

## Peningkatan Kesehatan Jantung Lansia melalui Edukasi dan Latihan Fisik di Daycare Aisyiyah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

Ummy A'isyah Nurhayati\*<sup>1</sup>, Riska Risty Wardhani<sup>2</sup>, Baiq Nurul Hasnawati<sup>3</sup>,  
Verawati Ramadina<sup>4</sup>, Carissa Lauditia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia  
\*e-mail: [aisyahphysio@unisayogya.ac.id](mailto:aisyahphysio@unisayogya.ac.id)<sup>1</sup>

### Abstrak

Penyakit kardiovaskular (CVD) merupakan penyebab utama kematian di dunia, termasuk Indonesia, dengan angka kejadian yang terus meningkat. Upaya pencegahan melalui gaya hidup sehat, termasuk latihan fisik, terbukti dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia dan caregiver, tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui latihan fisik yang aman dan pola makan sehat. Program ini dilakukan di Daycare Lansia Aisyiyah Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman, dengan fokus pada edukasi tentang kesehatan jantung, latihan fisik yang sesuai untuk lansia, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil program menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang risiko penyakit jantung dan cara pencegahannya, serta peningkatan partisipasi dalam latihan fisik yang sesuai dengan kondisi fisik lansia. Selain itu, pemeriksaan rutin menunjukkan penurunan tekanan darah dan kolesterol pada peserta. Dukungan dari caregiver terbukti sangat penting dalam mendukung keberhasilan program. Program ini mampu menjadi upaya untuk menjaga kesehatan jantung lansia melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Kolesterol, Penurunan Tekanan Darah, Peningkatan Aktivitas

### Abstract

Cardiovascular disease (CVD) is the leading cause of death worldwide, including in Indonesia, with increasing incidence rates. Prevention efforts through a healthy lifestyle, including physical exercise, have been proven to reduce the risk of heart disease. This community service program aims to raise awareness among the public, especially the elderly and caregivers, about the importance of maintaining heart health through safe physical exercise and healthy eating habits. The program was conducted at the Aisyiyah Elderly Daycare in Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman, with a focus on education about heart health, suitable physical exercise for the elderly, and routine health screenings. The program results show an increase in participants' knowledge about the risks of heart disease and how to prevent it, as well as increased participation in physical exercises appropriate for their physical condition. Furthermore, routine health screenings showed a decrease in blood pressure and cholesterol levels among participants. Caregiver support was found to be crucial in ensuring the success of the program. This programme can be an effort to maintain the heart health of the elderly through a holistic and sustainable approach.

**Keywords:** Cholesterol, Decreased Blood Pressure, Increased Activity

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler/*cardiovascular disease* (CVD) adalah penyebab kematian tertinggi di dunia yaitu mencapai 17,9 juta (WHO, 2023). Asosiasi Jantung Amerika/American Heart Association (AHA) mencatat sebanyak 17,3 juta kematian setiap tahunnya akibat CVD, dan diperkirakan akan meningkat hingga 23,3 juta pada tahun 2030 (Tsao *et al.*, 2023). Menurut data yang dikumpulkan oleh Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) pada tahun 2019, kematian akibat penyakit kardiovaskuler di Indonesia mencapai 651.481 orang dan angka kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah terus meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2023). Menurut Riskeudas (2018), sekitar 2.784.064 orang di Indonesia menderita penyakit jantung, atau 15 dari 1000 orang.

Berbagai upaya pencegahan penyakit jantung telah dilakukan, strategi pencegahan sekunder, seperti pengobatan dan perilaku hidup sehat, dapat membantu mengurangi angka mortalitas dan morbiditas penyakit jantung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil

pasien penyakit jantung tetap merokok (18.5%), sedikit yang melakukan latihan atau aktivitas yang cukup (35%), dan tidak banyak yang menjaga pola makan mereka (Kotseva *et al.*, 2019). Perubahan kebiasaan hidup sehat adalah sebuah proses yang rumit dan dapat menjadi tantangan untuk diterapkan. Peningkatan perilaku hidup sehat pada pasien dengan penyakit jantung dapat dicapai melalui pendekatan promosi kesehatan yang melibatkan edukasi dan latihan (Arjunan & D'Souza, 2021). Metode promosi kesehatan yang dibuat lebih menarik dan interaktif dapat menghasilkan hasil yang lebih baik selama rehabilitasi pasien jantung, termasuk perubahan kebiasaan hidup sehat (Tuah *et al.*, 2021).

Kurangnya kesadaran mengenai pentingnya olahraga atau latihan fisik dalam mencegah penyakit jantung masih menjadi masalah besar di masyarakat, terutama di kalangan lansia. Padahal, lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap penyakit jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya. Seiring bertambahnya usia, fungsi jantung dan pembuluh darah cenderung menurun, sehingga penting bagi lansia untuk tetap aktif secara fisik guna menjaga kesehatan jantung (Nurhayati & Dameyla, 2024). Lansia seringkali menganggap bahwa olahraga hanya untuk orang yang lebih muda atau untuk mereka yang memiliki masalah berat badan. Ketakutan akan cedera, rasa lelah yang berlebihan, atau anggapan bahwa usia lanjut bukan lagi waktu untuk aktif secara fisik juga menjadi alasan yang sering muncul. Lansia sering merasa khawatir bahwa berolahraga justru bisa membahayakan kesehatan mereka, padahal dengan porsi yang tepat, aktivitas fisik dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan.

Minimnya informasi tentang jenis, durasi, dan frekuensi latihan fisik yang sesuai untuk lansia memperburuk situasi ini. Banyak lansia tidak mengetahui jenis latihan apa yang aman dan efektif untuk kondisi mereka. Latihan fisik yang terlalu berat mungkin mengintimidasi, sementara latihan yang terlalu ringan mungkin dirasa kurang bermanfaat. Edukasi mengenai jenis latihan aerobik ringan seperti berjalan kaki, bersepeda statis, atau berenang, yang dapat dilakukan selama 20-30 menit per hari, masih sangat terbatas dan tidak menjangkau banyak kalangan lansia. Bahkan, informasi tentang frekuensi yang ideal (misalnya 3-5 kali per minggu) masih jarang mereka dapatkan.

Kurangnya program latihan fisik khusus lansia di tingkat komunitas juga menjadi salah satu hambatan. Dukungan dari keluarga, komunitas, dan tenaga medis juga harus diperkuat untuk memotivasi lansia agar tetap aktif dan menjaga kesehatan jantung mereka di usia lanjut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat olahraga, jenis latihan yang tepat, dan dukungan yang memadai, lansia dapat terhindar dari penyakit jantung dan tetap menikmati kualitas hidup yang baik di masa tua mereka. Latihan fisik telah direkomendasikan oleh beberapa komite dan organisasi profesional seperti *American College of Sports Medicine*, *American Heart Association*, *Canadian Hypertension Education Program*, dan *European Society of Hypertension/European Society of Cardiology*, sebagai landasan non-terapi farmakologi untuk menurunkan resiko penyakit jantung. Secara khusus, efek latihan fisik seperti penurunan tekanan darah istirahat dan rawat jalan, serta peningkatan kebugaran kardiorespirasi, telah diterima sebagai praktik yang efektif untuk kesehatan kardiovaskular (Nurhayati *et al.*, 2023).

Orang yang menjalani program latihan fisik secara teratur menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Peningkatan ini disebabkan oleh aktivasi yang lebih optimal dari sistem organ tubuh, terutama sistem pernapasan dan kardiovaskular. Latihan fisik yang terstruktur berkontribusi pada peningkatan fungsi organ-organ tersebut, termasuk respons paru-paru dan jantung terhadap aktivitas fisik. Dalam jangka panjang, organ-organ yang terlibat akan menunjukkan efisiensi kerja yang lebih baik (Nurhayati *et al.*, 2024).

Daycare Lansia Aisyiyah Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman merupakan salah satu amal usaha 'Aisyiyah yang menjawab kebutuhan masyarakat melalui kegiatan pesantren lansia dengan salah satu programnya yaitu Senior School/Madrasah Lansia menyiapkan Lansia SETAMAN (Sehat, Taqwa, Mandiri, Manfaat). Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pembelajaran yang relevan dengan kehidupan mereka, seperti kesehatan, keterampilan praktis, spiritualitas, dan kegiatan sosial serta mengaktifkan lansia secara fisik dan

mental melalui berbagai program yang dirancang. Program yang ditawarkan berupa pelatihan *caregiver* lansia yang memiliki peran krusial dalam mendukung keberhasilan perawatan.



Gambar 1. Gedung Daycare Lansia PRA Condong Catur

Peran *caregiver* dalam merawat lansia sangat vital dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan lansia. Dengan memberikan dukungan fisik, emosional, sosial, dan medis, *caregiver* membantu lansia menjalani kehidupan dengan kualitas yang lebih baik. Mereka tidak hanya menjaga lansia dari sudut pandang fisik, tetapi juga memastikan lansia tetap merasa dihargai, dicintai, dan terhubung dengan dunia di sekitarnya. Dengan dedikasi dan perhatian yang tepat, *caregiver* memberikan kontribusi besar dalam menjaga martabat dan kemandirian lansia selama mungkin.

Melalui pembinaan *caregiver* daycare lansia, program ini memiliki tujuan:

- a. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan jantung  
Memberikan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya lansia dan *caregiver*, tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung melalui gaya hidup sehat dan edukasi mengenai risiko penyakit jantung dan bagaimana cara mencegahnya.
- b. Membekali *caregiver* dengan pengetahuan tentang latihan fisik dan gaya hidup sehat  
Memberikan edukasi dan membekali *caregiver* lansia tentang pentingnya aktivitas fisik, jenis latihan fisik yang aman dan efektif dan pola makan yang sehat untuk menjaga kesehatan jantung lansia yang mereka rawat.
- c. Mendorong penerapan gaya hidup sehat bagi lansia.  
Menerapkan gaya hidup sehat dan memberikan panduan latihan fisik yang sesuai dan mudah diikuti serta memberi motivasi agar lansia tetap aktif menjaga kesehatannya.
- d. Mengurangi risiko penyakit jantung melalui intervensi langsung  
Memberikan tindakan preventif dengan menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin seperti tekanan darah dan kolesterol serta melakukan intervensi melalui pelatihan fisik, penyuluhan kesehatan untuk mengurangi risiko penyakit jantung pada lansia dan komunitas
- e. Membangun komunitas sehat yang proaktif  
Membangun kesadaran dan keterlibatan melalui kerja sama antara *caregiver*, lansia, dan tenaga kesehatan, serta menciptakan komunitas yang peduli akan kesehatan jantung melalui edukasi berkelanjutan, saling dukung, dan partisipasi aktif dalam kegiatan bersama.
- f. Menyediakan model berkelanjutan untuk pengelolaan kesehatan jantung  
Program ini menjadi acuan bagi masyarakat dan *caregiver* dalam merawat lansia dengan memperhatikan kesehatan jantung mereka. Kegiatan yang dilakukan juga dapat terus dilaksanakan setelah program selesai.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan jantung pada lansia melalui dua pendekatan utama, yaitu edukasi mengenai pola hidup sehat dan latihan fisik terstruktur di Daycare Aisyiyah, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara rinci, tujuan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai faktor risiko penyakit jantung, langkah-langkah pencegahan, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat melalui penyuluhan dan edukasi yang sistematis.

- b. Meningkatkan sikap positif lansia terhadap pentingnya olahraga teratur dan konsumsi makanan sehat dalam mendukung kesehatan jantung, sehingga lansia menjadi lebih sadar akan peran gaya hidup dalam mencegah penyakit jantung.
- c. Mengubah perilaku lansia dengan mendorong mereka untuk mengimplementasikan pola makan sehat dan rutinitas olahraga ringan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari yang lebih sehat.
- d. Melakukan evaluasi hasil program dengan membandingkan perubahan pengetahuan dan pola aktivitas fisik melalui pengisian soal pertanyaan serta kuesioner pre-test dan post-test yang telah divalidasi.

Diharapkan bahwa pelaksanaan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan jantung lansia dan secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup lansia yang terlibat dalam program ini.

## 2. METODE

### 2.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan:

Kegiatan edukasi dan Latihan fisik ini dilakukan pada bulan September-November 2024 di Daycare Lansia Aisyiyah Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman Yogyakarta.

### 2.2. Edukasi Kesehatan Jantung

- a. Materi edukasi mencakup pemahaman tentang penyakit jantung, faktor risiko (seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes), serta pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat.
- b. Edukasi disampaikan melalui penyampaian interaktif, diskusi kelompok, dan media visual (video).
- c. Sesi edukasi dilakukan sekali seminggu selama 3 bulan.

### 2.3. Latihan Fisik

Latihan fisik yang diberikan meliputi:

- a. Berjalan kaki: Dilakukan selama 20-30 menit dengan intensitas ringan.
- b. Senam Aerobik Ringan: Senam dengan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan lansia.
- c. Bersepeda Statis: Dilakukan selama 15-20 menit dengan intensitas rendah.
- d. Frekuensi: Latihan fisik dilakukan 3-5 kali seminggu selama 3 bulan. Setiap sesi latihan dipandu oleh instruktur terlatih dan didampingi oleh *caregiver*.

### 2.4. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

- a. Parameter yang Diukur: Tekanan darah dan denyut nadi.
- b. Pemeriksaan dilakukan setiap bulan selama program berlangsung.
- c. Hasil pemeriksaan didiskusikan dengan peserta dan *caregiver* untuk memberikan rekomendasi penyesuaian gaya hidup jika diperlukan.

### 2.5. Pembinaan *Caregiver*

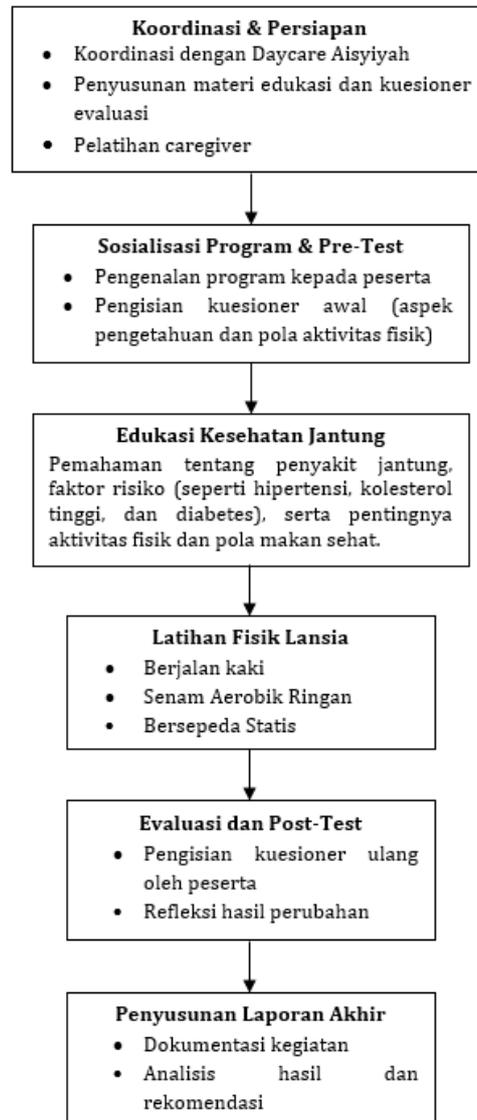
- a. *Caregiver* diberikan pelatihan tentang cara mendukung lansia dalam melakukan aktivitas fisik, memantau pola makan, dan memberikan dukungan emosional.
- b. Pelatihan dilakukan melalui workshop dan pendampingan langsung selama program.

### 2.6. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dalam penelitian ini menggunakan soal pertanyaan pre dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai kesehatan jantung dan pentingnya aktivitas fisik. Sedangkan, pengukuran pola aktivitas fisik pre dan post test pemberian edukasi dan latihan fisik menggunakan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang sudah reliabel

(0,976) dan tervalidasi (0,672) (Ribeiro *et al.*, 2024). Kuesioner ini akan mengukur jumlah menit aktivitas fisik berat dan sedang per minggu serta apakah para peserta memenuhi standar 150 menit aktivitas fisik sedang atau 75 menit berat per minggu (sesuai WHO).

## 2.7. Alur Kegiatan



Gambar 2. Alur kegiatan

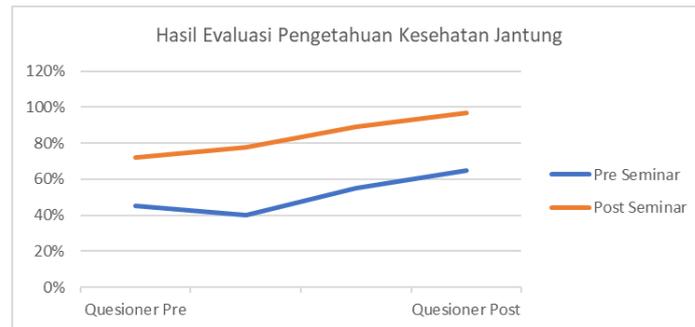
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

Program edukasi dan aksi latihan fisik yang dilaksanakan di Daycare Lansia Aisyiyah Perumnas Condong Catur, Depok, Sleman, menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat lansia terkait kesehatan jantung. Berikut adalah beberapa hasil utama yang diperoleh:

#### 3.1.1. Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jantung:

Evaluasi dilakukan dengan penyebaran kuesioner pre dan post seminar kepada seluruh peserta kegiatan mengenai cara peningkatan kesehatan jantung dan diperoleh hasil peningkatan pemahaman post seminar dari 45% menjadi 97% seperti yang ditunjukkan pada gambar 3.



Gambar 3. Hasil Evaluasi Pengetahuan Kesehatan Jantung

### 3.1.2. Peningkatan Partisipasi dalam Latihan Fisik:

Setelah mengikuti program, 76% peserta mulai rutin melakukan latihan fisik ringan seperti berjalan kaki, bersepeda statis, dan senam aerobik yang dipantau melalui laporan harian peserta.

### 3.1.3. Perbaikan Parameter Kesehatan:

Pemeriksaan kesehatan rutin yang dilakukan selama program menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 60% peserta mengalami penurunan tekanan darah dari rata-rata tekanan darah 146/92 mmHg menjadi rata-rata 124/82 mmHg, serta penurunan kadar kolesterol setelah mengikuti program selama 3 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi, latihan fisik, dan pemantauan kesehatan rutin dapat memberikan dampak positif pada kesehatan jantung lansia.

### 3.1.4. Peran *Caregiver* dalam Mendukung Lansia:

*Caregiver* yang telah dibekali pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat mendorong lansia untuk tetap aktif dengan membantu lansia dalam melakukan latihan fisik, memantau pola makan, dan memberikan dukungan emosional.

### 3.1.5. Peningkatan Kualitas Hidup Lansia:

Program ini juga memberikan dampak positif pada kualitas hidup lansia. Peserta melaporkan merasa lebih bugar, bersemangat, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan sesama peserta dan *caregiver*. Kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelompok juga membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering dialami oleh lansia.

## 3.2. Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi dan latihan fisik dapat secara signifikan mengurangi risiko penyakit jantung, terutama pada kelompok lansia (Arjunan & D'Souza, 2021). Program ini berhasil mengatasi beberapa hambatan yang sering dihadapi oleh lansia, seperti kurangnya kesadaran, ketakutan akan cedera, dan rasa lelah yang berlebihan. Dengan memberikan latihan fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik lansia, program ini berhasil meningkatkan partisipasi dan motivasi peserta. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Saragih *et al.*, (2023) mengenai "Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi" di di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan senam jantung sehat. Setelah melakukan aktivitas senam, jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh akan meningkat. Oksigen tersebut kemudian didistribusikan oleh darah ke seluruh bagian tubuh. Asupan oksigen yang memadai memungkinkan sistem organ bekerja secara lebih optimal, termasuk meningkatkan elastisitas pembuluh darah, yang pada akhirnya membantu memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, senam jantung sehat juga dapat merangsang pelepasan

hormon epinefrin, yaitu hormon yang diproduksi secara alami oleh otak dan berfungsi sebagai penenang, sehingga mampu memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman.

### **3.2.1. Edukasi sebagai Fondasi Perubahan Perilaku:**

Edukasi tentang kesehatan jantung menjadi kunci utama dalam program ini. Peserta yang sebelumnya tidak menyadari pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat mulai memahami bahwa perubahan gaya hidup dapat mencegah penyakit jantung. Materi edukasi yang disampaikan secara interaktif dan mudah dipahami membantu peserta menginternalisasi informasi tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### **3.2.2. Latihan Fisik yang Sesuai dengan Kondisi Lansia:**

Salah satu keberhasilan program ini adalah menyediakan latihan fisik yang sesuai dengan kemampuan lansia. Latihan ringan seperti berjalan kaki, bersepeda statis, dan senam aerobik dipilih karena aman dan mudah dilakukan oleh lansia dengan berbagai kondisi kesehatan. Hal ini mengurangi kekhawatiran peserta tentang risiko cedera dan membuat lansia lebih nyaman untuk berpartisipasi.

### **3.2.3. Peran *Caregiver* dalam Keberhasilan Program:**

Dukungan dari *caregiver* sangat penting dalam memastikan keberhasilan program. *Caregiver* tidak hanya membantu lansia dalam melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan sosial. *Caregiver* menjadi penghubung antara lansia dan tenaga kesehatan, memastikan bahwa lansia tetap termotivasi dan konsisten dalam menjalankan program.

### **3.2.4. Pemeriksaan Kesehatan Rutin sebagai Alat Pemantauan:**

Pemeriksaan kesehatan rutin seperti tekanan darah dan kolesterol menjadi alat yang efektif untuk memantau kemajuan peserta. Hasil pemeriksaan ini memberikan umpan balik yang nyata kepada peserta tentang manfaat dari perubahan gaya hidup yang dilakukan. Hal ini juga memotivasi lansia untuk tetap konsisten dalam menjalankan program.

### **3.2.5. Tantangan dan Hambatan:**

Meskipun program ini berhasil meningkatkan partisipasi dan kesadaran lansia, masih terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Beberapa peserta melaporkan kesulitan dalam menjaga konsistensi latihan fisik karena faktor usia dan kondisi kesehatan yang menurun. Selain itu, beberapa lansia masih merasa enggan untuk berpartisipasi karena kurangnya dukungan dari keluarga atau lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih personal dan dukungan berkelanjutan dari keluarga dan komunitas.

### **3.2.6. Dampak Sosial dan Psikologis:**

Selain manfaat fisik, program ini juga memberikan dampak positif pada aspek sosial dan psikologis lansia. Kegiatan fisik yang dilakukan secara berkelompok membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering dialami oleh lansia. Peserta melaporkan merasa lebih terhubung dengan sesama lansia dan *caregiver*, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.



Gambar 4. Daycare Lansia PRA Condong Catur



Gambar 5. Daycare Lansia PRA Condong Catur

### 3.3. Implikasi Program

Program ini memiliki implikasi yang luas bagi pengembangan program serupa di masa depan. Pertama, program ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik, yang melibatkan edukasi, latihan fisik, dan dukungan *caregiver*, dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan jantung lansia. Kedua, program ini dapat menjadi model untuk pengembangan program kesehatan jantung di komunitas lain, terutama yang memiliki populasi lansia yang tinggi. Terakhir, program ini menekankan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, *caregiver*, dan keluarga dalam mendukung lansia untuk tetap aktif dan sehat.

Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit jantung, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Melalui pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, program ini dapat menjadi contoh bagi upaya-upaya serupa di masa depan.

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa program edukasi dan aksi latihan fisik terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat lansia dalam menjaga kesehatan jantung. Selain itu, terjadi perubahan dalam aktivitas fisik dan penerapan gaya hidup sehat, serta terdapat perbaikan parameter kesehatan yaitu hasil pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol menuju normal sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Melalui kombinasi edukasi, latihan fisik ringan, dan pemeriksaan kesehatan rutin, program ini berhasil mengurangi risiko penyakit jantung pada lansia. Namun, untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan dukungan yang lebih kuat dari keluarga, *caregiver*, dan komunitas. Program ini dapat menjadi model untuk pengembangan program serupa di masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arjunan, P., & D'Souza, M. S. (2021). Efficacy of nurse-led cardiac rehabilitation on health care behaviours in adults with chronic heart failure: An experimental design. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 12(August), 100859. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100859>
- Kemendes RI. (2023). *Cegah Penyakit Jantung dengan Menerapkan Perilaku Cerdik dan Patuh*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230925/4943963/cegah-penyakit-jantung-dengan-menerapkan-perilaku-cerdik-dan-patuh/>
- Kotseva, K., De Backer, G., De Bacquer, D., Rydén, L., Hoes, A., Grobbee, D., Maggioni, A., Marques-Vidal, P., Jennings, C., Abreu, A., Aguiar, C., Badariene, J., Bruthans, J., Castro Conde, A., Cifkova, R., Crowley, J., Davletov, K., Deckers, J., De Smedt, D., ... Wood, D. (2019). Lifestyle and impact on cardiovascular risk factor control in coronary patients across 27 countries: Results from the European Society of Cardiology ESC-EORP EUROASPIRE V registry. *European Journal of Preventive Cardiology*, 26(8), 824–835. <https://doi.org/10.1177/2047487318825350>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 363–369. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Nurhayati, U. A., & Dameyla, N. S. (2024). Relationship Between Body Mass Index and Blood Pressure in the Elderly. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 328–335.
- Nurhayati, U. A., Laksono, T., & Hasnawati, B. N. (2024). *Correlation of Fitness Levels with Physical Activity in Elderly Patients in Yogyakarta, Indonesia*. 9(1), 47–58.
- Ribeiro, M., Fernandes, E., Borges, M., Pires, M., Melo, X., Pinto, F. J., Abreu, A., & Pinto, R. (2024). Reliability and Validity of the Global Physical Activity Questionnaire for Portuguese Adults. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1548–1570. <https://doi.org/10.1177/00315125241266341>
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian*. Riset Kesehatan Dasar. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_20%0A18/HasilRiskesdas2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0A18/HasilRiskesdas2018.pdf)
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1487–1496.
- Tsao, C. W., Aday, A. W., Almarzooq, Z. I., Anderson, C. A. M., Arora, P., Avery, C. L., Baker-Smit, C. M., Beaton, A. Z., Boehme, A. K., Buxton, A. E., Commodore-Mensah, Y., Elkind, M. S. V., Evenson, K. R., Eze-Nliam, C., Fugar, S., Generoso, G., Heard, D. G., Hiremath, S., Ho, J. E., ... Martin, S. S. (2023). Heart Disease and Stroke Statistics-2023 Update: A Report From the American Heart Association. *Heart Disease and Stroke Statistics-2023 Update: A Report From the American Heart Association*. <https://doi.org/doi:10.1161/CIR.0000000000001123>.
- Tuah, N. M., Ahmedy, F., Gani, A., & Yong, L. N. (2021). A survey on gamification for health rehabilitation care: Applications, opportunities, and open challenges. *Information (Switzerland)*, 12(2), 1–27. <https://doi.org/10.3390/info12020091>
- WHO. (2023). *Cardiovascular diseases (CVDs)*. World Health Organization. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

## Halaman Ini Dikосongkan