

***The Empowerment of Enthusiasm Sport with the Healthy Heart Club (KJS) at
PKBM Zaliyah Koto Tinggi Village***

**Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga Dengan Klub Jantung Sehat (KJS) Di
PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi**

Pariang Sonang Siregar^{1*}, Arisman², Suhermon³, Desmelati⁴
Universitas Rokania^{1,2,3}, Universitas Riau⁴
[pariangsonangsiregar@gmail.com¹](mailto:pariangsonangsiregar@gmail.com)

Disubmit : 26 Agustus 2023, Diterima : 5 September 2023, Terbit: 25 September 2023

ABSTRACT

PKBM Zaliyah is located in Koto Tinggi Village, Rambah District, Rokan Hulu Regency, which has obtained B accreditation. However, the vision of Physical Health cannot be shown in any way and evidence. This is because there are no tutors engaged in physical health/sports so this PKBM has not been able to participate in activities related to sports in supporting the achievement of the vision. The implementation method is carried out so that the solutions offered can be properly distributed to partners, namely the Socialization of the Importance of Maintaining Health and Health Checks; Healthy Heart Gymnastics together and Healthy Heart Gymnastics Competition. This PMP activity has been able to provide a stimulus to all PKBM residents regarding the importance of maintaining health and exercise.

Keywords: Likes to exercise, Healthy Heart Club, PKBM

ABSTRAK

PKBM Zaliyah terletak di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu yang telah memperoleh akreditasi B. Namun, visi Sehat Jasmani masih belum dapat ditunjukkan dalam hal dan bukti apapun. Hal ini dikarenakan belum adanya tutor yang bergerak dalam hal kesehatan jasmani/olahraga sehingga PKBM ini belum mampu untuk mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan olahraga dalam mendukung ketercapaian visi. Metode pelaksanaan yang dilakukan agar solusi yang ditawarkan dapat disalurkan dengan baik kepada mitra yaitu Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan dan Cek Kesehatan; Senam Jantung sehat bersama dan Perlombaan Senam Jantung Sehat. Kegiatan PMP ini telah mampu memberikan stimulus kepada seluruh warga PKBM mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan olahraga.

Kata Kunci: Gemar berolahraga, Klub Jantung Sehat, PKBM

1. Pendahuluan

PKBM Zaliyah terletak di Desa Koto Tinggi Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu. PKBM ini sudah mendapatkan akreditasi B pada tahun 2018. Visi dari PKBM Zaliyah adalah Mewujudkan Sumber Daya Manusia yang unggul dengan dasar iman dan Takwa, dan siap menghadapi tantangan dunia usaha dimasa datang dan membentuk generasi masa depan yang berkualitas, cerdas, kreatif, sehat jasmani dan berakhlak mulia.

Beberapa prestasi juga telah dimenangkan oleh PKBM Zaliyah, diantaranya Juara 1 Tata Rias Pengantin, Juara 1 Tata Boga, Juara 2 Pengelola PKBM, Juara 2 Tutor PKBM, Juara 2 Pengelola PKBM. Selain itu, beberapa MoU juga telah dilaksanakan yaitu dengan Gerai Oleh-Oleh, Yun Dekor dan Tiara Rias Pengantin. Hal ini menunjang ketercapain visi dari PKBM ini. Namun, visi Sehat Jasmani masih belum dapat ditunjukkan dalam hal dan bukti apapun. Hal ini dikarenakan belum adanya tutor yang bergerak dalam hal kesehatan jasmani/olahraga sehingga PKBM ini belum mampu untuk mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan olahraga dalam mendukung ketercapaian visi.

Menyadari permasalahan diatas, PKBM Zaliyah meminta pendapat dari ketua pengabdian (Pariang Sonang Siregar, M.Pd) yang merupakan seorang dosen di STKIP Rokania dan seorang Trainer tersertifikasi Senam Jantung Sehat serta telah menciptakan "Senam Rokan Hulu Hebat" mengenai cara agar PKBM Zaliyah dapat mencapai visi Sehat jasmani. Adapun solusi yang diberikan adalah dengan adanya kegiatan olahraga rutin.

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga seseorang akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit. Melalui olahraga juga dapat memberikan budaya positif untuk mendukung pemerintah dalam membangun kesehatan dan ketahanan nasional (Febrianti, 2019). Memasyarakatkan olahraga merupakan suatu upaya perubahan dengan sengaja dan sadar. Upaya ini dituju pada kelompok masyarakat yang masih pasif berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena sibuk di sekolah, di kampus, kantor/tempat kerja dan aktivitas lainnya yang mengganggu waktu serta kesempatan masyarakat untuk berolahraga (Prasetyo, 2013).

Peningkatan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan, pencegahan, penyembuhan dan pemulihan kesehatan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Perubahan yang dapat dirasakan ketika olahraga sudah menjadi satu budaya pada masyarakat, yaitu meningkatnya tingkat kebugaran jasmani. Melihat pada perkembangan zaman yang semakin maju, masyarakat dituntut untuk bertahan dengan semua kemampuan, baik dalam hal pekerjaan, pengetahuan, perbaikan diri dan kesehatan. Semua tekanan itu dapat diatasi jika kita memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Zubaidah dkk, 2022).

Kesadaran masyarakat akan berolah raga secara rutin masih sangat kurang. Hasil dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) menunjukkan bahwa tingkat partisipan melakukan olahraga mengalami penurunan untuk penduduk yang berusia di atas 10 tahun. Pola ini berlaku baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Penduduk kota berpartisipasi dalam olahraga lebih dari penduduk pedesaan. Keadaan ini ditopang oleh berkembangnya institusi dan olahraga yang lebih kuat di perkotaan daripada di pedesaan (Prasetyo, 2013). Kurangnya aktivitas olah raga masyarakat karena waktu diprioritaskan untuk melakukan gerak dalam bekerja bertani, peternak dan aktivitas kantor (Purbosari dkk, 2019).

Melalui Program PMP ini, PKBM Zaliyah diharapkan mampu melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin demi tercapainya visi dari PKBM tersebut. Selain itu, diharapkan mitra juga mampu mengikuti kegiatan perlombaan olahraga sebagai ajang promosi dan prestasi PKBM yang dapat menunjang nilai akreditasi.

2. Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan agar solusi yang ditawarkan dapat disalurkan dengan baik kepada mitra sesuai yang diharapkan dilakukan melalui tahapan-tahapan berikut:

1. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan dan Cek Kesehatan

Kegiatan sosialisasi dilakukan diawal kegiatan PMP adalah mengenai pentingnya menjaga kesehatan dimana seluruh masyarakat PKBM akan dilibatkan dalam sosialisasi ini. Narasumber yang didatangkan juga berasal dari dinas kesehatan terkait. Kegiatan ini dapat memberikan nilai tambah dalam persiapan dokumen akreditasi PKBM.

2. Senam Jantung Sehat

Pada dasarnya, 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. Pada kegiatan ini, tim akan melatih 6 orang masyarakat PKBM yang nantinya akan dijadikan pelatih dalam kegiatan senam jantung sehat ini serta sebagai pelopor klub Jantung Sehat di

PKMB Zaliyah. Kegiatan senam jantung sehat akan dilaksanakan secara rutin yaitu minimal 3x seminggu.

3. Perlombaan Senam Jantung Sehat Seri 3

Senam jantung sehat terdiri dari berbagai rangkaian gerakan senam aerobik atau kardio dasar. Gerakan ini bervariasi, mulai dari intensitas ringan, menengah, hingga berat. Perlombaan senam jantung sehat sudah mulai dilakukan ditingkat provinsi. Oleh karena itu, tim akan menyiapkan PKBM Zaliyah agar dapat mengikuti kegiatan lomba senam jantung sehat di tingkat Kecamatan dan lanjut ke Provinsi.

3. Hasil Pelaksanaan

PMP Masyarakat Gemar Berolahraga diikuti oleh warga PKBM Zaliyah beserta tutor pengajar. Hadir pula Ketua PKBM Zaliyah secara langsung mengikuti setiap kegiatan sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu, Sekretaris Umum KONI Kab. Rokan Hulu yaitu bapak Erpan Utama, M.H. juga turut meramaikan kegiatan ini. Masyarakat di sekitar lokasi juga turut memeriahkan acara PMP ini. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat Pemula (PMP) Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga adalah

1. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan dan Cek Kesehatan

Kegiatan sosialisasi dilakukan diawal kegiatan dengan mengenai pentingnya menjaga kesehatan dimana seluruh masyarakat PKBM dilibatkan dalam sosialisasi ini. kegiatan ini juga ikut dihadiri oleh masyarakat sekitar. narasumber pada sosialisasi ini adalah dr Rafiq Prabowo yang berasal dari RSUD Kab. Rokan Hulu. Kegiatan sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan sekaligus pemeriksaan tekanan darah peserta serta konsultasi kesehatan bersama dr. Rafiq Prabowo.



Gambar 1. Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan



Gambar 2. Cek Tekanan Darah dan Konsultasi Kesehatan

Penyakit jantung masuk dalam daftar penyakit yang menyebabkan kematian terbanyak di Indonesia. Mulai dari serangan jantung, penyakit jantung koroner, gagal jantung hingga henti

jantung. Semua penyakit tersebut sangat erat kaitannya dengan penerapan gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya adalah malas bergerak. Di antara banyak pilihan olahraga, senam jantung sehat merupakan pilihan olahraga yang paling populer di masyarakat (Meiswaryasti dkk, 2022). Menjaga kualitas hidup dengan kesadaran kebugaran dan kesejahteraan psikologis merupakan usaha untuk menjaga kesehatan dan dengan kualitas hidup yang lebih baik pada seseorang, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental (Dewi, 2018)

2. Senam Jantung Sehat

Pada dasarnya, 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. Pada kegiatan ini, diikuti oleh seluruh warga PKBM Zaliyah dan masyarakat Sekitar.

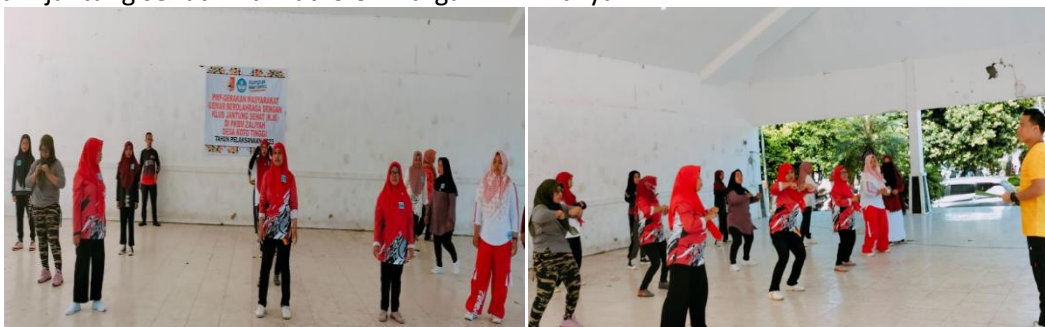


Gambar 3. Senam Jantung Sehat Bersama

Senam jantung sehat termasuk kedalam olahraga aerobik dengan intensitas sedang (Fakhrudin, 2013). Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerak otot besar dan kelenturan sendi. 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 (inaheart.co.id). Senam jantung menyebabkan perubahan proses adaptasi fisiologis tubuh yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah (SJS seri III, 2001).

3. Perlombaan Senam Jantung Sehat Seri 3

Senam jantung sehat terdiri dari berbagai rangkaian gerakan senam aerobik atau kardio dasar. Gerakan ini bervariasi, mulai dari intensitas ringan, menengah, hingga berat. Perlombaan senam jantung sehat ini diikuti oleh warga PKBM Zaliyah.

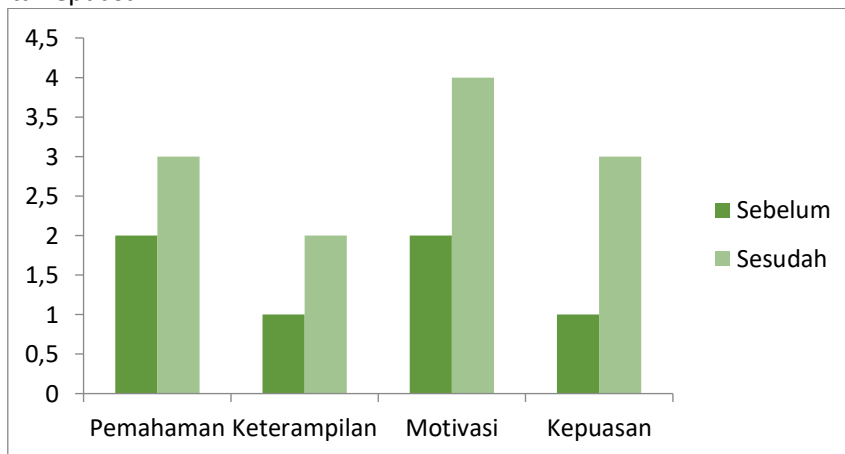


Gambar 4. Lomba Senam Jantung Sehat Seri 3

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). Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress keuntungan lain dari senam jantung yang teratur adalah menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan menurunnya resistensi insulin (Sylvia, 2003).

Selama kegiatan berlangsung tim juga telah melaksanakan pretest dan posttest mengenai kegiatan PMP ini. Berdasarkan hasil pretest dan post test yang telah dilakukan kepada warga PKBM Zaliyah didapati bahwa terdapat peningkatan pemahaman, keterampilan, motivasi serta kepuasan.



Gambar 5. Hasil Survei

Warga PKBM memperoleh peningkatan pemahaman, ketrampilan motivasi dan kepuasan setelah dilaksanakannya PMP ini. Sehingga kedepannya diharapkan mereka dapat mampu untuk lebih memperhatikan kesehatan dan kepentingan olahraga. Dengan melakukan aktivitas fisik pada dasarnya adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Purnama & Suhada, 2019).

Senam jantung sehat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Senam jantung sehat merupakan olahraga yang mempunyai tujuan untuk menyehatkan jantung (Ginting, S.U. 2011). Jika masyarakat melakukan olah raga maka peredaran darah akan lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Herwati & Sartika, W. 2013)

4. Penutup

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemula (PMP) Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga dengan Klub Jantung Sehat (KJS) di PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi telah mampu memberikan stimulus kepada seluruh warga PKBM mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan olahraga. Ini terlihat dari antusias para warga dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan PMP ini.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian kepada Masyarakat, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas pendanaan Hibah

Pengabdian Masyarakat Pemula (PMP) tahun 2023. Terima kasih juga kepada LPPM Universitas Rokania dan juga mitra PMP yaitu PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi

Daftar Pustaka

- Dewi, S. K. (2018). Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241-250.
- Fakhrudin, Hanif dan Nisa, Khairun (2013). Pengaruh senam jantung sehat terhadap kadar gula darah puasa pada lansia. *Medical Journal of Lampung University*
- Febrianti, A., R .Hidayat. NW. (2019). Mengolahragakan Masyarakat Berbasis Kearifan Lokal. *Journal of Community Heal Dev. Volume 1. Nomor. 1.*
- Ginting, S. (2011) 'Teknik Senam Jantung Sehat Untuk Meningkatkan Daya Tahan Jantung Para Peserta Senam Jantung Sehat Lansia DI Kota Medan', Pengabdian Kepada Masyarakat, 17(66), pp. 86–99.
- Herawati, N. D. (2015) 'Senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi', *Jurnal Dk*, 3(1), pp. 86–93.
- 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.
- Meiswaryasti P, A.A.S., Budyono, C., Lestarini, I.A., Putri, N.A., Wedayani, N & Partiw, S (2022). Pengenalan dan Edukasi Senam Jantung Sehat di Poli Jantung pada Era Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)
- Prasetyo Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*. ;XI(2):219–28.
- Purbosari, P. P., Atmoko, V., Wijayaningsih, N., Sugotro, D., Munawaroh, A. N. M., Khoirunnisa, K., ... & Ambarsari R. (2019). Peningkatan kesadaran berolahraga masyarakat Dusun Badean Desa Jatimulyo melalui pelaksanaan senam, jalan sehat dan pertandingan Tonis. *J Pemberdaya Publ Has Pengabdi Kpd Masy*. 3(1):1–4.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102-106.
- Zubaida I, Fernanda RA, Waliyudin W, Firdaus N, Keolahragaan I, Kedokteran F, et al. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *J Sport Sci Tour Act [Internet]* ;1(1):15–22.