah satu upaya untuk pencegahan secara dini penyakit jantung pada wanita usia subur. Senam ini dilakukan di Taman Hiburan Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk.

SIMPULAN

Kegiatan senam jantung sehat pada para ibu wanita usia subur di Dusun Sembung Desa Cengkok Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk merupakan upaya pencegahan penyakit jantung pada wanita usia subur. Dimana pencegahan secara dini sangat diperlukan guna menciptakan kondisi kesehatan para ibu yang prima. Dengan ibu yang sehat akan bisa mendidik anak-anaknya dengan baik sehingga kesehatan keluarga pun akan terjamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Sienny, dr. *Inilah Gerakan Senam Jantung Sehat Yang Mudah Dilakukan*. <https://www.alodokter.com/inilah-gerakan-senam-jantung-sehat-yang-mudah-dilakukan>
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Humas RSJD Dr. Amino Gondohutomo. *Mengapa perlu senam jantung sehat??*. <https://rs-amino.jatengprov.go.id/mengapa-perlu-senam-jantung-sehat/>
- Kemenkes RI. 2021. *Penyakit Jantung Koroner Didominasi Masyarakat Kota*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21093000002/penyakit-jantung-koroner-didominasi-masyarakat-kota.html>
- Kampung KB Anggilowu. 2022. *Kegiatan Senam Jantung Sehat*. <https://kampungb.bkkbn.go.id/kampung/19727/intervensi/438162/kegiatan-senam-jantung-sehat>
- Pemprov Bengkulu. 2018. *Masyarakat Sehat Rutin Senam Jantung Sehat*. Masyarakat Sehat, Rutin Senam Jantung Sehat – PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU (bengkuluprov.go.id)
- Rokom. 2014. *Lingkungan Sehat, Jantung Sehat*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20141007/0811213/lingkungan-sehat-jantung-sehat/>