

JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA

ISSN-e: 2828-4798

EDUKASI TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DAN SENAM JANTUNG SEHAT PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PEKAROA KECAMATAN SAWA KABUPATEN KONAWE UTARAFarming¹, Syahrianti ², Siti Khadijah³, Dewi Mardani⁴, Kartini⁵ , Hikmandayani⁶

¹Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email farminglinuf21@gmail.com

²Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email syahrianti1502@gmail.com

³Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email dijah.mommyain@gmail.com

⁴Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email dewiimardhanibidan@gmail.com

⁵Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email gloriakartini@gmail.com

⁶Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email hikmalavigne91@gmail.com

Korespondensi e-mail :farminglinuf21@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2828-4798

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received: November 2024

Accepted: Desember 2024

Kata kunci: edukasi, gaya hidup sehat, senam jantung sehat

Keywords: education, healthy lifestyle, healthy heart exercise

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari

DOI: 10.36990/jspa.v3i2.1671

RINGKASAN

Gaya hidup sehat merupakan faktor kunci dalam memelihara kesehatan umum khususnya bagi kesehatan wanita usia subur. Wanita dalam kelompok usia ini sering menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan reproduksi. Indonesia menghadapi tantangan serius terkait kesehatan jantung yang erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat modern dan penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Perubahan gaya hidup, termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres, dan dampaknya pada kesehatan jantung wanita usia subur. Program pencegahan stunting yang

komprehensif sebaiknya mengintegrasikan promosi gaya hidup sehat termasuk senam jantung sehat dalam kegiatan edukasi masyarakat khususnya WUS, dengan pendekatan yang melibatkan seluruh keluarga.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan WUS tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dalam pencegahan stunting.

Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat

dalam pencegahan stunting, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat serta demonstrasi senam jantung sehat dalam pencegahan stunting dalam pencegahan stunting. Di akhir pada tahap evaluasi dilakukan post test pengetahuan tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat.

Hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan dan kemampuan wanita usia subur tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dalam pencegahan stunting.

ABSTRACT

Healthy lifestyle is a key factor in maintaining general health, especially for the health of women of childbearing age. Women in this age group often face various challenges related to reproductive health. Indonesia faces serious challenges related to heart health that are closely related to the lifestyle of modern society and heart disease is still the leading cause of death in Indonesia, with a prevalence that continues to increase from year to year. Lifestyle changes, including healthy eating patterns, physical activity, and stress management, and their impact on the heart health of women of childbearing age. A comprehensive stunting prevention program should integrate the promotion of a healthy lifestyle including healthy heart exercise in community education activities, especially for women of childbearing age, with an approach that involves the whole family. The purpose of this activity is to increase the knowledge and abilities of women of childbearing age about a healthy lifestyle and healthy heart exercise in preventing stunting. The method of implementing this activity begins with a pretest to measure knowledge about a healthy lifestyle and healthy heart exercise in preventing stunting, then continues with providing education about a healthy lifestyle and healthy heart exercise and a demonstration of healthy heart exercise in preventing stunting in preventing stunting. At the end of the evaluation stage, a post-test is carried out on knowledge about a healthy lifestyle and healthy heart exercise. The results of the activity showed an increase in the knowledge and abilities of women of childbearing age regarding a healthy lifestyle and healthy heart exercise in preventing stunting.

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan jantung masyarakat Indonesia saat ini masih memerlukan perhatian serius, dimana data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular tetap menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Hal ini erat kaitannya dengan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan tingginya tingkat stres. Gaya hidup sehat merupakan faktor kunci dalam memelihara kesehatan umum khususnya bagi kesehatan wanita usia subur. Wanita dalam kelompok usia ini sering menghadapi berbagai tantangan terkait kesehatan reproduksi, termasuk regulasi hormonal, kehamilan, dan persiapan untuk pembuahan mengingat pentingnya fase kehidupan

ini, adopsi gaya hidup sehat yang mencakup diet seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres menjadi sangat penting.

Hubungan gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dalam pencegahan stunting memiliki keterkaitan yang signifikan. Gaya hidup sehat mencakup pola makan bergizi seimbang, sanitasi yang baik, dan aktivitas fisik teratur, yang semuanya berperan penting dalam mencegah stunting pada anak. Ketika ibu hamil dan menyusui menerapkan gaya hidup sehat, mereka dapat mengoptimalkan asupan nutrisi dan kondisi tubuh untuk mendukung pertumbuhan janin dan kualitas ASI. Senam jantung sehat, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, memberikan kontribusi penting dalam pencegahan stunting melalui beberapa mekanisme.

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia menghadapi tantangan serius terkait kesehatan jantung yang erat kaitannya dengan gaya hidup masyarakat modern. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2023, penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Di Indonesia, sekitar 15% dari total kematian disebabkan oleh penyakit jantung koroner, dengan angka kejadian yang lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan pedesaan. Khusus di Sulawesi Tenggara, tren penyakit jantung menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan. Data Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara mencatat bahwa prevalensi penyakit jantung di wilayah ini mencapai 1.5% dari total populasi, dengan peningkatan signifikan pada kelompok usia produktif 35-55 tahun. Faktor risiko utama yang teridentifikasi meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya konsumsi rokok di kalangan masyarakat.

Perubahan gaya hidup, termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres, dan dampaknya pada kesehatan jantung wanita usia subur. Pendekatan holistik yang melibatkan diet seimbang, latihan fisik teratur, dan pengelolaan stres untuk meminimalkan resiko penyakit kardiovaskular. Wanita usia subur, khususnya yang berusia antara 20 hingga 35 tahun, berada dalam fase kehidupan yang krusial dimana kesehatan kardiovaskular memainkan peran penting dalam kesejahteraan jangka panjang. Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dalam usia kelompok ini cenderung mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan jantung karena fokus yang lebih besar pada karir, keluarga, dan reproduksi. Namun, dengan meningkatnya insiden penyakit jantung pada wanita muda, ada kebutuhan mendesak untuk memahami peran latihan fisik, khususnya aerobik, dalam memelihara kesehatan jantung. Latihan aerobik, yang meliputi kegiatan seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, dan senam jantung sehat. Telah lama diakui sebagai salah satu bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan mengurangi resiko penyakit jantung.

Alternatif olahraga yang aman dan efektif, salah satunya melalui senam jantung sehat. Program senam jantung sehat yang dikembangkan oleh Yayasan Jantung Indonesia telah menjadi gerakan nasional yang mendapat sambutan positif dari berbagai kalangan masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga menjadi wadah sosialisasi dan edukasi kesehatan jantung. Implementasi program senam jantung sehat di berbagai daerah sudah disosialisasikan tetapi tidak kontinyu khususnya daerah pedesaan, sehingga tidak

rutin dilakukan Senam jantung sehat yang rutin mengikuti kegiatan mengalami perbaikan dalam parameter kesehatan seperti tekanan darah, kadar kolesterol, dan kebugaran kardiovaskular.

Tantangan dalam implementasi program senam jantung sehat masih tetap ada. Keterbatasan instruktur terlatih, minimnya fasilitas yang memadai di beberapa daerah, dan masih rendahnya kesadaran sebagian masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik teratur menjadi hambatan yang perlu diatasi. Selain itu, perlu ada strategi khusus untuk menjangkau kelompok usia produktif yang memiliki keterbatasan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam jantung sehat.

Inovasi dalam pelaksanaan senam jantung sehat terus dikembangkan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat modern. Penggunaan platform digital untuk menyebarkan gerakan senam jantung sehat melalui video tutorial sangatlah baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan Masyarakat dalam melakukan senam jantung sehat. Hal ini memungkinkan masyarakat untuk tetap melakukan senam jantung sehat secara mandiri di rumah atau di tempat kerja. Integrasi senam jantung sehat dengan program kesehatan lainnya juga menunjukkan perkembangan positif. Program ini tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup edukasi tentang pola makan sehat, manajemen stres, dan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Pendekatan holistik ini terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat. Senam jantung sehat menunjukkan dampak positif terhadap kesehatan masyarakat. Selain manfaat fisik, program ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup peserta melalui interaksi sosial dan dukungan komunitas. Pengembangan program ke depan perlu mempertimbangkan aspek keberlanjutan, termasuk pembinaan kader kesehatan dan penguatan sistem monitoring evaluasi untuk memastikan efektivitas program dalam jangka panjang.

Desa Pekarua terletak di kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara Propinsi Sulawesi Tenggara, yang masyarakatnya masih ada yang tercatat mengalami penyakit jantung dan penyakit kardiovaskuler lainnya seperti kardiovaskuler. Survey awal pada wanita usia subur (WUS) di Desa Pekarua Kecamatan Sawa dari 10 yang diwawancarai mengatakakan 7 orang belum menerapkan gaya hidup sehat dan belum senam jantung sehat. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka untuk menambah pengetahuan WUS perlunya edukasi tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat pada WUS dalam kegiatan pengabdian masyarakat dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari untuk meningkatkan kesehatan Masyarakat khususnya WUS. Penyelenggaraan edukasi kesehatan berbasis Masyarakat melalui kegiatan pengabdian masyarakat dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kendari bertujuan untuk menurunkan angka kejadian penyakit jantung melalui perubahan gaya hidup sehat dan senam jantung sehat.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah penyuluhan edukatif, dan partisipatif, dengan sasaran wanita usia subur . Program pengabdian masyarakat

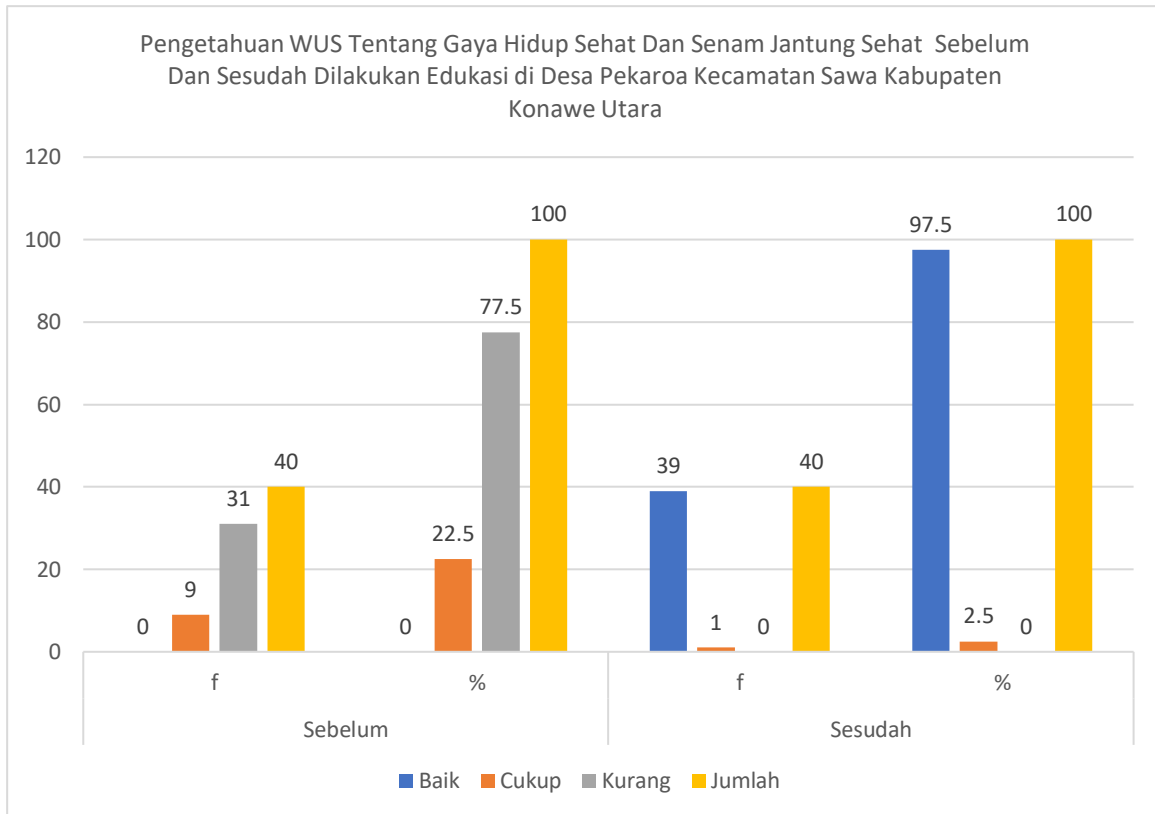
dilaksanakan pada bulan agustus tahun 2024. Metode pelatihan kesehatan yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan yang diberikan terkait edukasi mengenai gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dalam pencegahan stunting. Penyuluhan diberikan dalam suasana yang tidak kaku dengan menggunakan metode demonstrasi, media booklet, video dan powerpoint, serta interaksi dua arah. Sebelum menerima penyuluhan yang diberikan, kepada sasaran mengisi kuisioner pre test Setelah pemberian edukasi, sasaran mengisi kembali kuisioner post test.

HASIL

Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah wanita usia subur (WUS) yang berjumlah 40 orang peserta yang ada di Desa Pekarua Kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara. Berdasarkan hasil pengumpulan data kegiatan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1
Pengetahuan WUS Tentang Gaya Hidup Sehat Dan Senam Jantung dalam Pencegahan stunting Sehat Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Edukasi di Desa Pekarua Kecamatan SAWA Kabupaten Konawe Utara

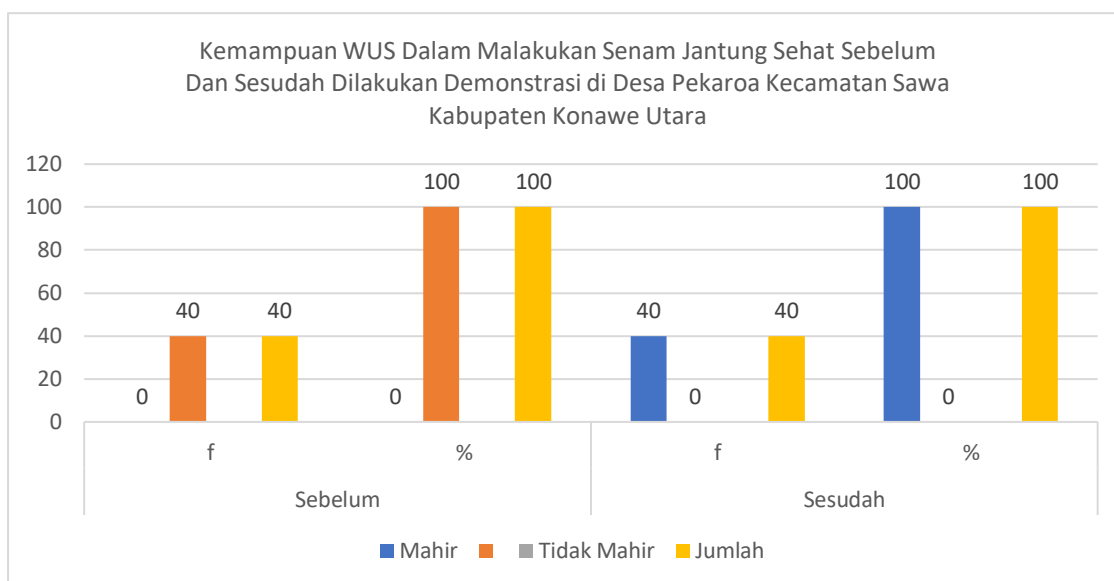
Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	0	0	39	97,5
Cukup	9	22,5	1	2,5
Kurang	31	77,5	0	0
Jumlah	40	100	40	100



Dari grafik dan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan WUS tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat sebelum edukasi sebagian besar pada kategori kurang (77,5%) dan setelah edukasi sebagian besar pada kategori baik (97,5%).

Tabel 2
Kemampuan WUS Dalam Malakukan Senam Jantung Sehat Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Demonstrasi di Desa Pekaroa Kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara

Kemampuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Mahir	0	0	40	100
Tidak Mahir	40	100	0	0
Jumlah	40	100	40	100



Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa kemampuan WUS melakukan senam jantung sehat sebelum demonstrasi seluruhnya pada kategori tidak mahir (100%) dan sesudah dilakukan demonstrasi sebagian besar pada kategori mahir (100%).

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dalam pencegahan stunting diharapkan dapat memberikan manfaat yang pada wanita usia subur karena dengan adanya kegiatan tersebut WUS dapat mengetahui gaya hidup sehat dan senam jantung sehat. Pada saat dilakukan pretest mayoritas WUS masih berpengetahuan kurang, setelah diberikan edukasi WUS sudah mulai memahami gaya hidup sehat dan senam jantung sehat ditandai dengan perubahan pengetahuan pada dan wanita usia subur yang mengalami peningkatan menjadi 97,5% yang berpengetahuan baik.

Pada kemampuan WUS dalam melakukan senam jantung sehat juga mengalami perubahan yang mana sebelumnya WUS belum ada yang mampu melakukan senam jantung sehat, tetapi setelah dilakukan demonstrasi gerakan senam jantung sehat dengan mengikuti video tutorial senam jantung sehat, WUS yang mengikuti kegiatan sudah dapat melakukan senam jantung sehat.

Gaya hidup sehat memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan reproduksi dan kesehatan umum wanita usia subur. gaya hidup sehat memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung fungsi tubuh yang optimal dan mencegah berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup yang mencakup diet seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres yang baik, dan tidur yang cukup tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental, yang semuanya merupakan aspek penting bagi wanita usia subur. Manfaat dari gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, dan tidur yang cukup, pada kesehatan reproduksi dan kesehatan wanita usia subur:

1. Peningkatan kesuburan

Wanita yang menerapkan diet seimbang dan terlibat aktivitas fisik teratur memiliki peluang lebih tinggi untuk hamil, dengan peningkatan ovulasi dan kualitas telur.

2. Keseimbangan hormonal

Pola makan yang kaya nutrisi dan olahraga teratur membantu menstabilkan hormon reproduksi, yang penting untuk siklus menstruasi yang teratur dan kesehatan mental yang baik.

3. Kesehatan kardiovaskular

Gaya hidup sehat berkontribusi pada penurunan risiko penyakit jantung dengan mengurangi tekanan darah, kolestererol, dan meningkatkan sirkulasi darah.

4. Kesejahteraan mental

Manajemen stres yang efektif dan tidur yang cukup secara signifikan mengurangi risiko depresi dan kecemasan, yang sering terjadi pada wanita usia subur.

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. Kegiatan senam jantung sehat ini selain memotivasi para ibu untuk giat berolahraga juga menjalin silaturahmi dan mempererat kerja sama antar ibu-ibu. Senam jantung sehat ini menjadikan para ibu lebih semangat dalam berolahraga sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit jantung sejak dini. Senam jantung sehat bermanfaat untuk menurunkan kadar lemak berlebih serta meningkatkan peredaran darah. Agar manfaatnya terasa senam jantung dilakukan dengan rutin dengan tekad yang kuat agar bisa melakukan secara terus menerus. Biasanya waktu yang digunakan dalam senam jantung sehat antara 20-60 menit. Sebab senam ini dikhususkan membuat jantung sehat dengan gerakan-gerakan yang memacu jantung agar mengambil oksigen sebanyak mungkin untuk menunjang oksigen didalam tubuh.

Latihan senam jantung sehat sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Senam jantung sehat akan meningkatkan kebugaran dan lemak tubuh karena senam jantung sehat bersifat aerobik yang banyak menghirup oksigen yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, ketahanan otot, kekuatan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya respon positif dari wanita usia subur yang terlihat aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat dan kegiatan senam jantung sehat. Setelah diberikan penyuluhan sebagian besar (97,5%) pengetahuan WUS tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat sudah baik, sehingga dapat dikatakan ada peningkatan pengetahuan WUS tentang gaya hidup sehat dan senam jantung sehat. Setelah diberikan demonstrasi semua (100%) WUS sudah memiliki kemampuan mahir melakukan senam jantung sehat secara mandiri, sehingga dapat dikatakan ada peningkatan kemampuan WUS dalam melakukan senam jantung sehat. Disarankan untuk terus dilakukan kegiatan edukasi secara rutin agar masyarakat khususnya WUS dapat menerapkan gaya hidup sehat dan rutin melakukan senam jantung sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga terwujud masyarakat yang sehat serta perlu dukungan dari pemerintah, puskesmas dan masyarakat setempat untuk mendukung setiap kegiatan pemberian informasi kesehatan dan kegiatan rutin senam jantung sehat.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim Dosen Jurusan kebidanan mengucapkan terima kasih kepada masyarakat dan aparat Desa Pekarua Kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara, terkhusus kader dan bidan desa yang telah memfasilitasi tempat dan perizinan untuk dilaksanakannya kegiatan ini. Tak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Sawa yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini. Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kendari atas dana pengabdian masyarakat yang diberikan.

Pendanaan

DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari.

Kontribusi Setiap Penulis

Tim Dosen yang terdiri dari 6 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan kajian, pihak lain yang berkontribusi dalam perizinan dan mengumpulkan masyarakat yang menjadi responden adalah kepala Desa Pekarua.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Bucciarelli, V. et al. (2023) 'The Impact of Physical Activity and Inactivity on Cardiovascular Risk across Women's Lifespan: An Updated Review', *Journal of Clinical Medicine*, 12(13).

- Dewi, N.P.S.S. and Khairiyah, R. (2023) 'THE EFFECT OF DIET AND STRESS LEVEL IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE ON THE MENSTRUAL CYCLE AT SMK PERGURUAN RAKYAT 2 EAST JAKARTA', *Malahayati Health Student Journal*, 3(8), pp. 2520–2531.
- Emokpae, M.A. and Brown, S.I. (2021) 'Effects of lifestyle factors on fertility: practical recommendations for modification', *Reproduction and Fertility*, 2(1), pp. R13–R26.
- Pujiati, P., Suhdy, M. and Remora., H. (2022) 'Efektivitas Latihan Senam Jantung Sehat untuk Menurunkan Kadar Lemak pada Ibu-Ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas', *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), pp. 84–93.
- Puspitasari, B. et al. (2023) 'Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Wanita Usia Subur dengan Senam Jantung Sehat', *Jurnal Abdimas*, 27(1), pp. 63–66.
- Redeker, N.S. (2020) 'Sleep Health in Women of Childbearing Age', *Journal of Women's Health*, 29(3), pp. 430–434.
- Woodward, A. et al. (2020) 'Supervised Aerobic Exercise Training and Increased Lifestyle Physical Activity to Reduce Cardiovascular Disease Risk for Women With Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Controlled Feasibility Trial', *Journal of Physical Activity and Health*, 19(6), pp. 436–445.