

## Edukasi Pencegahan Jantung Koroner Melalui Kegiatan Senam

Nurmala Hindun<sup>1</sup>, Diyah Ayu Widyaningrum<sup>2</sup>, Titik Wijayanti<sup>3</sup>

Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 29 November 2025  
Accepted : 1 Desember 2025  
Published : 2 Desember 2025

### KEYWORDS

*pencegahan, Jantung Koroner, Senam.*

### CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

[Nurmalahindun1964@gmail.com](mailto:Nurmalahindun1964@gmail.com),  
[diyahayuwidyaningrum8905@gmail.com](mailto:diyahayuwidyaningrum8905@gmail.com),  
[titik.wijayanti@uibu.ac.id](mailto:titik.wijayanti@uibu.ac.id)

### A B S T R A C T

Penyakit arteri koroner (PJK) adalah suatu kondisi di mana suplai darah ke jantung berkurang atau terhenti karena adanya penyumbatan pada arteri koroner. Oleh karena itu penulis berinisiatif untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan *awareness* terhadap penyakit Jantung Koroner (PJK), serta mengubah perilaku lansia menjadi lebih sehat dengan senam lansia. Metode yang digunakan Adalah *Participatory Learning Action* (PLA) yang melibatkan sosialisasi dan demonstrasi senam lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang Penyakit Jantung Koroner dan pencegahannya meningkat. Mereka juga lebih termotivasi untuk melakukan senam lansia secara rutin. Kegiatan ini menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan dengan penyuluhan dan senam pencegahan Penyakit Jantung Koroner merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan Penyakit Jantung Koroner pada lansia.

## Pendahuluan

Jantung merupakan organ tubuh utama yang bekerja pada sistem peredaran darah manusia. Pentingnya perawatan kesehatan jantung memiliki pengaruh besar dalam kelangsungan hidup manusia. Hal ini dikarenakan jantung merupakan pengendali utama dalam sistem sirkulasi darah. Oleh karena itu, kita harus menjaga kesehatan jantung agar terhindar dari penyakit jantung. Ada berbagai jenis penyakit jantung yaitu penyakit serebrovaskular, penyakit jantung rematik dan khususnya penyakit jantung koroner (PJK). Pada tahun 2019, Penyakit jantung merupakan salah satu faktor penyebab kematian tertinggi di dunia dan juga di Indonesia. Data World Health Organization (WHO) menyebutkan 17,8 juta kematian atau satu dari tiga kematian di dunia setiap tahun disebabkan oleh penyakit jantung. Salah satu penyakit jantung yang menduduki urutan pertama ialah PJK. PJK menjadi penyebab kematian di Indonesia sebanyak 14,4% dan 50% penderita PJK dilaporkan berpotensi mengalami henti jantung mendadak. Data tersebut diperoleh dari Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME).

PJK menyebabkan rasa tidak nyaman dalam kehidupan sehari-hari karena gejala yang mengganggu serta persepsi pasien terhadap penyakit, hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup pada pasien PJK. masalah kualitas hidup terkait kesehatan untuk pasien PJK selalu menjadi topik perhatian dalam perawatan kesehatan klinis. domain spesifik yang dialami pasien PJK antara lain keterbatasan fisik, stabilitas angina, frekuensi angina, kepuasan pengobatan dan persepsi terhadap penyakit.

Sebagaimana telah disebutkan tadi penyakit ini berkaitan erat dengan cara hidup kita sehari-hari. Pada umumnya penyakit Jantung Koroner timbul pada usia lanjut (50 – 70 tahun). Dalam permasalahan penyakit Jantung Koroner di usia lanjut dapat dicegah dengan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat melancarkan peredaran darah dan mencegah penyumbatan pembuluh darah sehingga baik untuk mencegah jantung koroner.

Jenis olahraga yang mudah dilakukan seperti jalan sehat, lari, berenang, bersepeda, dan senam. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa Gerakan yang

mebutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian Gerak fisik yang teratur. Ada berbagai macam senam, diantaranya ada senam lantai, senam aerobic, senam kesegaran jasmani, senam hamil, senam lansia, dan lain-lain.

Senam lansia, yang dirancang dengan gerakan ringan dan ritme yang terkontrol, menawarkan alternatif yang realistis bagi kelompok usia ini. Latihan ini tidak hanya membantu menggerakkan tubuh, tetapi juga memperkuat fungsi kardiovaskular, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan faktor risiko seperti hipertensi, kadar kolesterol tinggi, dan obesitas. Dengan kata lain, senam lansia berfungsi sebagai intervensi sederhana yang mampu membantu menjaga kesehatan jantung melalui mekanisme yang bersifat fisiologis sekaligus preventif.

Walaupun manfaatnya telah banyak dilaporkan, partisipasi lansia dalam senam masih sering terhambat oleh minimnya pengetahuan, motivasi, dan dukungan lingkungan. Beberapa lansia memandang olahraga sebagai aktivitas yang berat, padahal gerakan ringan yang dilakukan secara konsisten dapat memberi dampak signifikan terhadap pencegahan PJK. Oleh sebab itu, penting untuk menghadirkan bukti ilmiah yang lebih terarah mengenai pengaruh senam lansia terhadap pencegahan penyakit jantung koroner. Kajian semacam ini tidak hanya memperkaya ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan dasar bagi praktik kesehatan masyarakat dalam mendorong lansia untuk lebih aktif menjaga kesehatan jantung mereka.

## Metode

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa permasalahan yaitu: Masyarakat khususnya pada lansia belum mengetahui terkait pentingnya berolahraga di karenakan kurang pemahaman tentang manfaat berolahraga khususnya senam lansia untuk menjaga kesehatan jantung dan kelancaran peredaran darah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Learning Action (PLA). Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, sehingga lansia tidak hanya menerima informasi tetapi juga secara langsung terlibat dalam praktik pencegahan penyakit melalui senam lansia. PLA memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta, memperkuat pemahaman, serta mendorong perubahan perilaku secara bertahap. Adapun kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan pada tahap tim pengabdian Menyusun media booklet dan membuat video senam pencegahan jantung coroner.
2. Sosialisasi dan perizinan sosialisasai kegiatan telah disampaikan kepada pihak-pihak terkait dan perizinan kegiatan telah disetujui.
3. Pelaksanaan kegiatan waktu pelaksanaan dan uraian kegiatan Adalah sebagai berikut:
  - Penyuluhan bahaya penyakit jantung coroner dan pencegahannya dilaksanakan pada tanggal 7 November 2025 Dengan tujuan penyuluhan Adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit jantung coroner.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan Participatory Learning Action (PLA), yang merupakan pendekatan pendidikan berbasis partisipatif yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. PLA dipilih karena memiliki karakteristik yang memfasilitasi engagement, refleksi, dan pembelajaran kolaboratif. Dalam konteks lansia, metode ini sangat relevan karena memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara fasilitator dan peserta sehingga pesan mengenai pencegahan Penyakit Jantung Koroner (PJK) dapat diterima lebih mudah dan diingat dalam jangka panjang. Pendekatan ini juga memberi ruang bagi lansia untuk berbagi

pengalaman, menyampaikan pendapat, dan mengekspresikan kesulitan yang mereka hadapi dalam menjaga kesehatan jantung.<sup>1</sup>

Penerapan metode PLA dalam kegiatan ini dirancang melalui empat tahapan utama, yaitu: (1) persiapan, (2) sosialisasi dan perizinan, (3) pelaksanaan kegiatan, serta (4) evaluasi.

1. Tahap Persiapan, Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan beberapa langkah penting:

a. Penyusunan Media Edukasi

Tim menyusun booklet berisi informasi komprehensif mengenai PJK, meliputi: definisi penyakit, patofisiologi, faktor risiko, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, strategi pencegahan, manfaat aktivitas fisik, terutama senam lansia. Selain booklet, tim membuat video senam lansia yang mudah diikuti oleh peserta berusia lanjut. Video ini mencakup sesi pemanasan, gerakan inti, serta pendinginan, lengkap dengan instruksi verbal yang disampaikan dengan tempo lambat dan jelas.

b. Persiapan Tim dan Peralatan

Tim pengabdian mempelajari materi secara menyeluruh agar pelaksanaan penyuluhan dapat berlangsung efektif. Selain itu, tim menyiapkan pengeras suara, proyektor, kamera dokumentasi, serta alat peraga jantung untuk mempermudah penjelasan.

2. Tahap Sosialisasi dan Perizinan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim mengajukan izin kepada kepala desa, kader kesehatan, serta pengurus posyandu lansia. Sosialisasi dilakukan dengan menyampaikan tujuan, manfaat, jadwal, serta rincian kegiatan. Antusiasme masyarakat cukup tinggi karena topik yang diangkat bersifat relevan dan dekat dengan kondisi kesehatan lansia di wilayah tersebut.

3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada 7 November 2025 dan terdiri dari beberapa sesi terstruktur:

a. Penyuluhan Mengenai Penyakit Jantung Koroner

Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan komunikasi dua arah. Peserta diajak untuk menyampaikan pengalaman mereka terkait keluhan jantung, riwayat penyakit, serta pola aktivitas sehari-hari. Materi penyuluhan mencakup:

Definisi PJK dan mekanisme terjadinya penyempitan pembuluh darah.

Faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti hipertensi, kadar kolesterol tinggi, merokok, konsumsi makanan tinggi lemak, diabetes, serta kurang beraktivitas fisik.

Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan riwayat keluarga.

Gejala klinis seperti nyeri dada, sesak napas, mudah lelah, dan jantung berdebar.

Cara pencegahan meliputi olahraga teratur, pola makan sehat, manajemen stres, tidur cukup, dan pemeriksaan kesehatan berkala.

WHO menyatakan bahwa lebih dari 80% kasus penyakit jantung sebenarnya dapat dicegah melalui pengendalian faktor risiko dan gaya hidup sehat.<sup>2</sup>

b. Demonstrasi Senam Lansia

Instruktur senam memandu peserta mengikuti gerakan secara bertahap. Gerakan yang diberikan terdiri dari:

Pemanasan: peregangan otot leher, bahu, lengan, pinggang, dan tungkai.

Gerakan inti: gerakan dinamis untuk melatih keseimbangan, kelenturan, koordinasi, serta memperbaiki fungsi kardiovaskular.

Pendinginan: teknik pernapasan dan peregangan ringan. Terlihat mampu mengikuti gerakan dengan baik meskipun beberapa memerlukan penyesuaian tempo. Senam lansia dipilih karena terbukti aman untuk kelompok usia lanjut dan direkomendasikan sebagai strategi pencegahan penyakit kardiovaskular menurut American Heart Association.<sup>3</sup>

c. Diskusi Interaktif

Setelah senam, peserta diajak melakukan refleksi mengenai manfaat yang mereka rasakan. Banyak lansia menyampaikan bahwa mereka sering merasa kaku dan cepat lelah sebelum mengikuti kegiatan, dan merasa lebih ringan setelah mengikuti senam.

d. Evaluasi Pengetahuan dan Praktik

Evaluasi dilakukan melalui: tanya jawab mengenai materi PJK, pengamatan sikap dan partisipasi peserta, penilaian kemampuan mengikuti gerakan senam. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan semangat berlatih, serta menyatakan komitmen untuk melakukan senam minimal 3 kali seminggu.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi dan senam lansia memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia. Beberapa temuan penting antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan

Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami apa itu PJK dan apa saja gejalanya. Setelah mengikuti penyuluhan, mereka mampu menyebutkan faktor risiko dan strategi pencegahan. Pengetahuan merupakan aspek penting dalam mengurangi risiko PJK karena pemahaman yang baik mendorong perubahan perilaku mandiri.<sup>4</sup>

2. Peningkatan Aktivitas Fisik

Partisipasi dalam senam lansia memperlihatkan bahwa peserta mampu mengikuti gerakan tanpa kesulitan berarti. Aktivitas fisik seperti senam dapat meningkatkan kapasitas jantung, memperlancar peredaran darah, serta menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO bahwa lansia perlu melakukan aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang selama minimal 150 menit per minggu.<sup>5</sup>

3. Dampak Psikologis



*Gambar 1: Dokumentasi senam lansia 1*

Selain manfaat fisik, kegiatan ini memberi dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia. Banyak peserta merasa lebih bersemangat, lebih percaya diri, dan menikmati kebersamaan dengan sesama lansia. Aktivitas kelompok terbukti dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup.

4. Efektivitas Metode PLA

Metode PLA terbukti memudahkan proses penyampaian edukasi. Dengan menggabungkan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta terlibat secara aktif. Interaksi langsung memungkinkan lansia untuk bertanya dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Keterlibatan aktif adalah faktor penting dalam keberhasilan perubahan perilaku.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pencegahan Penyakit Jantung Koroner melalui senam lansia dengan pendekatan Participatory Learning Action (PLA) berhasil meningkatkan pengetahuan, partisipasi, serta motivasi lansia dalam menjaga kesehatan jantung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa: Lansia mampu memahami informasi mengenai PJK secara lebih baik setelah penyuluhan. Senam lansia merupakan aktivitas fisik yang efektif, aman, dan mudah dilakukan dalam upaya pencegahan PJK. Media edukasi seperti booklet dan video senam membantu peserta mempertahankan kegiatan secara mandiri. Pendekatan PLA menjadi strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi dan perubahan perilaku. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas ke wilayah lain guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat lansia.

### **Daftar Pustaka**

- Chambers, R. (1994). *Participatory Rural Appraisal (PRA): Challenges, Potentials and Paradigm*. World Development.
- World Health Organization. (2021). *Cardiovascular Diseases (CVDs) – Key Facts*.
- American Heart Association. (2020). *Physical Activity Improves Cardiovascular Health*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular*.
- World Health Organization. (2020). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2019). *Global Burden of Disease Study Results*.
- Direktorat Pencegahan Penyakit Tidak Menular. (2019). *Upaya Pencegahan Penyakit Kardiovaskular*. Kementerian Kesehatan RI.