



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi Senam Jantung Sehat Bagi Masyarakat Kategori Lansia Di Desa Pardugul Samosir

Nadhira Yasmine Ahmad¹, Syahrudin², Bobby Helmi³, Andi Nur Abady⁴, Ahmad Al Munawar⁵, Rinaldi Aditya⁶, Hafiz Yazid Lubis⁷, Muhammad Fahrezi Harahap⁸

^{1,3,4,5,6,7,8} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumater Utara, Indonesia

² Universitas Negeri Makasar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: nadhryasmine99@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan struktur demografis Indonesia yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia membawa implikasi penting bagi kesehatan publik, khususnya terkait penurunan fungsi kardiovaskular akibat proses penuaan. Di Desa Pardugul, sebagian besar lansia cenderung menjalani aktivitas fisik minimal dan belum memahami bentuk latihan yang aman bagi jantung, serta prosedur pemanasan dan pendinginan yang benar. Kondisi ini menegaskan kebutuhan terhadap intervensi berbasis edukasi kesehatan melalui aktivitas fisik terstruktur. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan literasi kesehatan jantung, kemampuan melakukan senam jantung sehat secara mandiri, dan pembentukan kebiasaan olahraga berkelanjutan pada lansia. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui tahapan observasi awal, edukasi teoritis, demonstrasi gerak, pendampingan teknis, evaluasi efektivitas, dan program keberlanjutan. Responden terdiri dari 25 lansia dengan pemantauan melalui observasi fisiologis sederhana dan pengukuran keterlibatan aktivitas.

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jantung (88%), kemampuan mengikuti gerakan senam secara mandiri (81%), dan tingkat kehadiran kegiatan (85%). Selain itu, 67% lansia menyatakan kesiapan membentuk kelompok senam mandiri sebagai bentuk keberlanjutan praktik sehat.

Kesimpulan menunjukkan bahwa program ini efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dan keterampilan fisik lansia, serta berpotensi menjadi model intervensi kesehatan preventif berbasis komunitas di desa. Pendekatan edukatif-partisipatif dalam kegiatan ini menjadi kontribusi orisinal yang relevan untuk dikembangkan dalam skala wilayah yang lebih luas sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Lansia; Senam Jantung Sehat; Aktivitas Fisik; Kesehatan Kardiovaskular; Edukasi Kesehatan;

ABSTRACT

The demographic shift in Indonesia marked by a growing elderly population presents critical implications for public health, particularly regarding age-related declines in cardiovascular function. In Pardugul Village, most older adults engage in minimal physical activity and lack understanding of safe exercise practices for cardiac health, including proper warm-up and cool-down routines. This condition highlights the need for a structured, educational physical activity intervention. The primary purpose of this program was to enhance cardiovascular health literacy, improve independent ability to perform heart-healthy exercise routines, and promote sustained physical activity habits among the elderly.

The method employed an educative-participatory approach through stages of preliminary observation, theoretical instruction, movement demonstration, technical supervision, program

evaluation, and continuity facilitation. Twenty-five elderly participants were involved, and their responses were monitored through simple physiological observation and assessment of engagement levels.

The results demonstrated substantial improvements in understanding of physical activity benefits for heart health (88%), independent execution of exercise movements (81%), and attendance consistency (85%). Additionally, 67% of participants expressed readiness to form a self-managed exercise group as a sign of ongoing program sustainability.

The findings indicate that this program effectively enhanced both health knowledge and physical capability among the elderly, and holds potential as a community-based preventive health model for rural areas. The educative-participatory approach represents an original contribution that can be further developed on a broader scale as part of long-term strategies to improve the quality of life among older adults.

Keywords: Elderly; Heart-Healthy Exercise; Physical Activity; Cardiovascular Health; Health Education;

PENDAHULUAN

Perubahan struktur demografis Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan pada proporsi penduduk lanjut usia (lansia), yang menuntut perhatian terhadap aspek kesehatan publik, khususnya yang berkaitan dengan fungsi kardiovaskular pada usia lanjut. Secara fisiologis, proses penuaan berimplikasi pada penurunan efisiensi sistem organ, termasuk berkurangnya elastisitas pembuluh darah, melemahnya kontraktilitas miokard, meningkatnya kekakuan otot dan sendi, serta menurunnya kapasitas aerobik (Kuniano, 2015). Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas akibat penyakit jantung dan pembuluh darah yang merupakan salah satu penyebab utama gangguan kesehatan pada lansia (Sawitri et al., 2023).

Pada masyarakat pedesaan, persoalan ini diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap edukasi kesehatan berbasis bukti ilmiah serta minimnya penerapan aktivitas fisik terprogram yang sesuai dengan karakteristik fisiologis lansia. Banyak lansia di komunitas pedesaan menjalankan aktivitas fisik secara spontan atau tanpa standar pengawasan, seperti pekerjaan domestik ringan, yang secara intensitas tidak cukup untuk memelihara kebugaran kardiorespirasi (Nurhayati et al., 2025; Oktora et al., 2025). Di sisi lain, belum adanya kebiasaan olahraga komunitas yang terstruktur serta minimnya pembinaan tentang latihan fisik preventif menjadikan lansia kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik terukur dalam menjaga kesehatan jantung (Amalia & Kurniasari, 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi berbasis aktivitas fisik yang tepat guna, aman, dan adaptif, seperti senam jantung sehat,

yang secara empiris telah terbukti berkontribusi pada peningkatan kualitas fungsi kardiovaskular dan kebugaran umum lansia. Dalam konteks ini, masih terbuka ruang intervensi pembinaan kesehatan berbasis komunitas yang mampu meningkatkan literasi kesehatan, menggerakkan partisipasi lansia dalam aktivitas fisik terstruktur, serta membentuk budaya hidup aktif yang berkelanjutan (Suripto et al., 2025; Yuningsih et al., 2025). Dengan demikian, permasalahan ini tidak hanya berimplikasi pada aspek individual, tetapi juga pada domain kesehatan publik, kesejahteraan sosial, serta kualitas hidup populasi lansia secara lebih luas.

Di tingkat lokal, khususnya pada komunitas lansia di Desa Pardugul Samosir, teridentifikasi sejumlah permasalahan spesifik terkait pola aktivitas fisik dan pemahaman terhadap praktik olahraga yang sesuai dengan kondisi fisiologis usia lanjut. Sebagian lansia masih menunjukkan kecenderungan menjalani aktivitas fisik secara pasif, dengan intensitas rendah dan tanpa struktur gerakan yang dirancang secara medis. Minimnya pemahaman tentang bentuk latihan yang aman untuk sistem kardiovaskular menyebabkan lansia kurang terpapar praktik gerakan olahraga yang benar, termasuk prinsip dasar seperti pemanasan (*warm-up*) dan pendinginan (*cool-down*) yang secara fisiologis berfungsi mencegah cedera otot, fluktuasi tekanan darah yang ekstrem, serta gangguan ritme jantung. Lansia juga belum memiliki kesadaran yang memadai terhadap indikator fisiologis kritis selama aktivitas fisik, seperti perubahan laju pernapasan, peningkatan denyut nadi, atau munculnya kelelahan berlebihan sebagai tanda batas toleransi tubuh. Kurangnya literasi gerak ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi fisik selama aktivitas, sehingga memunculkan persepsi negatif terhadap olahraga dan membuat lansia cenderung menghindari kegiatan fisik.

Di sisi kelembagaan sosial, belum terdapat program intervensi fisik yang berkelanjutan, sistematis, dan berbasis komunitas yang secara khusus mendampingi lansia dalam pembentukan pola gerak tubuh yang adaptif sesuai kemampuan biomekanik usia lanjut. Ketiadaan instruktur atau fasilitator yang memahami karakteristik fisiologi gerak lansia menyebabkan kegiatan fisik mereka berlangsung tanpa pengawasan profesional, dan lebih bersifat spontan serta tidak terukur.

Dari perspektif pembinaan kesehatan masyarakat, kondisi tersebut mencerminkan lemahnya sistem edukasi kesehatan preventif di tingkat desa, di mana lansia belum memiliki akses terhadap pengetahuan dan panduan praktis yang dapat

membantu mereka menjalankan aktivitas fisik dengan aman dan efektif. Dengan demikian, persoalan khusus ini menunjukkan bahwa Desa Pardugul Samosir membutuhkan model pembinaan aktivitas fisik lansia yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pendekatan kesehatan preventif agar lansia dapat memanfaatkan olahraga sebagai intervensi promotif untuk meningkatkan kualitas kesehatan jantung dan keseimbangan hidup pada masa lanjut usia.

Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian lansia cenderung hanya melakukan aktivitas harian ringan seperti berjalan atau bekerja di sekitar rumah tanpa arahan yang tepat secara fisiologis. Penelitian-penelitian sebelumnya pada populasi lansia menunjukkan bahwa aktivitas fisik terukur seperti senam jantung sehat dapat meningkatkan kebugaran jantung-paru, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, dan meningkatkan kualitas hidup serta kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas rutin (Handayani, 2025; Hinga et al., 2025; Silviana et al., 2025). Namun, implementasi program ini belum merata, terutama di desa-desa yang akses terhadap edukasi kesehatan masih terbatas.

Harapan idealnya, lansia di Desa Pardugul Samosir dapat rutin melakukan olahraga jantung sehat yang terstruktur, memahami prinsip keselamatan dalam berolahraga, serta menjadikan aktivitas fisik sebagai budaya hidup sehat. Namun kenyataannya, sebagian besar masih belum memiliki keterampilan gerak yang tepat, belum memahami cara mengukur intensitas olahraga yang aman, dan belum mengetahui pentingnya monitoring kesehatan selama beraktivitas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendampingan, edukasi, dan program sosialisasi yang tepat sasaran. Pelaksanaan sosialisasi senam jantung sehat menjadi penting sebagai upaya preventif dalam menekan risiko gangguan jantung pada lansia sekaligus sebagai bentuk pemberdayaan kesehatan masyarakat berbasis komunitas (Damanik & Lubis, 2025; Indah et al., 2025). Program ini tidak hanya memiliki manfaat fisik, tetapi juga manfaat sosial dan psikologis karena dapat meningkatkan interaksi antar warga lansia, membentuk kebiasaan hidup aktif, dan menciptakan lingkungan desa yang lebih sadar akan kesehatan preventif (Afkarina et al., 2025).

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk menghadirkan intervensi berbasis edukasi kesehatan melalui sosialisasi dan praktik senam jantung sehat yang dapat menjadi sarana peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik terukur bagi kesehatan jantung. Melalui pelaksanaan pelatihan gerak secara langsung,

kegiatan ini diarahkan untuk memberikan pengalaman praktik yang benar mengenai teknik senam jantung sehat, mulai dari tahap pemanasan hingga pendinginan, serta pemahaman mengenai tanda fisiologis yang perlu diperhatikan selama aktivitas. Selain itu, pengabdian ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan berolahraga secara rutin dan terstruktur dalam komunitas lansia, sehingga tercipta pola hidup aktif yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik lansia, tetapi juga memperkuat kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik dari aspek kesehatan jasmani, kesejahteraan psikologis, maupun interaksi sosial dalam lingkungan masyarakat Desa Pardugul Samosir.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan lansia secara langsung dalam proses pembelajaran gerak serta optimalisasi pemahaman kesehatan jantung

Jenis Kegiatan

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan dan aktivitas fisik terstruktur bagi lansia dengan fokus pada penerapan senam jantung sehat.

Subjek Kegiatan

Subjek kegiatan adalah lansia di Desa Pardugul Samosir yang bersedia berpartisipasi, dengan rentang usia lanjut dan kondisi fisik yang masih memungkinkan untuk beraktivitas ringan.

Tahap Pengumpulan Data Awal

- a) Observasi langsung di lapangan.
- b) Wawancara singkat dengan lansia dan kader kesehatan desa.
- c) Identifikasi pola aktivitas fisik, keluhan fisik, dan tingkat pemahaman kesehatan.

Tahap Pemberian Materi Teoritis

- a) Edukasi manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jantung.
- b) Pemahaman tentang denyut nadi, pernapasan, dan respons tubuh terhadap latihan.
- c) Penjelasan prinsip pemanasan dan pendinginan.

Tahap Demonstrasi Aktivitas Fisik (Senam Jantung Sehat)

- a) Instruksi gerakan dilakukan secara bertahap dan terarah.
- b) Pendampingan langsung oleh instruktur pada setiap sesi latihan.
- c) Penerapan ritme gerakan sesuai kondisi tubuh lansia, dengan pengawasan intensitas aktivitas.

Tahap Supervisi dan Pendampingan

- a) Pemantauan respons fisiologis sederhana peserta.
- b) Penyesuaian gerakan berdasarkan kemampuan individual.
- c) Pemberian umpan balik untuk koreksi teknik gerak.

Tahap Evaluasi Efektivitas

- a) Refleksi bersama terkait kenyamanan dan pemahaman peserta.
- b) Pengukuran perubahan partisipatif dan antusiasme lansia.
- c) Identifikasi kesiapan pembentukan kelompok senam berkelanjutan.

Tahap Keberlanjutan (Follow-up Program)

- a) Penyerahan modul gerakan kepada masyarakat setempat.
- b) Pelibatan kader desa sebagai fasilitator mandiri.
- c) Rekomendasi pelaksanaan senam berkala (mingguan/bulanan).

Responden

Jumlah responden dalam kegiatan ini terdiri dari 25 orang lansia yang berdomisili di Desa Pardugul Samosir. Jumlah tersebut dianggap representatif untuk pelaksanaan program sosialisasi dan praktik senam jantung sehat dalam konteks komunitas desa, sehingga memungkinkan interaksi langsung, pengawasan gerak individual, serta pemberian pendampingan yang optimal selama kegiatan berlangsung. Dengan jumlah responden tersebut, proses pelatihan dapat dilakukan secara efektif dan terkontrol, memungkinkan pemantauan respons fisik, kemampuan gerak, serta pemahaman terhadap materi secara lebih terukur pada masing-masing lansia.

Alat Ukur yang Dipakai

Untuk memantau efek aktivitas fisik pada lansia secara sederhana dan aman, digunakan beberapa instrumen berikut:

- a) Pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah senam
- b) Pengamatan visual terhadap kondisi fisik (napas, keseimbangan, kelelahan)
- c) Lembar observasi responden
- d) Checklist pemantauan intensitas latihan

- e) Catatan tingkat partisipasi dan kemampuan mengikuti gerak

Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan dinilai berdasarkan perubahan perilaku aktivitas fisik lansia setelah program intervensi. Keberhasilan dianggap tercapai apabila responden menunjukkan peningkatan kebiasaan aktivitas fisik rutin sesuai panduan latihan lansia, mampu melakukan pemanasan dan pendinginan secara benar, serta memiliki kemampuan mengenali tanda fisik tubuh saat berolahraga. Selain itu, indikator keberhasilan juga mencakup konsistensi partisipasi dalam sesi pembinaan gerak tubuh mingguan yang mencerminkan penerimaan dan penerapan metode latihan yang diberikan selama program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahap Pengumpulan Data Awal

- a) 65% lansia menunjukkan aktivitas fisik minimal dan cenderung pasif.
- b) Wawancara terhadap 27 lansia dan 2 kader kesehatan desa.
- c) 70% belum memahami hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan jantung.
- d) 58% melaporkan keluhan cepat lelah, nyeri lutut, atau sesak napas.
- e) Pengetahuan mengenai denyut nadi dan sinyal tubuh masih rendah.

Tahap awal ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik dan pemahaman lansia terhadap kesehatan jantung. Data persentase menunjukkan bahwa pola hidup kurang aktif masih mendominasi, serta pengetahuan kesehatan preventif terkait aktivitas fisik belum membudaya. Wawancara dan observasi langsung menjadi dasar kebutuhan intervensi.

Tahap Pemberian Materi Teoritis

- a) 88% responden memahami pentingnya aktivitas fisik bagi jantung setelah edukasi.
- b) 74% mulai memperhatikan ritme pernapasan dan batas kemampuan tubuh saat bergerak.
- c) Peserta memahami prinsip pemanasan dan pendinginan.

Tahap edukasi teoritis terbukti efektif meningkatkan pemahaman dasar lansia dalam menjaga kesehatan jantung. Kemampuan menjelaskan kembali materi yang

diberikan menunjukkan adanya penyerapan informasi yang baik, menjadi prasyarat penting sebelum masuk pada tahap praktik gerakan fisik.

Tahap Demonstrasi Aktivitas Fisik (Senam Jantung Sehat)

- a) Latihan 15–20 menit per sesi.
- b) 81% mampu mengikuti gerakan inti secara mandiri setelah dua sesi.
- c) Intensitas gerakan disesuaikan dengan kondisi masing-masing lansia.

Pada tahap ini, intervensi fisik dilakukan secara terstruktur dan adaptif. Kemampuan mengikuti gerakan secara mandiri menunjukkan peningkatan keterampilan motorik lansia. Koreksi langsung dari instruktur memastikan pelaksanaan gerakan yang aman dan efektif.

Tahap Supervisi dan Pendampingan

- a) Pemantauan respons fisiologis sederhana.
- b) Penyesuaian gerakan pada 9 lansia dengan keluhan otot atau persendian.
- c) 72% peserta memperoleh koreksi teknik gerak untuk peningkatan kualitas.

Pendampingan secara personal membantu mengurangi risiko ketegangan otot dan cedera. Monitoring sederhana terhadap respons tubuh membantu lansia menyesuaikan intensitas gerakan, sehingga seluruh peserta dapat berpartisipasi tanpa tekanan fisik berlebih.

Tahap Evaluasi Efektivitas

- a) Rata-rata kehadiran mencapai 85%.
- b) Peningkatan energi dan kenyamanan pernapasan dilaporkan oleh peserta.
- c) 67% lansia menyatakan kesediaan membentuk kelompok senam mandiri.

Evaluasi menunjukkan indikator keberhasilan yang kuat, baik dari segi kehadiran maupun respons peserta. Kesiapan membentuk kelompok senam menunjukkan bahwa program tidak hanya diterima baik, tetapi juga memiliki potensi keberlanjutan secara komunitas.

Tahap Keberlanjutan

- a) Modul senam diberikan ke pemerintah desa.
- b) Kader kesehatan dilatih sebagai fasilitator.
- c) Disarankan senam dilakukan rutin mingguan.

Tahap ini menjadi langkah penting dalam memastikan bahwa program tidak berhenti pada fase intervensi, tetapi menjadi praktik kesehatan berkelanjutan.

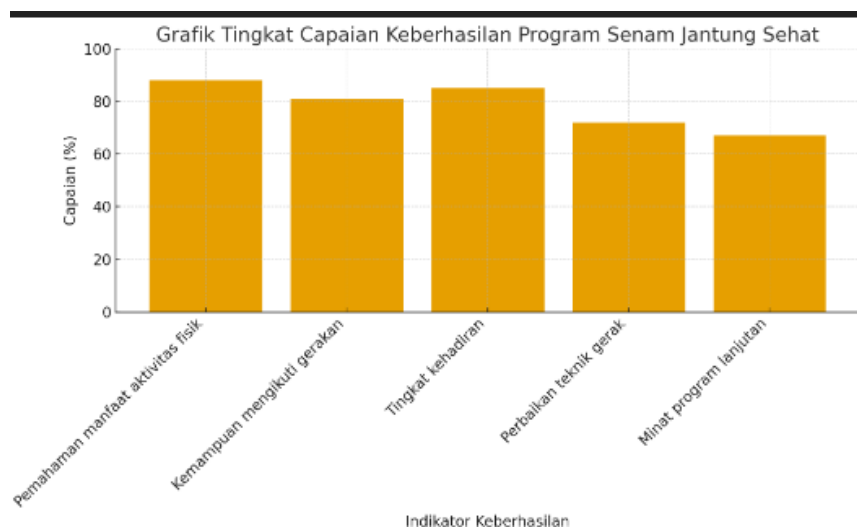
Pelibatan kader lokal memperkuat kemampuan desa menjalankan aktivitas secara mandiri tanpa ketergantungan pada tim pelaksana pengabdian.

Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

Tingkat ketercapaian keberhasilan program sosialisasi dan pelatihan Senam Jantung Sehat di Desa Pardugul tergolong tinggi berdasarkan indikator partisipasi, pemahaman materi, dan perubahan perilaku fisik. Peningkatan pemahaman lansia tentang manfaat aktivitas fisik mencapai 88%, diikuti dengan keberhasilan mengikuti gerakan senam secara mandiri pada 81% peserta. Tingkat konsistensi kehadiran mencapai 85% sepanjang sesi kegiatan, menunjukkan penerimaan program yang kuat dari masyarakat. Selain itu, 67% peserta menunjukkan komitmen berkelanjutan dengan menyatakan kesediaan membentuk kelompok senam mandiri setelah program selesai. Secara keseluruhan, tingkat ketercapaian keberhasilan program ini dapat dikategorikan sangat baik, dengan pencapaian target intervensi sebesar $\pm 80-85\%$ dari keseluruhan indikator, mencerminkan efektivitas program dalam meningkatkan kapasitas fisik dan pengetahuan kesehatan pada kelompok lansia.

Tabel 1. Indikator dan Tingkat Capaian Keberhasilan

No	Indikator Keberhasilan	Target	Capaian (%)	Keterangan
1	Pemahaman manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jantung	80%	88%	Melampaui target
2	Kemampuan mengikuti gerakan senam secara mandiri	75%	81%	Sangat baik
3	Tingkat kehadiran selama program	80%	85%	Konsisten tinggi
4	Perbaikan kualitas teknik gerak	70%	72%	Sesuai target
5	Minat lansia mengikuti program rutin lanjutan	60%	67%	Potensi keberlanjutan tinggi
6	Keselamatan selama kegiatan (tanpa cedera berat)	100%	100%	Terjaga sepenuhnya
7	Rata-rata keberhasilan keseluruhan program	80%	80-85%	Kategori sangat baik



Gambar 1. visualisasi grafik batang dari data tabel

Grafik di atas memperlihatkan bahwa indikator pemahaman manfaat aktivitas fisik dan tingkat kehadiran peserta menunjukkan capaian tertinggi, menggambarkan keberhasilan intervensi edukatif serta ketertarikan lansia mengikuti kegiatan secara rutin. Sementara indikator perbaikan teknik gerak dan minat mengikuti program lanjutan terlihat sedikit lebih rendah, namun tetap menunjukkan keberhasilan signifikan serta potensi keberlanjutan program yang positif di tingkat komunitas



Gambar 2. Praktik Senam Jantung Sehat

Pembahasan

Hasil pelaksanaan program sosialisasi dan pelatihan Senam Jantung Sehat pada lansia di Desa Pardugul menunjukkan adanya perubahan positif yang nyata dalam aspek pemahaman kesehatan, partisipasi aktivitas fisik, dan kemampuan melakukan latihan secara mandiri. Peningkatan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan jantung mencapai 88% menunjukkan bahwa materi edukatif yang

disampaikan melalui metode verbal, visual, dan praktik langsung diterima dengan baik dan dapat dipahami oleh kelompok lansia. Sementara itu, kemampuan mengikuti gerakan senam secara mandiri pada 81% peserta memperlihatkan bahwa lansia mampu menginternalisasi gerakan motorik meskipun mengalami keterbatasan pada aspek fleksibilitas fisik dan keseimbangan.

Secara fisiologis, lansia mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan kapasitas aerobik, dan perubahan struktural pada sistem muskuloskeletal. Oleh karena itu, aktivitas aerobik ringan seperti senam jantung sehat sangat relevan sebagai intervensi promotif-preventif. Dalam konteks ini, temuan penelitian ini mendukung teori gerak lansia yang menyatakan bahwa latihan ritmis dan terkoordinasi dapat meningkatkan efisiensi sistem kardiovaskular, kapasitas paru, dan kesehatan neuromuskular pada usia lanjut (Binabaji et al., 2025; Galea et al., 2025). Senam aerobik tingkat ringan-sedang memberikan stimulasi jantung melalui peningkatan aliran darah dan membantu mempertahankan kapasitas fungsional tubuh (Betz et al., 2025; Ren et al., 2025).

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa program olahraga lansia berbasis komunitas dapat meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan stamina, mengurangi nyeri persendian, dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian lain menunjukkan bahwa kelompok lansia yang mengikuti latihan aerobik teratur mengalami peningkatan kualitas hidup, lebih percaya diri dalam bergerak, serta memiliki tingkat ketergantungan yang lebih rendah terhadap keluarga dalam aktivitas sehari-hari (Khairoh, 2025; Mao et al., 2025; Zouganeli et al., 2025). Kesesuaian temuan ini memperkuat validitas hasil penelitian dan menunjukkan bahwa pelaksanaan senam lansia berbasis komunitas memiliki bukti empiris yang kuat.

Kelebihan dari penelitian ini terletak pada desain kegiatan yang komprehensif, mencakup penyuluhan teori, demonstrasi fisik, supervisi personal, monitoring respons tubuh, serta tindak lanjut keberlanjutan program. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan pengetahuan tetapi juga membentuk kebiasaan, meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam melakukan aktivitas fisik, serta mengembangkan dukungan sosial antar anggota komunitas. Selain itu, pelibatan kader kesehatan lokal berfungsi sebagai strategi pemberdayaan masyarakat, yang memungkinkan keberlanjutan program meskipun tanpa kehadiran tim peneliti.

Kontribusi penelitian ini mengarah pada aspek praktis dan teoritis. Pada sisi praktis, penelitian ini menyediakan model intervensi kesehatan lansia yang dapat diterapkan di daerah pedesaan lain dengan kebutuhan dan kondisi serupa. Sementara secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian tentang efektivitas program senam kesehatan lansia dalam konteks budaya pedesaan Indonesia, di mana kebiasaan aktivitas fisik seringkali belum terbentuk sebagai gaya hidup sehat (Haeril, 2025).

Implikasi dari penelitian ini mencakup bahwa sosialisasi kesehatan berbasis aktivitas fisik semestinya menjadi bagian permanen dari program pemberdayaan masyarakat desa. Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan dapat menjadikan program ini sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang untuk menekan prevalensi penyakit degeneratif dan beban ekonomi sektor kesehatan yang berkaitan dengan penyakit kronis pada lanjut usia.

Namun demikian, penelitian ini memiliki batasan tertentu. Pertama, pengukuran efektivitas kesehatan hanya menggunakan observasi klinis sederhana dan umpan balik verbal tanpa melibatkan alat ukur medis seperti tensimeter digital, monitor detak jantung, atau analisis kapasitas aerobik. Kedua, penelitian ini bersifat lokal dan terbatas pada satu populasi lingkungan desa, sehingga generalisasi hasil ke populasi lansia di wilayah urban atau daerah lain harus dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, durasi intervensi relatif singkat sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang pada fungsi jantung secara biologis.

Untuk penelitian masa depan, disarankan agar dilakukan pengkajian longitudinal dengan pengukuran biometrik yang lebih akurat sehingga dampak fisiologis dapat dianalisis secara objektif dan kuantitatif. Selain itu, diperlukan studi perbandingan antara kelompok lansia yang rutin berolahraga dan kelompok yang tidak aktif untuk melihat efek diferensial terhadap kualitas hidup dan kesehatan jantung. Rekomendasi lain adalah melibatkan psikolog atau ahli geriatri untuk mengevaluasi dampak mental-emosional dari partisipasi dalam aktivitas senam kelompok, mengingat bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada dimensi fisik tetapi juga sosial dan psikologis.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa sosialisasi Senam Jantung Sehat bagi masyarakat lansia di Desa Pardugul Samosir menghasilkan temuan bermakna terkait peningkatan kualitas kesehatan lansia, terutama pada aspek kebugaran

kardiovaskular, pemahaman kesehatan, dan motivasi beraktivitas fisik rutin. Keaslian penelitian terletak pada konteks implementasi yang berbasis komunitas pedesaan di wilayah Samosir dengan pendekatan edukatif partisipatif, yang belum banyak dikaji secara spesifik dalam literatur kesehatan masyarakat Indonesia. Temuan penelitian ini membuka arah pengembangan program lanjutan, termasuk model intervensi berkelanjutan berbasis komunitas, pelibatan tenaga medis setempat, serta penelitian longitudinal mengenai dampak jangka panjang olahraga moderat terhadap kualitas hidup lansia, sehingga hasilnya dapat menjadi kontribusi signifikan bagi kebijakan kesehatan preventif di tingkat lokal maupun nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Pardugul Samosir, kader kesehatan desa, serta masyarakat lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi dan praktik Senam Jantung Sehat. Apresiasi juga diberikan kepada tim akademik dan rekan sejawat yang telah memberikan dukungan ilmiah serta kontribusi teknis selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Dukungan fasilitas, kolaborasi organisasi mitra, serta kerja sama seluruh pihak terkait merupakan faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan serta pencapaian luaran kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkarina, N., Rhodiyah, D., Insani, N. F., Efendi, M. I., Muhammad, D. H., & Hasanah, N. (2025). Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat Melalui Sinergi Mahasiswa dan Tenaga Kesehatan dalam Program Cek Kesehatan Gratis di Desa Leces. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 5(1), 79–89. <https://doi.org/10.37294/jai.v5i1.805>
- Amalia, G., & Kurniasari, R. (2025). Efektivitas Media Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Aktivitas Fisik Pada Dewasa Akhir Dan Lansia Awal Penderita Overweight. *Darussalam Nutrition Journal*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.13179>
- Betz, M. W., Monsegue, A. P., Houben, L. H. P., Hendriks, F. K., van Kranenburg, J., Aussieker, T., Adriaans, B. P., Houben, A. J. H. M., Verdijk, L. B., van Loon, L. J. C., & Snijders, T. (2025). Aerobic Exercise Preconditioning Does Not Augment Muscle Hypertrophy During Subsequent Resistance Exercise Training in Healthy Older Adults. *Sports Medicine*, 55(9), 2323–2338. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02229-y>
- Binabaji, S., Mohammad Rahimi, N., & Esfahani, M. (2025). The Effect of 6 Weeks of Dynamic Neuromuscular Stabilization Exercises on Motor Control, Cardiovascular Fitness, and Respiratory Performance in Overweight and Obese Women. *Biological Research For Nursing*, 27(4), 581–591. <https://doi.org/10.1177/10998004251337451>

- Damanik, A. M., & Lubis, H. Y. (2025). Pengaruh Senam Zumba terhadap Penurunan Kadar Lemak pada Tubuh di Klub Jantung Sehat Yayasan Jantung Indonesia. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–18. <https://doi.org/10.55081/edukatif.v2i1.5005>
- Galea, N., Colalillo, A., Paciulli, S., Pellicano, C., Giannetti, M., Possente, E., Paone, G., Romaniello, A., Muscaritoli, M., Rosato, E., & Gigante, A. (2025). Chest wall muscle area, ventilatory efficiency and exercise capacity in systemic sclerosis. *Internal and Emergency Medicine*, 20(1), 87–94. <https://doi.org/10.1007/s11739-024-03751-z>
- Haeril, H. (2025). Perspektif Prilaku Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Lanjut Usia Dilihat Dari Konteks Sosiokultural. *JOSEPHA Journal of Sport Science And Physical Education*, 6(1), 20–26. <https://doi.org/10.38114/josepha.v6i1.453>
- Handayani, W. (2025). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular: Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4(3), 139–158. <https://doi.org/10.56586/pipk.v4i3.465>
- Hinga, I. A. T., Wahyuni, M. M. D., Istiqamah, Sogen, K. A., Nomleni, D. G., Elisabeth, C. M., Gale, A. V., & Tafuli, J. (2025). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja dan Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Sakit Jantung di Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1323–1327. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/article/view/2415>
- Indah, S., Sari, P., Paramita, I. S., & Septiana, D. (2025). Stunting Pada Remaja Sebagai Upaya Preventif Resiko Penyakit Jantung Koroner. *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*, 4(3), 51–60. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/PITIMAS/article/view/1250>
- Khairoh, M. (2025). Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Dalam Mendukung Lansia Tangguh Di Kelurahan Pagesangan. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 6(1). <https://doi.org/10.47522/jmm.v6i1.205>
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Mao, J., Xia, Y., Hu, Y., & Yao, X. (2025). The effects of nine types of exercise rehabilitation therapies on improving limb balance, cognitive and emotional function, and quality of life in elderly patients with Parkinson's disease: a network meta-analysis of 55 RCTs. *Frontiers in Neurology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1666552>
- Nurhayati, U. A., Wardhani, R. R., Hasnawati, B. N., Ramadina, V., & Lauditia, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Jantung Lansia melalui Edukasi dan Latihan Fisik di Daycare Aisyiyah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 661–670. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1830>
- Oktora, M. Z., Anggraini, D., & Haiga, Y. (2025). Deteksi Dini Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik dan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia di Nagari Sungai Gayo Lumpo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 3(1), 08–12. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v3i1.215>
- Ren, W., Xi, Y., Ma, Y., Duan, X., Wang, T., Yu, M., Qin, S., Gong, D., & Tian, Z. (2025). Aerobic Exercise Upregulates Renal-Derived ELABELA to Improve Myocardial Fibrosis by Activating APJ-AMPK-Sirt1 and Inhibiting TGFβ1-Smad2/3 Signaling Pathways in Myocardial Infarction Mice. *The FASEB Journal*, 39(12). <https://doi.org/10.1096/fj.202402897RR>
- Sawitri, H., Maulina, N., Lutfi, T. Y., & Rahmi, N. (2023). Tingkat Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah pada Dosen dan Karyawan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 6(1), 37–43. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i1.1914>

Sosialisasi Senam Jantung Sehat Bagi Masyarakat Kategori Lansia Di Desa Pardugul Samosir
Nadhira Yasmine Ahmad, Syahrudin, Bobby Helmi, Andi Nur Abady, Ahmad Al Munawar, Rinaldi Aditya, Hafiz Yazid Lubis, Muhammad Fahrezi Harahap

- Silviana, H. I. V., Sipollo, B. V., Sulartri, A. S., & Sakti, I. P. (2025). Pengetahuan Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Dan Perilaku Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 10(1), 101–112. <https://doi.org/10.36916/jkm.v10i1.307>
- Suripto, H., Nasrul Sani, F., & Buyu Prakoso, A. (2025). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 5(1), 54–65. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v5i1.4837>
- Yuningsih, A., Suprapti, B., Kurnia, A., Gustiani, M. R., Asparina, A., Ismawi, A. S., & Purnama Sari, N. J. A. (2025). Sosialisasi Pencegahan Hipertensi Pada Remaja di Sekolah Melalui Gerakan Jaga Jantung Dengan Gerak Aktif Senam Jantung Sehat. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i1.471>
- Zouganeli, V., Dimopoulos, S., Briasoulis, A., Karkamanis, A., Panagiotopoulos, P., Karatzanos, E., Boumpas, D. T., Vasileiadis, I., Nanas, S., & Kourek, C. (2025). The Effects of Exercise Training on Functional Aerobic Capacity and Quality of Life in Patients with Systemic Lupus Erythematosus: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Medicine*, 14(19), 7031. <https://doi.org/10.3390/jcm14197031>