

SENAM JANTUNG SEHAT

Yulistiana Evayanti¹, Nurul Isnaini², Astriana, Rosmiyati³

^{1,2,3,4}Prodi DIV Kebdanan Universitas Malahayati

Email: yulistianaevayanti@gmail.com
isnaininurul50@yahoo.co.id
ashtry_hs@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan masyarakat adalah rangkaian kegiatan masyarakat yang dilaksanakan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri dalam memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhannya di bidang kesehatan dan di bidang lain yang berkaitan agar mampu mencapai kehidupan sehat sejahtera. jumlah seluruh lansia usia ≥ 45 tahun yang ada di desa sukaraja yaitu sebanyak 2222 lansia yang dikelompokkan berdasarkan penyakit yang dialami lansia diperoleh hasil lansia yang memiliki penyakit sebanyak 601 lansia dengan persentase 27,0%, penyakit terbanyak yang diderita lansia yaitu hipertensi dan rematik, sebanyak 274 lansia menderita hipertensi dengan persentase 12,3% dan sebanyak 256 lansia menderita rematik dengan persentase 11,5%. Tujuan mampu melakukan kegiatan Senam Jantung Sehat untuk membantu warga masyarakat melakukan gerakan olahraga sehingga mengurangi resiko hipertensi.

Metode Pembinaan Kader tentang senam Jantung Sehat oleh kader yang telah dibina diikuti Lansia dan masyarakat desa Sukaraja. Sasaran Kegiatan seluruh warga desa Sukaraja terutama dusun 1 dan dusun 4, Pria dan wanita rentan usia > 45 tahun.

Hasil Mengevaluasi dan Memonitoring Kader Senam Jantung Sehat tentang manfaat dan gerakan Senam Jantung Sehat

Kesimpulan Kader sudah mampu melakukan secara mandiri penyuluhan dan gerakan Senam Jantung Sehat di Desa Sukaraja.

Kata Kunci: Senam Jantung Sehat, Lansia, Kader

ABSTRACT

Community health development is a series of community activities carried out on the basis of mutual cooperation and self-help in order to help oneself in solving problems to meet their needs in the health sector and in other related fields in order to be able to achieve a healthy and prosperous life. The total number of elderly people aged ≥ 45 years in Sukaraja village is 2222 elderly people who are grouped based on diseases experienced by the elderly. The results obtained are 601 elderly people with a disease with a percentage of 27.0%, the most diseases suffered by the elderly are hypertension and rheumatism, as many as 274 elderly suffer from hypertension with a percentage of 12.3% and as many as 256 elderly suffer from rheumatism with a percentage of 11.5%. The goal is to be able to carry out Healthy Heart Gymnastics activities to help citizens carry out sports movements so as to reduce the risk of hypertension.

Cadre Development Methods on Healthy Heart exercise by cadres who have been fostered, followed by the elderly and the community of Sukaraja village.

Target Activities of all residents of Sukaraja village, especially hamlet 1 and hamlet 4, are vulnerable men and women aged > 45 years.

Results of Evaluating and Monitoring of Healthy Heart Gymnastics Cadres about the benefits and movements of Healthy Heart Exercise

Conclusion Cadres have been able to independently conduct counseling and Healthy Heart Gymnastics movement in Sukaraja Village.

RACK Community health development is a series of community activities carried out on the basis of mutual cooperation and self-help in order to help oneself in solving problems to meet their needs in the health sector and in other related fields in order to be able to achieve a healthy and prosperous life. The total number of elderly people aged ≥ 45 years in Sukaraja village is 2222 elderly people who are grouped based on diseases experienced by the elderly. The results obtained are 601 elderly people with a disease with a percentage of 27.0%, the most diseases suffered by the elderly are hypertension and rheumatism, as many as 274 elderly suffer from hypertension with a percentage of 12.3% and as many as 256 elderly suffer from rheumatism with a percentage of 11.5%. The goal is to be able to carry out Healthy Heart Gymnastics activities to help citizens carry out sports movements so as to reduce the risk of hypertension.

Cadre Development Methods on Healthy Heart exercise by cadres who have been fostered, followed by the elderly and the community of Sukaraja village.

Target Activities of all residents of Sukaraja village, especially hamlet 1 and hamlet 4, are vulnerable men and women aged > 45 years.

Results of Evaluating and Monitoring of Healthy Heart Gymnastics Cadres about the benefits and movements of Healthy Heart Exercise

Conclusion Cadres have been able to independently conduct counseling and Healthy Heart Gymnastics movement in Sukaraja Village.

Keywords: *Healthy Heart Gymnastics, Elderly, Cadres*

1. PENDAHULUAN

WHO menjelaskan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia dikatakan sebagai tahap perkembangan daur kehidupan manusia perlahan - lahan kemampuan jaringan untuk untuk memperbaiki dan mempertahankan keadaan tubuh yang normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita, keadaan lansia tergantung pada faktor diindividu masing masing salah satunya adalah faktor lingkungan. Konsep kesehatan pada lansia berbeda dengan populasi lainnya (Darmojo 2011), ada beberapa hal yang diperhatikan pada lansia yaitu: status fungsional, sindroma geriatric dan penyakit pada lansia, aspek kesehatan pada lansia sangat penting karena pada umumnya daya tahan tubuh mereka berkurang sejalan dengan bertambahnya umur (Muhit, 2016).

Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia Hipertensi mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Nuraini 2015 yaitu :

- a. Genetik: faktor genetik sudah pasti menyebabkan pengaruh potassium terhadap sodium individu dengan orang tua dan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi karena pengaruh pada potassium dan sodium individu tersebut. Faktor genetik

pada dasarnya sudah mengalami gejala pada usia 20-30 tahun tetapi muncul pada usai 50 tahun. Contohnya adalah salah satu dari orang tua mengalami hipertensi sebelum umur 70 tahun maka kemungkinan kejadian hipertensi pada anak 1:3 dan jika kedua orang tua mengalami hipertensi maka risiko pada anak meningkat 3:5 (Surbakti, 2014).

- b. Obesitas: prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >30 (obesitas) adalah 38% untuk pria dan 32% untuk wanita. Berat badan yang berlebih mengakibatkan jaringan lemak berada dalam arteri menumpuk sehingga ketika darah melewati arteri maka semakin bertambah pula tekanan darah pada tubuh (Korneliani dan Meida, 2012). Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu.

Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu:

1. Usia pertengahan (*middle age*) : usia 45-59 tahun
2. Lansia (*elderly*) : usia 60-74 tahun
3. Lansia tua (*old*) : usia 75-90 tahun
4. Usia sangat tua (*very old*): usia diatas 90 tahun

Departemen Kesehatan RI memberikan batasan lansia sebagai berikut:

1. Virilitas (prasenium) : masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun)
2. Usia lanjut dini (senescen) : kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun).
3. Lansia beresiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif : usai diatas 65 tahun (Fatmah, 2010).

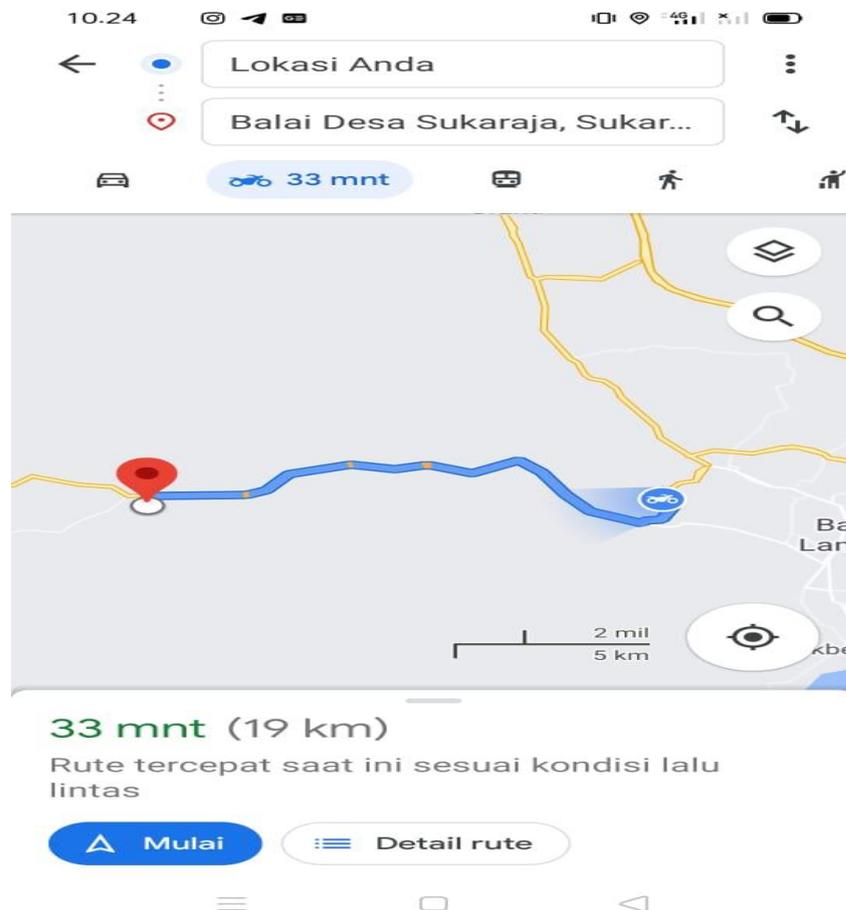
Pengertian lansia dibedakan atas 2 macam, yaitu lansia kronologis (kalender) dan lansia biologis. Lansia biologis mudah diketahui dan dihitung, sedangkan lansia biologis berpatokan pada keadaan jaringan tubuh. Individu yang berusia muda tetapi secara biologis dapat tergolong lansia jika dilihat dari keadaan jaringan tubuhnya (Fatmah, 2010).

Lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan.

2. MASALAH

Kurangnya aktifitas masyarakat dalam melakukan gerak dan olahraga rutin serta masyarakat yang enggan dan malu untuk kontrol rutin kesehatan ke tenaga kesehatan setempat. jumlah seluruh lansia usia ≥ 45 tahun yang ada di desa sukaraja yaitu sebanyak 2222 jiwa yang dikelompokkan berdasarkan pemanfaatan posyandu lansia diperoleh hasil sebanyak 801 jiwa yang mengikuti posyandu lansia dengan persentase 36,1% dan sebanyak 1421 jiwa yang tidak mengikuti posyandu lansia dengan persentase 63,9%, hal ini disebabkan karena tempat posyandu lansia hanya ada di 3 dusun, akses ke tempat posyandu terlalu jauh, dan tidak ada keluarga yang mengantar. jumlah seluruh lansia usia ≥ 45 tahun yang ada di desa sukaraja yaitu sebanyak 2222 lansia yang dikelompokkan berdasarkan penyakit yang dialami

lansia diperoleh hasil lansia yang memiliki penyakit sebanyak 601 lansia dengan persentase 27,0%, penyakit terbanyak yang diderita lansia yaitu hipertensi dan rematik, sebanyak 274 lansia menderita hipertensi dengan persentase 12,3% dan sebanyak 256 lansia menderita rematik dengan persentase 11,5%. Selain Batuk Pilek, keluhan penyakit yang diderita tertinggi dalam 3 bulan terakhir adalah Hipertensi sebesar 30,7%



3. METODE

Kegiatan melakukan Senam Jantung Sehat untuk membantu warga masyarakat melakukan gerakan olahraga sehingga mengurangi resiko hipertensi

Bentuk Kegiatan

- Melatih Duta Senam Jantung Sehat
- Melakukan Senam Jantung Sehat
- Persiapan lokasi senam
- Mengadakan pengumuman ditiap dusun untuk mengikuti kegiatan senam
- Persiapan alat (soundsistem, minum mineral)
- Pembukaan senam diawali dengan menjelaskan manfaat dari senam jantung
- Kegiatan senam jantung
- Memberikan sosialisasi agar warga berminat hadir dikegiatan senam berikutnya

Sasaran Kegiatan

- Seluruh warga desa Sukaraja terutama dusun 1 dan dusun 4
- Pria dan wanita rentan usia > 45 tahun

Pelaksanaan Kegiatan**Pengukuhan DUTA SENAM JANTUNG SEHAT**

Hari / tanggal : Jumat / 06 Maret 2020
 Tempat : Balai Desa Sukaraja
 Kegiatan : Kegiatan Pelaksanaan Senam Jantung Sehat
 Pemilihan Kader Senam Jantung Sehat

Hari / tanggal : Sabtu / 07 Maret 2020
 Waktu : 16.00 WIB - selesai
 Tempat : Dusun 6 desa Sukaraja, Pesawaran
 Peserta : Kader Duta Senam Jantung Sehat
 Kegiatan : Latihan Senam Jantung Sehat
 Mahasiswa melakukan bimbingan kepada kader Senam Jantung Sehat tentang penyuluhan dan latihan gerakan senam jantung sehat

Kegiatan 2 (Evaluasi)

Hari / tanggal : Selasa / 10 Maret 2020
 Tempat : Dusun Sukaraja 6
 Kegiatan : Mengevaluasi dan Memonitoring Kader Senam Jantung Sehat tentang manfaat dan gerakan Senam Jantung Sehat

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Senam Jantung Sehat adalah kegiatan inovasi yang disusun oleh mahasiswa DIV Kebidanan sebagai salah satu program kegiatan untuk membantu warga masyarakat mengurangi dan mengantisipasi kejadian hipertensi di desa Sukaraja Gedongtataan Lampung.

Kader sudah mampu melakukan secara mandiri penyuluhan dan gerakan Senam Jantung Sehat di Desa Sukaraja. Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung coroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertrofi ventrikel kanan/left ventricle hypertrophy (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak berupa stroke yang membawa kematian yang tinggi. Jika tekanan darah meningkat pembuluh-pembuluh darah menjadi tidak elastis, mengeras dan menebal sehingga mudah sekali terjadi sumbatan. Pembuluh-pembuluh yang menebal sehingga mudah sekali terjadi sumbatan. Pembuluh-pembuluh yang menebal dan hampir tersumbat berarti mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang penting seperti jantung, otak atau ginjal. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam

tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.

WHO menjelaskan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia dikatakan sebagai tahap perkembangan daur kehidupan manusia perlahan - lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan keadaan tubuh yang normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita, keadaan lansia tergantung pada faktor diindividu masing masing salah satunya adalah faktor lingkungan. Konsep kesehatan pada lansia berbeda dengan populasi lainnya (Darmojo 2011), ada beberapa hal yang diperhatikan pada lansia yaitu: status fungsional, sindroma geriatric dan penyakit pada lansia, aspek kesehatan pada lansia sangat penting karena pada umumnya daya tahan tubuh mereka berkurang sejalan dengan bertambahnya umur (Maryam 2008). Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia Hipertensi mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Nuraini 2015 yaitu :

- a. Genetik: faktor genetik sudah pasti menyebabkan pengaruh potassium terhadap sodium individu dengan orang tua dan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi karena pengaruh pada potassium dan sodium individu tersebut. Faktor genetik pada dasarnya sudah mengalami gejala pada usia 20-30 tahun tetapi muncul pada usai 50 tahun. Contohnya adalah salah satu dari orang tua mengalami hipertensi sebelum umur 70 tahun maka kemungkinan kejadian hipertensi pada anak 1:3 dan jika kedua orang tua mengalami hipertensi maka risiko pada anak meningkat 3:5 (Surbakti, 2014).
- b. Obesitas: prevalensi tekanan darah tinggi pada orang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >30 (obesitas) adalah 38% untuk pria dan 32% untuk wanita. Berat badan yang berlebih mengakibatkan jaringan lemak berada dalam arteri menumpuk sehingga ketika darah melewati arteri maka semakin bertambah pula tekanan darah pada tubuh (Korneliani dan Meida, 2012). Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu.

Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu:

1. Usia pertengahan (*middle age*) : usia 45-59 tahun
2. Lansia (*elderly*) : usia 60-74 tahun
3. Lansia tua (*old*) : usia 75-90 tahun
4. Usia sangat tua (*very old*): usia diatas 90 tahun

Departemen Kesehatan RI memberikan batasan lansia sebagai berikut:

1. Virilitas (prasenium) : masa persiapan usia lanjut yang menampakkan kematangan jiwa (usia 55-59 tahun)
2. Usia lanjut dini (senescen) : kelompok yang mulai memasuki masa usia lanjut dini (usia 60-64 tahun).
3. Lansia beresiko tinggi untuk menderita berbagai penyakit degeneratif : usai diatas 65 tahun (Dian, 2019).

Pengertian lansia dibedakan atas 2 macam, yaitu lansia kronologis (kalender) dan lansia biologis. Lansia biologis mudah diketahui dan dihitung, sedangkan lansia biologis berpatokan pada keadaan jaringan tubuh. Individu yang

berusia muda tetapi secara biologis dapat tergolong lansia jika dilihat dari keadaan jaringan tubuhnya (Dian, 2019).

Lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan.

Olahraga senam jantung adalah salah satu dari aktifitas olahraga aerobik yang memasyarakat. Hal ini terlihat dari banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat terutama orang dewasa dan orang tua, baik secara kelompok-kelompok kecil maupun klub-klub senam jantung. Disamping itu senam ini disusun lengkap, artinya format pemanasan, latihan dan pendinginan menyatu dalam satu paket. Tujuan inti dari olahraga senam jantung adalah olahraga yang mempunyai tujuan untuk menyehatkan jantung. Selain itu, olahraga senam jantung adalah olahraga yang tidak terdapat banyak kendala dalam pelaksanaannya. Senam jantung adalah olahraga yang bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen. Senam jantung bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Dengan demikian maka olahraga senam jantung sehat yang berintikan aerobik ini ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman.

Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin (SJS Seri III, 2001). Selain meningkatkannya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan latihan aerobik yang teratur adalah meningkatnya kadar HDL-C, menurunnya kadar LDL-C, menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan konsumsi oksigen miokardium (MVO₂), dan menurunnya resistensi insulin (Lalarni, 2015).

Senam jantung sehat terdiri dari 5 seri, dimana setiap seri dibedakan dari gerakan dan intensitas latihan. Senam jantung sehat seri I, berbeda dengan senam jantung sehat seri II, III, IV, maupun seri V, dimana semakin besar seri, beban latihan semakin tinggi. Seri II dapat dilakukan jika sudah mampu melakukan senam seri I, begitu juga seterusnya. Memberikan kelenturan otot dan sendi dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi tersebut dapat dihilangkan dengan memberikan senam jantung sehat dan senam-senam lainnya yang sesuai. Menambah kekuatan otot-otot pada tangan dan kaki Dengan demikian maka senam jantung sehat adalah olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal dan manfaat serta aman (Pribadi, 2016)

Rangkaian Gerak Senam Jantung

Bagi anggota yang lebih muda, gerakan jalan di tempat dapat ditingkatkan menjadi lari di tempat atau mengangkat kaki lebih tinggi, misalnya untuk usia 30 tahun ke bawah atau usia 40 tahun tetap berlatih. Bagi anggota yang lebih tua, usia 50 tahun ke atas, gerakan jalan di tempat cukup memacu

jantung agar mencapai sasaran. Tinggi kaki disesuaikan dengan hasil latihan, bisa lebih rendah atau lebih tinggi. Dalam menyusun senam jantung sehat telah dimasukkan prinsip latihan, yaitu:

- a. Latihan peregangan / pemanasan
 - Ketukan musik 130 ketukan / menit selama 6 menit.
 - b. Latihan Inti
 - Ketukan musik 145 ketukan / menit selama 12 menit.
 - c. Latihan pendinginan / penenangan.
 - Ketukan musik 120 ketukan / menit selama 4 menit 30 detik (Wisit, 2012).
1. Gerakan Pemanasan :
 - a. Gerakan I :
 - Menundukkan kepala
 - Memiringkan kepala ke kanan
 - Memiringkan kepala ke kiri
 - b. Gerakan II :
 - Mengangkat bahu kanan
 - Mengangkat bahu kiri
 - Mengangkat kedua bahu
 - c. Gerakan III :
 - Saling menekan kedua telapak tangan
 - Menarik jari-jari kedua tangan
 - d. Gerakan IV
 - Memutar badan ke kanan
 - Memutar badan ke kiri
 - e. Gerakan V
 - Menarik kedua bahu
 - Merentangkan kedua lengan kesamping
 - f. Gerakan VI
 - Memiringkan sisi tubuh ke kanan
 - Memiringkan sisi tubuh ke kanan
 - g. Gerakan VII
 - Memutar badan dan kaki ke kanan
 - Memutar badan dan kaki ke kiri
 - h. Gerakan VIII
 - Membungkukkan badan
 - i. Gerakan IX
 - Melangkahkan kaki serong kanan
 - Melangkahkan kaki serong kiri
 - j. Gerakan X - Mengangkat kaki kanan
 - Mengangkat kaki kiri
 - k. Gerakan XI
 - Menekuk kaki kanan ke belakang
 - Menekuk kaki kiri ke belakang
 2. Gerakan Inti
 - a. Gerakan I
 - Jalan di tempat
 - b. Gerakan II
 - Menundukkan dan menegakkan kepala
 - Memiringkan kepala kesamping kanan dan kiri

- c. Gerakan III
 - Memutar bahu ke depan
 - Memutar bahu ke belakang
- d. Gerakan IV
 - Jalan di tempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas lalu rentangkan
- e. Gerakan V
 - Mendorong lengan ke depan
 - Mendorong lengan ke samping
- f. Gerakan VI
 - Jalan di tempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas, lalu rentangkan
- g. Gerakan VII
 - Merenggutkan dan merentangkan tangan
 - Mengangkat kedua lengan ke atas dan kaki kanan / kiri ke belakang
- h. Gerakan VIII
 - Jalan di tempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas lalu rentangkan
- i. Gerakan IX
 - Memutar badan ke samping kanan dan kiri
 - Membungkuk badan serong ke kanan dan ke kiri
- j. Gerakan X
 - Jalan di depan dan rentangkan tangan ke depan, ke atas lalu rentangkan
- k. Gerakan XI
 - Mengangkat lutut kanan dan kiri
 - Mengayun kaki ke kanan dan ke kiri
- l. Gerakan XII
 - Jalan di tempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas lalu rentangkan
- m. Gerakan XIII
 - Mengayun kedua lengan ke atas kanan dan kiri
 - Mengayun kedua lengan ke samping kanan dan kiri belakang
- n. Gerakan XIV
 - Jalan di tempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas lalu rentangkan
- o. Gerakan XV
 - Lari di tempat
- p. Gerakan XVI
 - Lari di tempat sambil mengayunkan kaki kanan dan kiri ke depan bergantian
- q. Gerakan XVII
 - Lari di tempat sambil menekuk kaki kanan dan kiri ke belakang bergantian
- r. Gerakan XVIII
 - Lari di tempat mengangkat lutut ke depan, sambil mengangkat kedua lengan lurus sejajar ke depan dan ke atas
- s. Gerakan XIX
 - Lari di tempat dan menepuk tangan di atas kepala

- t. Gerakan XX
 - Lari ditempat dan rentangkan tangan ke depan, ke atas, lalu rentangkan, menarik nafas
3. Gerakan pendinginan
 - a. Gerakan I
 - Membuka kaki kanan selebar bahu dan membungkuk
 - b. Gerakan II
 - Memutar badan dan kaki ke samping kanan dan kiri
 - c. Gerakan III
 - Memutar badan ke kanan dan ke kiri
 - d. Gerakan IV
 - Meluruskan lengan dan kaki (SJS seri III, 2001)

Sebelum senam, melakukan pemanasan - pemanasan kecil, seperti jogging, jalan di tempat agar suhu tubuh naik. Selain itu, agar tubuh tidak kaku sehingga kemungkinan cedera diperkecil. Berdoa dulu sebelum melakukan senam. Dilakukan di luar ruangan agar ada udara segar. Sebaiknya dilakukan beramai - ramai agar lebih semangat.

Berikut Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1 Foto Bersama Lansia Desa Sukaraja



Gambar 2 Senam Jantung Sehat Bersama Kader dan Lansia

5. KESIMPULAN

Kader sudah mampu melakukan secara mandiri penyuluhan dan gerakan Senam Jantung Sehat di Desa Sukaraja. Lansia desa Sukaraja kooperatif dalam melakukan senam lansia

6. DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B. (2011). Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke-4. Jakarta: FKUI.
- Dian Pratiwi, P. P. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI KARBOHIDRAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA LANSIA DI DESA BERABAN KECAMATAN KEDIRI KABUPATEN TABANAN* (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar).
- Lalarni, H. K. (2015). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V terhadap Kebugaran dan lemak Tubuh pada Anggota Posyandu Lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Priadi, P. A. (2016). *Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta).
- Surbakti, S. (2014). Pengaruh latihan jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit umum Kabanjahe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(77).