



Meningkatkan Kualitas Hidup melalui Senam Jantung Sehat pada Lansia di Wilayah Kota Kendari

1*Marsuna, 1Muhammad Rusli, 1La Sawali, 2Badaruddin, 1Muhtar Asshagab, 2Muhammad Zaenal Arwih, 1Jud, 2Sariul,

¹Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Halu Oleo, Indonesia, Kampus Bumi Tridharma Anduonohu Kendari, Postal Code: 93232

²Department of Sports Science, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Halu Oleo, Indonesia, Kampus Bumi Tridharma Anduonohu Kendari, Postal Code: 93232

*Corresponding Author e-mail: marsuna@aho.ac.id

Diterima: September 2024; Direvisi: Oktober 2024; Diterbitkan: November 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Kota Kendari melalui program Senam Jantung Sehat. Program ini melibatkan 60 peserta lansia, bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan komunitas lokal. Metode pelaksanaan mencakup edukasi kesehatan, demonstrasi senam, dan latihan rutin tiga kali seminggu. Evaluasi dilakukan melalui survei, wawancara, dan pengukuran kesehatan berkala, seperti tekanan darah dan kadar kolesterol. Hasil menunjukkan peningkatan kesehatan fisik dan mental, termasuk penurunan tekanan darah, peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan interaksi sosial. Tingkat kepuasan peserta mencapai 95%, dengan manfaat signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Program ini juga efektif dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif. Senam Jantung Sehat terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup lansia. Rekomendasi mencakup penyelenggaraan program secara berkelanjutan dengan dukungan keluarga dan komunitas, serta penyesuaian kegiatan untuk lansia dengan keterbatasan fisik. Program ini memiliki potensi replikasi di wilayah lain untuk manfaat yang lebih luas.

Kata Kunci: Kualitas Hidup; Jantung Sehat; Lansia

Improving Quality of Life through Healthy Heart Exercises for the Elderly in Kendari City

Abstract

This study aims to improve the quality of life of the elderly in Kendari City through the Healthy Heart Gymnastics program. The program involved 60 elderly participants in collaboration with healthcare professionals and local communities. Implementation methods included health education, exercise demonstrations, and regular sessions three times a week. Evaluations were conducted using surveys, interviews, and periodic health measurements such as blood pressure and cholesterol levels.

The results showed improvements in physical and mental health, including reduced blood pressure, enhanced muscle strength, balance, and social interaction. Participant satisfaction reached 95%, with significant benefits in physical, psychological, and social aspects. The program was also effective in reducing the risk of degenerative diseases. Healthy Heart Gymnastics effectively enhances the quality of life for the elderly. Recommendations include the continuous implementation of the program with support from families and communities and adjustments to activities for seniors with physical limitations. This program has the potential for replication in other regions for broader benefits.

Keywords: Quality of Life; Healthy Heart; Elderly

How to Cite: Marsuna, M., Rusli, M., La Sawali, Badaruddin, B., Asshagab, M., Zaenal Arwih, M., ... Sariul, S. (2024). Meningkatkan Kualitas Hidup melalui Senam Jantung Sehat pada Lansia di Wilayah Kota Kendari. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 6(4), 923–933. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2304>



<https://doi.org/10.36312/sasambo.v6i4.2304>

Copyright© 2024. Marsuna et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang signifikan, yang tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik mereka, tetapi juga kualitas hidup secara keseluruhan (Jepisa & Wardani, 2024). Proses penuaan alami sering kali disertai dengan penurunan fungsi organ tubuh, seperti menurunnya kapasitas jantung dan pembuluh darah, penurunan kekuatan otot, serta berkurangnya keseimbangan dan mobilitas. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis, seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes, yang dapat mengurangi harapan hidup serta mempengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia (Marsuna & Rusli, 2022).

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan kesehatan akibat proses penuaan (Maksuk & Yusneli, 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia sering kali dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan penurunan mobilitas. Masalah kesehatan ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup mereka secara fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi mental dan emosional (Harahap, 2021; Moonti & Suhartini, 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup lansia agar mereka dapat menjalani masa tua dengan sehat dan sejahtera. Salah satu upaya yang efektif dalam menjaga kesehatan lansia adalah melalui aktivitas fisik yang teratur, seperti senam. Senam Jantung Sehat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk membantu lansia menjaga kesehatan jantung, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki keseimbangan dan kekuatan otot. (Arwih & Mongsidi, 2022; Renjani & Septiany, 2024).

Pelaksanaan program Senam Jantung Sehat semakin tinggi karena tantangan-tantangan yang dihadapi lansia dalam kehidupan sehari-hari. Masalah kesehatan fisik sering kali diiringi oleh masalah mental seperti stres, depresi, dan perasaan kesepian, yang dapat diperburuk oleh kurangnya aktivitas sosial dan fisik (Siregar et al., 2023; Hartoyo et al., 2024). Senam, yang dilakukan secara kelompok, tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga kesempatan bagi lansia untuk bersosialisasi, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Selain itu, diperkuat oleh kenyataan bahwa banyak lansia yang belum menyadari pentingnya aktivitas fisik, atau merasa tidak mampu berpartisipasi karena keterbatasan fisik atau kurangnya akses ke fasilitas yang memadai. Jika kondisi ini dibiarkan, maka beban kesehatan dan sosial yang harus ditanggung oleh keluarga dan masyarakat akan semakin besar, terutama dengan meningkatnya kebutuhan perawatan bagi lansia yang tidak mandiri (Barus et al., 2024; Ngadiran & Pujiati, 2024).

Implementasi program senam jantung Sehat yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak sangat mendesak. Program ini perlu dikembangkan dan didukung secara optimal untuk memastikan bahwa lansia di Kota Kendari dapat mengakses dan memanfaatkan manfaat senam secara maksimal. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan dapat terjadi peningkatan kualitas hidup yang signifikan bagi lansia, yang memungkinkan mereka untuk menjalani masa tua dengan lebih sehat, mandiri, dan bahagia. Dengan adanya program pengabdian kemitraan masyarakat merupakan

salah satu bentuk kontribusi nyata dari berbagai pihak, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi non-pemerintah, dan sektor swasta, dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks lansia, upaya pengabdian masyarakat sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka melalui program-program kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik mereka. Salah satu program yang sangat relevan adalah Senam Jantung Sehat, yang dirancang khusus untuk membantu lansia menjaga kesehatan jantung, meningkatkan mobilitas, serta memperbaiki keseimbangan dan kekuatan otot.

Implikasi dalam meningkatkan kualitas hidup yaitu melalui senam jantung sehat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, dan menjaga elastisitas pembuluh darah. Ini dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, stroke, dan serangan jantung. Gerakan dalam senam ini melibatkan seluruh tubuh, membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan tubuh, yang penting untuk mencegah jatuh pada lansia. Lansia yang rutin mengikuti Senam Jantung Sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Mereka dapat menikmati masa tua dengan tubuh yang lebih bugar, pikiran yang sehat, dan hubungan sosial yang harmonis. Program ini juga berperan dalam mengurangi beban keluarga dan masyarakat dalam hal perawatan kesehatan, karena lansia yang sehat memerlukan perawatan yang lebih sedikit. Sehingga tujuan dari proses senam ini dapat tercapai yaitu untuk meningkatkan meningkatkan kualitas hidup melalui senam jantung sehat pada lansia di wilayah kota kendari.

METODE PELAKSAAN

Meningkatkan kualitas hidup melalui senam jantung sehat pada lansia melibatkan beberapa aspek kunci yaitu

1. Memastikan efektivitas dan keberlanjutan program yaitu melibatkan lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam perencanaan untuk memastikan bahwa program sesuai dengan kebutuhan.
2. Menggunakan survei, wawancara, atau diskusi kelompok untuk mengumpulkan informasi dan mendapatkan persetujuan dari peserta.
3. Meningkatkan pemahaman tentang manfaat senam jantung dan mengedukasi tentang teknik yang benar.
4. Mengadakan seminar, workshop, atau sesi informasi yang mencakup demonstrasi latihan, penjelasan manfaat kesehatan, dan panduan keselamatan.
5. Menilai kondisi kesehatan lansia untuk merancang program yang sesuai dan aman.
6. Melakukan pemeriksaan kesehatan dasar, seperti tekanan darah, kadar gula darah, dan riwayat medis. Melibatkan tenaga medis untuk mendapatkan rekomendasi spesifik.
7. Menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung latihan. Memilih fasilitas yang bersih, nyaman, dan mudah diakses.

Pengukuran hasil dalam meningkatkan kesehatan lansia yaitu sebelum pelaksanaan senam diberikan edukasi dan pemeriksaan darah secara rutin, karena proses pelaksanaan itu bekerjasama dengan kesehatan setempat.

Untuk latihan yang diberikan dilaksanakan secara rutin tiga kali dalam seminggu. Proses pelaksanaannya dengan memberikan senam jantung yang terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan serta dalam pelaksanaannya diberikan terapi latihan. Untuk mengevaluasi program ini yaitu dengan memberikan lansia beberapa pertanyaan secara langsung terkait apa yang telah di rasakan dan bermanfaat bagi kesehatan mereka. Dan lansia yang mengikuti aktivitas ini yaitu sebanyak 60 orang.

Menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia, seperti matras antislip dan peralatan latihan ringan. Memberikan dukungan langsung kepada peserta untuk memastikan teknik yang benar dan meningkatkan motivasi. Melakukan pengawasan selama latihan, berikan umpan balik secara langsung, dan ciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Menilai efektivitas program dan membuat penyesuaian yang diperlukan. Melakukan evaluasi berkala terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran peserta. Gunakan alat evaluasi seperti catatan latihan, penilaian kebugaran, dan survei kepuasan peserta. Dengan pendekatan ini, metode pelaksanaan pengabdian dalam senam jantung sehat pada lansia dapat memastikan program yang efektif, aman, dan bermanfaat. Penekanan pada partisipasi aktif, perancangan yang matang, dan evaluasi yang berkelanjutan merupakan kunci keberhasilan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Tabel 1. Langkah Pelaksanaan Pemanfaatan Meningkatkan Kualitas Hidup melalui Senam Jantung Sehat

No	Langkah-langkah Pelaksanaan	Keterangan
1	Persiapan program	<ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan penilaian kesehatan awal pada lansia untuk mengetahui kondisi jantung, tekanan darah, dan tingkat kebugaran mereka. b. Mengetahui kebutuhan khusus dan preferensi peserta, termasuk batasan fisik dan kondisi medis.
2	Rancangan program	<ul style="list-style-type: none"> a. Merancang rutinitas senam yang aman dan sesuai untuk lansia, termasuk latihan aerobik, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. b. Menentukan frekuensi dan durasi sesi latihan (misalnya, 2-3 kali seminggu selama 45-60 menit per sesi).
3	Orientasi dan sosialisasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyelenggarakan sesi orientasi untuk memperkenalkan peserta dengan program, menjelaskan manfaat, dan menunjukkan teknik latihan yang benar. b. Memberikan informasi tentang cara menjaga kesehatan jantung di luar latihan, seperti diet sehat dan manajemen stres.
4	Sesi senam	<ul style="list-style-type: none"> a. Memulai dengan pemanasan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan intens. b. Melakukan serangkaian latihan yang berfokus pada peningkatan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan keseimbangan. Pastikan intensitas latihan sesuai dengan kemampuan peserta.

5 Evaluasi

- c. Mengakhiri dengan pendinginan dan peregangan untuk membantu pemulihan dan mengurangi risiko cedera.
- a. Melakukan penilaian berkala untuk memantau kemajuan peserta dalam hal kebugaran fisik dan kesehatan jantung.
- b. Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai pengalaman mereka, kesulitan, dan manfaat yang dirasakan.

Metode pelaksanaan dilakukan dengan metode demonstrasi dengan proses penjelasan secara langsung oleh tim PKM dengan menguraikan pembahasan tentang tekanan darah yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung. Penurunan tekanan darah setelah mengikuti program senam dapat menunjukkan perbaikan dalam kesehatan kardiovaskular. Pengukuran ini perlu dilakukan secara berkala untuk melihat perubahan yang konsisten. Kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Penurunan kadar kolesterol total dan kolesterol LDL (kolesterol jahat), serta peningkatan kolesterol HDL (kolesterol baik), menunjukkan perbaikan dalam profil lipid darah. Peningkatan kemampuan untuk mengangkat beban menunjukkan perbaikan dalam kekuatan otot, yang penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari dan mengurangi risiko jatuh. Fleksibilitas yang meningkat, diukur melalui tes seperti sit-and-reach, menunjukkan peningkatan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan leluasa, yang membantu mengurangi risiko cedera. Hasil yang lebih baik pada tes keseimbangan, seperti berdiri dengan satu kaki, menunjukkan perbaikan dalam stabilitas tubuh dan mengurangi risiko jatuh.

Pelaksanaan didukung juga dalam proses gerakan senam jantung sehat yang dilakukan secara rutin yang bermanfaat dalam peningkatan koordinasi tangan-mata dan keseimbangan tubuh menunjukkan bahwa program senam membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus dan kasar. Penurunan skor pada alat penilaian stres menunjukkan bahwa peserta mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti program senam. Berkurangnya frekuensi gejala stres fisik atau psikologis yang dilaporkan oleh peserta menunjukkan efektivitas program dalam mengurangi stres. Peningkatan dalam frekuensi interaksi sosial, seperti jumlah kunjungan atau pertemuan dengan keluarga dan teman, menunjukkan bahwa program senam memfasilitasi lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil dari program meningkatkan kualitas hidup melalui senam jantung sehat pada lansia dapat mencakup berbagai aspek yang mengukur dampak positif dari kegiatan tersebut terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia yaitu terjadi pengurangan faktor risiko seperti tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol yang lebih baik di antara peserta. Lansia menunjukkan peningkatan dalam kapasitas aerobik, seperti kemampuan untuk beraktivitas lebih lama tanpa kelelahan. Terjadi peningkatan stamina dan kekuatan otot, yang memudahkan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ada peningkatan dalam fleksibilitas dan keseimbangan, yang

membantu mengurangi risiko jatuh dan cedera. Lansia mengalami penurunan tingkat stres dan kecemasan, dengan peningkatan perasaan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Program berkontribusi pada perbaikan suasana hati, membantu mengurangi gejala depresi di antara peserta.

Kendala yang dialami yaitu lansia sering menghadapi keterbatasan fisik seperti nyeri sendi, kelemahan otot, atau penyakit kronis (seperti hipertensi dan diabetes) yang menghambat mereka mengikuti gerakan senam. Strateginya yaitu instruktur dapat menyesuaikan gerakan senam sesuai dengan kemampuan fisik peserta, seperti gerakan yang dilakukan sambil duduk. Sebelum memulai program, lansia perlu menjalani pemeriksaan kesehatan untuk menilai kesiapan fisik mereka. Kemudian beberapa lansia merasa kurang termotivasi untuk berpartisipasi karena takut cedera atau merasa tidak percaya diri. Yang dilakukan yaitu mengajak anggota keluarga atau teman untuk mendukung lansia selama sesi senam dapat meningkatkan motivasi. Serta memberikan penghargaan sederhana seperti sertifikat atau hadiah kecil untuk partisipasi dapat mendorong keterlibatan yang lebih aktif. Untuk mengatasi kendala yang muncul, diperlukan kerja sama antara pemerintah, tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas. Program yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia, didukung fasilitas yang memadai, dan didampingi oleh tenaga ahli, dapat membantu meningkatkan partisipasi dan efektivitas senam jantung sehat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Menurut (Mulyanto, 2023), bahwa lansia merasa lebih terhubung dan terlibat secara sosial melalui interaksi dengan sesama peserta, yang mengurangi rasa kesepian dan isolasi. Lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan jantung melalui informasi dan materi edukasi yang disediakan. Ada peningkatan dalam penerapan kebiasaan sehat seperti diet seimbang dan aktivitas fisik reguler di luar program senam. Lansia memberikan umpan balik positif tentang kualitas program, instruktur, dan fasilitas yang digunakan. Tingkat kehadiran dan partisipasi aktif dalam program menunjukkan bahwa peserta merasa program ini bermanfaat dan menyenangkan. Program ini dapat berlanjut dengan rencana yang jelas untuk penyelenggaraan sesi senam yang rutin dan dukungan berkelanjutan bagi peserta. Dukungan dari komunitas dan mitra kesehatan membantu memastikan keberlanjutan dan pengembangan program lebih lanjut.

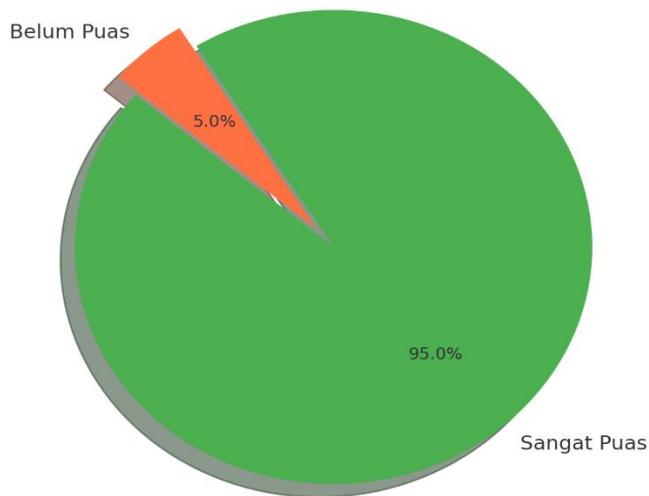
Lansia yang berpartisipasi dalam program menunjukkan perbaikan dalam kualitas hidup secara keseluruhan, dengan manfaat jangka panjang yang meliputi kesehatan fisik dan mental yang lebih baik (Anggraini et al., 2021; Widhiyanto et al., 2024). Lansia dapat mempertahankan kebiasaan sehat yang dipelajari selama program, yang membantu dalam pengelolaan kesehatan jantung dan kebugaran secara berkelanjutan. Hasil ini mencerminkan keberhasilan program dalam mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui senam jantung sehat. Program yang efektif tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta tetapi juga memberikan dampak positif yang bertahan lama (Liskustyawati & Shidiq, 2024).



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Jantung Sehat

Program senam jantung sehat telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sidiq, (2023), senam ini memberikan berbagai manfaat fisik, seperti meningkatkan kebugaran, keseimbangan tubuh, kapasitas paru-paru, dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, manfaat psikologis termasuk peningkatan kualitas tidur, penurunan tingkat stres, dan pengurangan gejala depresi. Kegiatan ini juga memberikan manfaat sosial dengan memperkuat interaksi komunitas di kalangan lansia. Menurut Septianingrum et al., (2022), pelaksanaan program biasanya dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi minimal 30 menit. Studi menunjukkan bahwa dalam jangka waktu lebih dari empat minggu, senam lansia memberikan hasil signifikan dalam aspek fisik dan mental. Hasil ini sejalan dengan berbagai literatur oleh Liu & Guo, (2023), yang menegaskan bahwa latihan senam jantung sehat membantu meningkatkan kualitas hidup, terutama dengan mencegah penyakit degeneratif dan memperbaiki fungsi tubuh secara menyeluruh.

Peningkatan kepuasan peserta terhadap interaksi sosial mereka menunjukkan bahwa program senam juga berdampak positif pada aspek sosial kehidupan mereka. Peningkatan dalam tingkat energi yang dilaporkan oleh peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih bertenaga dan mampu beraktivitas lebih banyak setelah mengikuti program. Tingginya jumlah peserta yang aktif berpartisipasi menunjukkan bahwa program ini menarik dan relevan bagi peserta. Tingkat kehadiran yang konsisten mengindikasikan bahwa peserta merasa program ini bermanfaat dan mereka termotivasi untuk terus mengikuti. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup melalui senam jantung sehat melalui evaluasi pencapaian tujuan yang ditetapkan pada awal program membantu dalam menilai sejauh mana program telah berhasil dalam memenuhi target yang telah ditetapkan.



Gambar 1. Grafik Program Pelaksanaan Senam Jantung Sehat

Hasil survei menunjukkan bahwa pelaksanaan program secara umum berhasil dengan tingkat kepuasan yang tinggi. Dari seluruh peserta, 95% menyatakan sangat puas dengan kegiatan yang dilakukan. Hal ini mencerminkan keberhasilan pelaksanaan program dalam memenuhi kebutuhan dan harapan mayoritas peserta. Kepuasan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kualitas materi yang relevan, penyampaian yang jelas, serta pengelolaan kegiatan yang terstruktur. Selain itu, keberadaan fasilitator yang kompeten dan fasilitas pendukung yang memadai turut memberikan pengalaman positif bagi peserta. Aspek keterlibatan peserta yang interaktif juga berkontribusi pada tingginya tingkat kepuasan ini.

Namun, terdapat 5% peserta yang merasa belum puas. Ketidakpuasan ini terutama disebabkan oleh keterbatasan waktu dalam mengikuti kegiatan secara penuh. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengoptimalkan pengelolaan waktu dalam pelaksanaan program. Peserta yang belum puas mungkin merasa bahwa durasi kegiatan tidak cukup untuk mendalami materi yang disampaikan atau adanya benturan jadwal dengan aktivitas lain yang mengurangi keterlibatan mereka dalam program. Meskipun proporsi ketidakpuasan ini kecil, suara mereka tetap penting untuk dipertimbangkan dalam upaya peningkatan ke depan.

Evaluasi terhadap pelaksanaan program ini menunjukkan pentingnya menjaga keberhasilan aspek-aspek yang telah diapresiasi oleh mayoritas peserta. Program dapat direplikasi dengan mempertahankan format yang ada sambil tetap memperhatikan kebutuhan yang muncul dari peserta yang merasa belum puas. Salah satu langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah menyediakan durasi yang lebih fleksibel atau alternatif jadwal tambahan untuk mengakomodasi kebutuhan peserta. Selain itu, penyediaan materi pendukung, seperti rekaman sesi atau bahan ajar digital, dapat membantu peserta yang memiliki keterbatasan waktu untuk tetap memahami isi kegiatan secara maksimal.

Dengan mempertimbangkan hasil survei ini, pelaksanaan program di masa mendatang dapat ditingkatkan melalui pengelolaan waktu yang lebih efektif dan penyesuaian sesuai kebutuhan peserta. Tingginya tingkat

kepuasan menunjukkan bahwa program memiliki dasar yang kuat, sementara masukan dari peserta yang belum puas menjadi peluang untuk terus memperbaiki kualitas kegiatan. Dengan demikian, pelaksanaan program berikutnya dapat lebih inklusif dan memenuhi harapan semua peserta.

KESIMPULAN

Senam jantung sehat merupakan metode efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, hal ini sebanyak 95% sangat puas dalam mengikuti kegiatan. Manfaat yang didapat tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial. Dengan menerapkan program senam secara teratur, lansia dapat menikmati hidup yang lebih sehat, bahagia, dan produktif. Partisipasi dalam kegiatan ini sebaiknya didukung oleh keluarga dan fasilitas kesehatan agar manfaat yang diperoleh maksimal dan berkelanjutan.

REKOMENDASI

Mengadakan kelompok senam rutin di berbagai komunitas atau perumahan lansia untuk mempermudah akses dan meningkatkan partisipasi. Memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar lansia, yang dapat mendorong mereka untuk lebih termotivasi dan rajin berolahraga. Bekerja sama dengan tokoh masyarakat lokal dan pusat komunitas untuk menyediakan fasilitas dan promosi kegiatan. Hanbatan yang diperoleh yaitu banyak lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas atau kondisi kesehatan tertentu yang membatasi gerakan mereka. Solusinya yaitu menyediakan variasi gerakan senam yang dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik individu, termasuk gerakan yang bisa dilakukan sambil duduk. Selain itu dapat mengintegrasikan sosialisasi ke dalam program kesehatan lokal untuk memastikan keterjangkauan serta mendorong pengakuan formal bagi instruktur yang telah mengikuti pelatihan khusus, meningkatkan kredibilitas.

ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terima kasih kepada Pimpinan Klub Jantung Sehat Tugu Religi Kota Kendari serta segenap pengurus, dan masyarakat yang telah berpartisipasi secara rutin dalam meningkatkan kesehatan.

REFERENCES

- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus' at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Arwih, M. Z., & Mongsidi, W. (2022). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 161–166. <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v3i2.18>
- Barus, J. B. N. B., Sinuraya, J. F., Tamba, J. R., & Sembiring, R. M. H. (2024). Pendampingan Senam Jantung Sehat untuk Meningkatkan Kesehatan

- Masyarakat di Desa Doulu Kabupaten Karo. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 17–23. <https://doi.org/10.56855/income.v3i1.936>
- Harahap, H. Y. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 133–138. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.564>
- Hartoyo, R., Kahanjak, D. N., Nugrahini, S., & Mutiasari, D. (2024). Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah senam jantung sehat pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(2). <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i2.11473>
- Jepisa, T., & Wardani, R. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia Melalui Pemberdayaan Sosial: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(7), 81–87. <http://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1231>
- Liskustyawati, H., & Shidiq, A. A. P. (2024). Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Lanjut Usia Melalui Senam “Jantung Sehat.” *Journal of Community Service in Education and Coaching Sports*, 1(1), 24–27. <https://doi.org/https://www.brecjournals.com/index.php/jcsecs/article/view/12>
- Liu, F., & Guo, S. (2023). Effect of gymnastics training on physical performance in middle-aged and elderly dancers. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, e2023_0039.
- Maksuk, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 733–740. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i3.3810>
- Marsuna, M., & Rusli, M. (2022). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Patriot*, 4(3), 207–216.
- Moonti, M. A., & Suhartini, W. D. (2024). Efektivitas senam jantung sehat dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garawangi. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 394–401. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1035>
- Mulyanto, T. Y. (2023). Sosialisasi Senam Jantung Untuk Usia Lanjut Di Pamulang, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(03), 1–4. <https://doi.org/10.35706/moroones.v3i03.8049>
- Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>
- Renjani, A., & Septiany, M. (2024). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. J Di Desa Awang Bangkal Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 928–932. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2847>
- Septianingrum, Y., Khafid, M., Hatmanti, N. M., Bistara, D. N., & Gumilang, R. (2022). Ergonomic Gymnastic Training to Improve The Ability of Elderly

- Cadres to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Community Service Journal of Indonesia*, 4(1), 16–21.
- Sidiq, F. (2023). The Effectiveness of Aerobic Gymnastics Program in Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension: A Case Study in Cibungur Village: The Effectiveness of Aerobic Gymnastics Program in Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension. *International Journal of Health, Medicine, and Sports*, 1(4), 1–5. <https://doi.org/10.46336/ijhms.v1i4.15>
- Siregar, P. S., Arisman, A., Suhermon, S., & Desmelati, D. (2023). Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga dengan Klub Jantung Sehat (KJS) di PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 4(1), 100–105. <https://doi.org/10.55583/arsy.v4i2.649>
- Widhiyanto, H. T. D., Kahanjak, D. N., Patricia, T., & Komara, N. K. (2024). Pengaruh senam jantung sehat terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3). <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.11607>