

SOSIALISASI SENAM JANTUNG DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT KOTA BEKASI PROVINSI JAWA BARAT

Mastri Juniarto, Rizky Nurulfa, Sujarwo.

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta

mastri@unj.ac.id rizkynurulfa@unj.ac.id Sujarwo@unj.ac.id

Abstract

The cardiac exercise socialization activity is an effort to introduce and develop the level of health / fitness of the community in RT 018, RW 004, Aren Jaya sub-district, East Bekasi District, Bekasi City. The objectives are (1) The community can improve health and fitness through cardiovascular exercise, (2) improve social relations between the people of RT 018, RW 004, Aren Jaya Village, East Bekasi District, Bekasi City. The method used in this activity is socialization that is tailored to the analysis of the situation and the needs of the strategic target audience. The steps taken are: (1) Approach and collaboration with the community of RT 018, RW 004, Aren Jaya Village, East Bekasi District, Bekasi City. (2) Observation to the place where the people of RT 018, RW 004, Aren Jaya Village, East Bekasi District, Bekasi City. (3) Development of cardiac gymnastics materials. The implementation of this activity took place at RT 018, RW 004, Aren Jaya Village, East Bekasi District, Bekasi City. This socialization activity will be held once in a meeting. From heart exercise socialization activities as an effort to introduce and develop the level of fitness and health of the community in RT 018, RW 004, Aren Jaya Village, East Bekasi District, Bekasi City and can result in increased social relations between communities.

Keywords: Socialization, Cardiac aerobics

Abstrak

Kegiatan Sosialisasi Senam Jantung sebagai upaya memperkenalkan dan mengembangkan tingkat kesehatan/kebugaran masyarakat RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. bertujuan (1) Masyarakat dapat meningkatkan kesehatan kebugaran melalui senam jantung, (2) meningkatkan hubungan sosial antar masyarakat RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. 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 RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi.. (2) Pengamatan ke tempat dimana masyarakat RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. (3) Pengembangan materi senam jantung. Pelaksanaan kegiatan ini mengambil tempat di RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. Kegiatan sosialisasi ini akan di laksanakan Ikali pertemuan. Dari Kegiatan sosialisasi senam jantung dilakukan dalam 1) Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan/kebugaran dengan senam jantung, 2) Memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan.

Kata Kunci: Sosialisasi, Senam Jantung

1. PENDAHULUAN (Introduction)

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).

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 (continuous, 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 RT 018, RW 004 kelurahan Aren Jaya, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi. Dalam kegiatan P2M ini yang akan di jadikan prioritas utama adalah memberikan ketrampilan senam jantung dan diabetes.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Menurut Agus Mahendra (2000) senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai kemanipulatif.

Senam jantung sehat termasuk ke dalam olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Fakhrudin, 2013). Senam jantung sehat adalah olahraga 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 (Sarvasty, 2012). Senam jantung sehat menjadi salah satu olahraga atau aktivitas fisik yang dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular.

Senam jantung sehat terdapa 5 seri, yaitu terdiri dari seri I dimana gerakannya menggunakan irama musik yang pelan dan tidak rumit, seri II gerakan yang dilakukan agak cepat namun masih sederhana, seri III gerakan diiringi dengan musik yang lebih cepat dan gerakan mulai bervariasi, seri IV dan V gerakan diiringi dengan musik yang semakin cepat dan durasi dari gerakan lebih panjang. Pada usia lanjut dapat menggunakan seri I, II, dan III. Sedangkan pada remaja bisa dilakukan seri IV dan V (Lalarni, 2015).

Untuk mengetahui apakah seseorang dikatakan telah berhasil mencapai program latihan, dapat dipakai beberapa tolak ukur/parameter, antara lain : a) Program latihan tercapai; b) Berat dan tinggi badan seimbang; c) Tekanan darah normal atau terkendali; d) denyut nadi istirahat semakin bertambah lambat (relatif bradikardi); e) Faktor resiko hilang atau terkendali; h) Tingkat kesegaran jasmaninya baik.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

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:

- Pendekatan dan kerjasama dengan masyarakat Rt 018 Rw 004 kelurahan aren jaya kecamatan bekasi timur
- Pengamatan ke langsung kemasyarakat.
- Pengembangan meteri senam jantung.
- Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan sosialisasi senam jantung dilaksanakan Rt 018 Rw 004 kelurahan Aren Jaya kecamatan Bekasi Timur Kota Bekasi, dilaksanakan dengan acara praktek. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar dengan menerapkan standar protokoler 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.

Kegiatan dilaksanakan pada hari minggu 16 agustus 2020 pada pukul 06.30-11.30 WIB bertempat dilapangan serbaguna kantor RW. Pokok pembahasan yang dilakukan bertujuan untuk pengabdian masyarakat mengenai:

1. Pembahasan tentang pentingnya masyarakat mengetahui kesehatan/kebugaran dengan senam jantung.
2. Meningkatkan aktifitas dan produktifitas gerak masyarakat lansia.
3. 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.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

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.

a. Kendala yang dialami

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

b. Faktor pendukung

Acara ini bias terselenggara karena dukungan dari:

- 1) Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNJ
- 2) Keluarga Besar Rt 018 Rw 004 Kelurahan Aren Jaya kecamatan Bekasi Timur Kota Bekasi
- 3) Karang Taruna Rt.018

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Kesimpulan

Program sosialisasi senam jantung ini dilaksanakan di Rt 018 Rw 004 kel Aren Jaya kecamatan Bekasi Timur Kota Bekasi dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi masyarakat yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan lancar dan begitu meriah dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Dari Kegiatan sosialisasi senam jantung dilakukan dalam 1) Pemberian pengetahuan mengenai kesehatan/kebugaran dengan senam jantung, 2) Memberikan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam jantung agar menjadi kegiatan mingguan.

Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai penuh

2. Tujuan sosialisasi olahraga senam jantung untuk meningkatkan kebugaran masyarakat Rt 018 Rw 004 kel Aren Jaya kecamatan Bekasi Timur Kota Bekasi terutama bagi usia malula untuk mendapat asupan aktivitas.

6. `DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- 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://Juke.Kedokteran.Unila.Ac.Id/Index.Php/Majority/Article/View/43/42>
- Suparto. (2003). *Sehat Menjelang Usia Senja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Agus Mahendra, (2000). Senam. Dirjen Dikdasmen Depdiknas : Jakarta
- Fakhrudin, (2013), Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Lansia Di Panti Sosial Dan Lanjut Usia Tresna Werdha' Natar Lampung Selatan, Vol 2, No 5 (2013), Medical Journal Of Lampung University
- Lalarni, H.K. (2015). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V Terhadap Kebugaran Dan Lemak Tubuh Pada Anggota Posyandu Lansia Amrih Sehat Kec.Bergas Semarang.