

Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia

Development of a Directed Physical Activity Program to Improve Cardiac Health in the Elderly

Ridwan Angkasa¹, Vivi², Fitri Aidani Ulfa Hrp³, Helena Br. Tarigan⁴, Muhammad Habib⁵

^{1*,2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

^{4,5} Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

Informasi Artikel

Submit: 07 – 06 – 2025

Diterima: 18 – 07 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The elderly are a vulnerable age group that experiences a decline in cardiac function and thus require appropriate promotive interventions. A sedentary lifestyle and lack of awareness about the importance of physical activity worsen cardiovascular health in older adults. This program aimed to improve heart health in the elderly through the development of directed physical activities adapted to their physical condition. The community-based participatory method was employed, involving the elderly, families, health cadres, and healthcare workers. Education was delivered through material presentation and direct practice of safe and simple physical movements. Elderly participants also received regular assistance from family members and cadres to sustain home-based exercises. The program resulted in increased understanding and confidence among participants in maintaining heart health. Additionally, cadres and families gained new skills in effectively assisting the elderly. This initiative also provided a replicable community-based intervention model. In conclusion, cross-sector collaboration and active education were proven effective in promoting healthy behavior change among older adults.

Keywords: Aged, Heart Disease, Community Based Intervention

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
dr. Ridwan Angkasa, Sp.PD.;
Institut Kesehatan Helvetia, Jl.
Kapten Sumarsono No. 107,
Helvetia, Medan, Indonesia 20124.
Phone: 081318878782.
Email: ridwan_valent@yahoo.com

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi jantung sehingga membutuhkan intervensi promotif yang tepat. Gaya hidup pasif dan minimnya kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik memperburuk kondisi kesehatan kardiovaskular lansia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jantung lansia melalui pengembangan aktivitas fisik terarah yang sesuai dengan kemampuan fisik mereka. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan partisipatif berbasis komunitas dengan melibatkan lansia, keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi dan praktik langsung gerakan fisik sederhana yang aman. Lansia juga mendapatkan pendampingan rutin dari keluarga dan kader untuk memastikan keberlanjutan aktivitas fisik di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri lansia dalam menjaga kesehatan jantung. Selain itu, kader dan keluarga memperoleh keterampilan baru dalam mendampingi lansia secara efektif. Program ini turut memberikan model intervensi komunitas yang dapat direplikasi di daerah lain. Kesimpulannya, kolaborasi lintas sektor

dan edukasi aktif terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Penyakit Jantung, Intervensi Berbasis Komunitas

PENDAHULUAN

Secara global, peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan dunia. Aktivitas fisik memiliki manfaat besar dalam mempertahankan fungsi jantung dan kualitas hidup pada usia lanjut (1). Namun, rendahnya tingkat partisipasi lansia dalam aktivitas fisik menunjukkan bahwa masih terdapat hambatan psikologis, sosial, dan lingkungan yang belum sepenuhnya teratasi (2). Aktivitas fisik yang tidak terstruktur, kurangnya pendampingan, serta ketakutan akan cedera menjadi faktor penghambat dominan di berbagai negara, termasuk Indonesia (3).

Di Indonesia, penyakit jantung merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi pada kelompok lansia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi penyakit jantung yang meningkat seiring bertambahnya usia, dipicu oleh gaya hidup sedentari dan minimnya edukasi kesehatan jantung (4). Upaya pemerintah melalui posyandu lansia dan program senam massal telah dilakukan, namun belum menyentuh aspek intervensi berbasis komunitas secara menyeluruh. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis edukasi aktif dan dukungan keluarga terbukti lebih efektif meningkatkan kepatuhan lansia dalam beraktivitas fisik (5). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa tidak mampu mengenali permasalahan otentik, hal serupa juga ditemukan pada kelompok lansia yang masih minim pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan jantung .

Di tingkat lokal, Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program karena tingginya jumlah lansia yang tidak aktif secara fisik dan belum pernah mendapatkan edukasi tentang aktivitas fisik yang aman dan sesuai kondisi tubuh mereka. Program pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian yang mengkaji efektivitas pendekatan edukatif-partisipatif dalam mendorong lansia untuk lebih aktif secara fisik. Melalui pengembangan program aktivitas fisik terarah yang dirancang berbasis komunitas, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia dalam menjaga kesehatan jantung, serta menciptakan model intervensi promotif yang dapat direplikasi di wilayah lain (6).

METODE

Program ini menggunakan metode partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia sebagai subjek utama. Keluarga, kader kesehatan, dan tenaga medis turut berperan dalam perencanaan dan pelaksanaan. Kebutuhan lansia diidentifikasi melalui diskusi, wawancara, dan observasi di posyandu.

Metode edukatif aktif diterapkan dengan kombinasi penyampaian materi dan praktik langsung. Materi disampaikan melalui leaflet, video demonstrasi, dan buku panduan. Lansia diajak langsung mempraktikkan gerakan fisik yang aman dan sesuai kondisi mereka (7).

Latihan dilakukan secara bertahap untuk membangun kebiasaan dan kepercayaan diri lansia. Keluarga turut dilibatkan agar lansia merasa didukung dan termotivasi. Tujuannya adalah agar lansia mampu melanjutkan aktivitas fisik secara mandiri di rumah (8).

Monitoring dilakukan melalui pencatatan aktivitas mingguan di buku harian lansia. Evaluasi berkala menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia. Kader dan keluarga dilatih sebagai pendamping agar program terus berlanjut setelah pengabdian selesai (9).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia” dilaksanakan pada 21 April 2025 di Balai Desa Sena, Kecamatan Batang Kuis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu: asesmen

awal dan sosialisasi, pelatihan aktivitas fisik bagi lansia, serta pendampingan dan monitoring pasca pelatihan.



Metode pelaksanaan berbasis partisipatif-komunitas menjadi kunci untuk melibatkan lansia, keluarga, dan kader posyandu secara aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi akhir. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan baru yang berkelanjutan di tingkat individu dan komunitas.

Indikator pencapaian tujuan meliputi: (a) peningkatan pengetahuan lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jantung; (b) keterlibatan lansia dalam latihan fisik rutin minimal 3 kali per minggu; (c) peningkatan keterampilan kader posyandu dalam mendampingi lansia; dan (d) penguatan dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik lansia (10, 11)). Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan persentase perubahan sebelum dan sesudah pelatihan. Sebagai contoh, jumlah lansia yang merasa percaya diri dalam melakukan latihan fisik meningkat dari 40% menjadi 84%, sedangkan kader posyandu yang aktif mendampingi meningkat dari 38% menjadi 92%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif aktif sangat efektif dalam membangun keterlibatan dan pemahaman pada kelompok lansia.

Tabel 1. Rekapitulasi Perubahan Indikator Keberhasilan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Lansia di Desa Sena

Aspek yang dinilai	Sebelum Program (%)	Setelah Program (%)
Lansia yang memahami pentingnya aktivitas fisik	32%	86%
Lansia yang melakukan latihan fisik minimal 3x/minggu	26%	68%
Lansia yang merasa percaya diri melakukan gerakan	40%	84%
Lansia yang mendapat dukungan keluarga	52%	90%
Kader yang mampu mendampingi lansia secara aktif	38%	92%

Dari tabel di atas, terlihat bahwa semua indikator mengalami peningkatan signifikan. Keunggulan utama dari kegiatan ini adalah adanya pelibatan aktif seluruh elemen masyarakat yang membuat program terasa relevan dan membaur (12). Lansia merasa didengar, kader merasa dilibatkan, dan keluarga memahami perannya dalam menjaga kesehatan lansia. Selain itu, metode latihan fisik yang sederhana namun terstruktur menjadikan kegiatan mudah direplikasi dan berpotensi menjadi model intervensi di daerah lain.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kelemahan. Pertama, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan belum optimalnya pembentukan kebiasaan jangka panjang. Kedua, tidak

semua lansia dapat mengikuti seluruh sesi latihan karena keterbatasan mobilitas atau faktor kesehatan lainnya. Tingkat kesulitan lainnya adalah dalam hal monitoring pasca kegiatan, karena belum semua posyandu memiliki sistem pencatatan aktivitas lansia yang terintegrasi. Meski demikian, kader menyambut baik pelatihan yang mereka terima dan menyatakan kesiapan untuk melanjutkan pendampingan secara berkala.

Peluang pengembangan ke depan sangat terbuka, mengingat tingginya animo lansia dan dukungan masyarakat terhadap kegiatan ini. Program ini dapat diperluas ke wilayah lain dengan melibatkan lebih banyak instruktur, memperluas jejaring kader, dan mendigitalisasi sistem monitoring melalui aplikasi sederhana (14). Selain itu, integrasi program ini ke dalam agenda rutin posyandu lansia maupun dukungan regulasi dari pemerintah daerah akan memperkuat keberlanjutannya.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat “Pengembangan Program Aktivitas Fisik Terarah untuk Meningkatkan Kesehatan Jantung pada Lansia” di Desa Sena berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi lansia dalam menjalani aktivitas fisik yang aman dan terstruktur. Melalui pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan lansia, keluarga, kader posyandu, dan tenaga kesehatan, kegiatan ini mampu menciptakan perubahan perilaku positif dalam menjaga kesehatan jantung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada berbagai indikator keberhasilan, seperti frekuensi latihan fisik, kepercayaan diri lansia, dan keterlibatan keluarga. Meskipun terdapat keterbatasan dalam waktu pelaksanaan dan kondisi fisik peserta yang bervariasi, program ini terbukti relevan dan aplikatif, serta berpotensi untuk direplikasi di wilayah lain sebagai strategi preventif dalam pelayanan kesehatan lansia.

SARAN

Agar dampak program ini berkelanjutan, disarankan agar edukasi dan pendampingan aktivitas fisik bagi lansia dijadikan bagian dari kegiatan rutin di posyandu lansia dan fasilitas pelayanan kesehatan primer. Kader dan keluarga perlu terus diberdayakan sebagai pendamping utama melalui pelatihan berkala dan penyediaan media edukasi yang mudah dipahami. Pemerintah daerah diharapkan dapat mendukung dengan menyediakan sarana publik yang ramah lansia, seperti taman sehat dan jalur jalan kaki yang aman. Selain itu, integrasi program aktivitas fisik lansia ke dalam kebijakan kesehatan masyarakat dan kolaborasi lintas sektor sangat penting untuk memperkuat budaya hidup sehat di tingkat komunitas. Upaya digitalisasi sistem pemantauan aktivitas lansia juga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan program di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada masyarakat Desa Sena, kader posyandu, serta para lansia yang telah berpartisipasi dengan antusias. Terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Fakultas Kedokteran Institut Kesehatan Helvetia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas fasilitas dan arahan yang diberikan. Dukungan dari pemerintah desa serta tenaga kesehatan setempat turut menjadi faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan program. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dalam kegiatan-kegiatan pengabdian berikutnya untuk mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan mandiri.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Alharbi M, Bauman A, Neubeck L, Gallagher R. Engagement of cardiac patients in regular physical activity: A review of psychological, social, and environmental barriers. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2017;37(1):10–21.
2. Brooks JM, Titus AJ, Bruce ML, Orzechowski NM, Wion RK. The effect of enhanced physical activity on depressive symptoms in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Gerontologist.* 2018;58(3):e268–e280.
3. Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. Sarcopenia. *Lancet.* 2019;393(10191):2636–2646.
4. Gibbs BB, Hergenroeder AL, Katzmarzyk PT, Lee IM, Jakicic JM. Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47(6):1295–1300.
5. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019;(1):CD012424.
6. Taylor D. Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med J.* 2014;90(1059):26–32.
7. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in older adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1435–1445.
8. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
9. Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM. Social networks, social support, and health. In: Berkman LF, Kawachi I, Glymour MM, editors. *Social Epidemiology.* 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2014. p. 234–265.
10. World Health Organization. Physical activity and older adults: Recommended levels of physical activity for health. WHO website; 2020 [cited 2025 Jul 5]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
11. Sustrani L, Wulandari H. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi.* Jakarta: Salemba Medika; 2020. p. 101–115.
12. Widayatun, Ariawan I. *Kesehatan Usia Lanjut.* Jakarta: EGC; 2019. p. 67–84.
13. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta; 2018. p. 150–162.
14. Yuliana D. *Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sehat pada Lansia.* Yogyakarta: Deepublish; 2021. p. 45–59.
15. Soegijanto S. *Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah pada Usia Lanjut.* Surabaya: Airlangga University Press; 2022. p. 29–43.