Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma
ISSN 2716-3512 (Online)
ISSN 2721-0367 (Print)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Jantung Sehat dalam Setiap Langkah: Seni Bergerak Pasca-Penyakit Jantung Koroner

M. Iqbal Sutisna, Nayla Puteri Syaumi Ulum*, Andara Rasya Utami, Reka Putri, Adawiyyah Arifah, Reva Pajarini
Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan,
Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia
*Penulis korespondensi: nayla261005@gmail.com

Dikirim : 22 Januari 2026 Direvisi : 2 April 2026 Diterima : 3 April 2026

Abstrak: *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Jantung Sehat dalam Setiap Langkah" dilandasi oleh kesadaran akan pentingnya aspek kemanusiaan dalam proses pemulihan pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK). Melalui pendekatan community based research, program ini dirancang untuk memberdayakan pasien beserta keluarganya melalui edukasi yang bersifat dialogis serta pelatihan senam jantung sebagai wujud kepedulian terhadap diri sendiri. Metode pelaksanaan mencakup pendampingan intensif selama tiga hari, yang meliputi pemeriksaan tanda vital, pelatihan senam jantung, pendampingan terapi farmakologis, serta penanaman gaya hidup sehat yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual. Hasil implementasi pada Ny. T menunjukkan bahwa intervensi yang mengombinasikan kompetensi klinis dengan komunikasi yang hangat mampu menstabilkan kondisi hemodinamik, serta yang lebih penting, memulihkan kepercayaan diri pasien yang sebelumnya menurun akibat keterbatasan fisik. Kegiatan ini menegaskan bahwa proses pemulihan yang optimal terjadi ketika pasien tidak lagi memandang penyakit sebagai beban, melainkan sebagai tanggung jawab untuk menjaga kualitas hidup secara mandiri dan berkelanjutan.*

Kata kunci: *kemandirian pasien, keperawatan komunitas, pendekatan humanis, penyakit jantung koroner, senam jantung*

Abstract: *The community service program entitled "A Healthy Heart in Every Step" is grounded in an awareness of the importance of humanistic aspects in the recovery process of patients with Coronary Heart Disease (CHD). Through a community-based research approach, this program is designed to empower patients and their families by providing dialogic education and cardiac exercise training as a form of self-care. The implementation method involves intensive assistance over three days, including vital sign assessments, cardiac exercise training, support for pharmacological therapy, and the promotion of a healthy lifestyle integrated with spiritual values. The results observed in Mrs. T indicate that an intervention combining clinical expertise with compassionate communication can stabilize hemodynamic conditions and, more importantly, restore the patient's self-confidence, which had previously declined due to physical limitations. This program highlights that optimal recovery is achieved when patients no longer perceive their illness as a burden, but rather as a responsibility to maintain their quality of life independently and sustainably.*

Keywords: *cardiac exercise, community nursing, coronary heart disease, humanistic approach, patient independence*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

1. Pendahuluan

Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di kalangan lansia (Anwar, 2025; Triyono dkk., 2025). Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan prevalensi hipertensi, dislipidemia, serta penurunan aktivitas fisik menjadikan lansia sebagai kelompok berisiko tinggi. Di Indonesia, prevalensi PJK lebih tinggi pada kelompok usia ≥ 60 tahun dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Fenomena peningkatan usia harapan hidup juga mendorong bertambahnya populasi lansia, sehingga beban PJK pada kelompok ini semakin nyata (Hastings *et al*., 2025).

Jantung merupakan organ tubuh utama yang bekerja pada sistem peredaran darah manusia. Pentingnya perawatan kesehatan jantung memiliki pengaruh besar dalam kelangsungan hidup manusia. Hal ini dikarenakan jantung merupakan pengendali utama dalam sistem sirkulasi darah. Oleh karena itu, kita harus menjaga kesehatan jantung agar terhindar dari penyakit jantung. Ada berbagai jenis penyakit jantung yaitu penyakit serebrovaskular, penyakit jantung rematik dan khususnya penyakit jantung koroner (PJK). Menurut Nafisah dkk. (2024), pada tahun 2019, penyakit jantung tercatat sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi baik di tingkat global maupun di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 17,8 juta kematian setiap tahun, atau setara dengan satu dari tiga kematian di dunia, disebabkan oleh penyakit jantung. Di antara berbagai jenis penyakit jantung, Penyakit Jantung Koroner (PJK) menempati peringkat pertama. Di Indonesia sendiri, PJK menyumbang sekitar 14,4% dari total kematian, dan sekitar 50% penderitanya dilaporkan memiliki risiko mengalami henti jantung mendadak.

PJK menyebabkan rasa tidak nyaman dalam kehidupan sehari-hari karena gejala yang mengganggu serta persepsi pasien terhadap penyakit, sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup pada pasien PJK. Masalah kualitas hidup terkait kesehatan untuk pasien PJK selalu menjadi topik perhatian dalam perawatan kesehatan klinis. Domain spesifik yang dialami pasien PJK antara lain keterbatasan fisik, stabilitas angina, frekuensi angina, kepuasan pengobatan dan persepsi terhadap penyakit (Spertus *et al*., 1995). Pada umumnya, Penyakit Jantung Koroner timbul pada usia lanjut (50 –70 tahun). Penyakit Jantung Koroner di usia lanjut dapat dicegah dengan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat melancarkan peredaran darah dan mencegah penyumbatan pembuluh darah sehingga baik untuk mencegah jantung koroner (Harahap dkk., 2025; Alaudin *et al*., 2023; Isath *et al*., 2023).

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1298

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Senam jantung yang dirancang dengan gerakan ringan dan ritme terkontrol merupakan alternatif aktivitas fisik yang realistis, khususnya bagi kelompok lansia (Verdicchio *et al*., 2023; Franklin *et al*., 2022a; Franklin et al., 2022b). Latihan ini tidak hanya membantu meningkatkan mobilitas tubuh, tetapi juga memperkuat fungsi kardiovaskular, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan berbagai faktor risiko seperti hipertensi, hiperkolesterolemia, dan obesitas. Dengan demikian, senam jantung dapat dipandang sebagai intervensi sederhana yang bekerja melalui mekanisme fisiologis sekaligus bersifat preventif (Meiswaryasti dkk., 2022). Dalam konteks keilmuan, senam jantung termasuk dalam terapi *body movement*, yaitu upaya mengoordinasikan sistem muskuloskeletal dan sistem saraf untuk mempertahankan postur, kesejajaran tubuh, serta mendukung aktivitas sehari-hari secara optimal (Potter & Perry, 2010). Prinsip ini sejalan dengan konsep mekanika tubuh, yakni penggunaan tubuh secara efisien, terkoordinasi, dan aman guna menghasilkan gerakan serta menjaga keseimbangan selama beraktivitas (Berman *et al*., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, Penyakit Jantung Koroner (PJK) masih menjadi masalah kesehatan utama, terutama pada lansia, seiring meningkatnya usia harapan hidup dan perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Dampaknya tidak hanya meningkatkan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menurunkan kualitas hidup secara fisik, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengelolaan yang berkelanjutan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif adalah senam jantung, yang berperan dalam meningkatkan fungsi jantung, memperbaiki sirkulasi, serta menekan faktor risiko PJK. Dengan penerapan yang rutin dan terprogram, senam jantung berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang aman, sederhana, dan mudah diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengurangi beban PJK di masyarakat.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan komunitas yang berfokus pada manajemen mandiri pasien PJK akibat aterosklerosis. Metode yang diterapkan adalah edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, pelatihan senam jantung non-farmakologis dan pendampingan terapi farmakologis pasien dengan melibatkan mahasiswa keperawatan dari Institut Kesehatan Rajawali sebagai fasilitator utama.

Implementasi senam jantung dilakukan melalui pendekatan pendampingan bertahap

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1298

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

selama 3 hari pada tanggal 09 Januari 2026 - 11 Januari 2026 untuk memastikan keamanan fisik dan kenyamanan emosional pasien. Tahapan dimulai dengan fase sosialisasi, di mana dilakukan skrining tanda-tanda vital dan pembangunan kepercayaan diri untuk memotivasi pasien bahwa kesehatan jantung adalah bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri.

Pada fase latihan terbimbing, pasien diajarkan gerakan inti sederhana selama 10–15 menit yang dipadukan dengan teknik *pursed-lip breathing* untuk menjaga keseimbangan oksigen serta mencegah kelelahan berlebih. Kegiatan diakhiri dengan fase internalisasi, di mana pasien didorong melakukan senam secara mandiri selama 15–20 menit sambil diberikan edukasi modifikasi gaya hidup rendah lemak dan garam. Seluruh rangkaian ini bertujuan mengubah persepsi pasien terhadap penyakitnya, dari sebuah beban menjadi motivasi untuk menjaga amanah kesehatan secara berkelanjutan.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan "Jantung Sehat dalam Setiap Langkah: Seni Bergerak Pasca-Penyakit Jantung Koroner" telah berhasil dilaksanakan melalui serangkaian tahapan sistematis, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Fokus utama kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman keluarga mengenai manajemen Penyakit Jantung Koroner (PJK) serta pelatihan teknik senam jantung yang aman bagi pasien.

Fokus utama pendampingan dilakukan secara intensif selama tiga hari terhadap Ny.T, seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang sedang dalam masa pemulihan. Pada observasi awal, Ny.T menunjukkan profil klinis yang rentan, ia sering mengalami sesak napas (*dyspnea*) dan palpitasi (detak jantung tidak teratur) bahkan saat melakukan aktivitas domestik ringan. Secara psikologis, terdapat kecemasan yang mendalam terkait risiko kekambuhan mendadak yang menghambat perannya sebagai pendidik.

Proses pendampingan dimulai dengan fase sosialisasi dan pembangunan kepercayaan (*trust building*), di mana Ny.T mulai menerima kondisinya dan memahami bahwa latihan fisik adalah bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Data hemodinamika dikumpulkan melalui skrining tekanan darah dan nadi sebelum dan sesudah aktivitas selama tiga hari berturut-turut, seperti ditunjukkan dalam Tabel 1 dan 2.

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1298

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Tabel 1. Hasil skrining tekanan darah dan nadi sebelum aktivitas

Hari	Tekanan Darah	Nadi
Hari Ke-1	130/80 mmHg	70×/menit
Hari Ke-2	110/70 mmHg	90×/menit
Hari Ke-3	120/80 mmHg	80×/menit

Tabel 2. Hasil skrining tekanan darah dan nadi sesudah aktivitas

Hari	Tekanan Darah	Nadi
Hari Ke-1	140/90 mmHg	100×/menit
Hari Ke-2	130/100 mmHg	98×/menit
Hari Ke-3	120/80 mmHg	88×/menit

Pada hari kedua dan ketiga, Ny.T menunjukkan kemajuan signifikan dalam toleransi aktivitas. Dengan integrasi teknik pernafasan *pursed-lip breathing*, ia mampu menyelesaikan gerakan inti tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada akhir program, tekanan darah Ny.T menunjukkan stabilisasi yang baik, dan yang paling krusial, ia melaporkan peningkatan kepercayaan diri untuk kembali beraktivitas secara mandiri tanpa dihantui rasa lemah.

Analisis terhadap hasil pendampingan ini menunjukkan bahwa Penyakit Jantung Koroner bukan sekadar fenomena medis biologis, melainkan sebuah ujian terhadap ketangguhan mental dan identitas diri pasien. Ny.T, yang terbiasa memiliki otoritas tinggi sebagai PNS dan pendidik, sempat mengalami krisis harga diri akibat ketergantungan fisik pada orang lain. Hal ini mengonfirmasi bahwa kualitas hidup pasien PJK sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap penyakit dan keterbatasan fisik yang ditimbulkannya.

Terdapat temuan menarik mengenai perilaku kesehatan pasien di mana gejala nyeri dada sebelumnya sering dianggap sebagai keluhan umum seperti "masuk angin". Fenomena ini mencerminkan kecenderungan masyarakat untuk mengabaikan sinyal bahaya dari tubuh akibat prioritas pekerjaan yang tinggi. Melalui pendekatan dialog yang humanis, tim berhasil mengubah paradigma pasien, ia mulai memandang penyakitnya sebagai "teguran" spiritual untuk lebih memprioritaskan kesehatan diri sendiri.

Keberhasilan stabilisasi kondisi Ny.T juga didorong oleh faktor eksternal dan internal yang kuat. Dukungan sosial dari keluarga serta lingkungan sekolah terbukti menjadi katalisator pemulihan yang efektif. Secara internal, keyakinan spiritual bahwa kesehatan merupakan amanah dari Tuhan memberikan ketenangan batin yang secara fisiologis berdampak pada kestabilan ritme jantung pasien.

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1298

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

Secara keseluruhan, penggunaan senam jantung sebagai terapi *body movement* yang aman dan terukur terbukti efektif dalam memperbaiki fungsi kardiovaskular serta menurunkan faktor risiko seperti hipertensi. Pendekatan asuhan keperawatan komunitas yang memadukan keahlian klinis dengan kehangatan komunikasi ini mampu memberdayakan pasien untuk mencapai manajemen mandiri yang berkelanjutan. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan diperlihatkan pada Gambar 1 & 2.



Gambar 1. Penyampaian materi interaktif oleh tim pengabdian dan skrining tekanan darah dan nadi pada pasien



Gambar 2. Sesi pelaksanaan pelatihan teknik senam jantung dan foto bersama tim pengabdian dengan pasien dan keluarga pasien

4. Kesimpulan

Pendampingan intensif melalui program "Jantung Sehat dalam Setiap Langkah" membuktikan bahwa pemulihan pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) memerlukan keseimbangan antara keahlian medis dan sentuhan kemanusiaan. Melalui kasus Ny. T, terlihat bahwa edukasi yang personal dan latihan senam jantung yang terukur tidak hanya berhasil menstabilkan kondisi fisik terlihat dari profil tekanan darah dan nadi yang membaik pada hari ketiga tetapi juga membangkitkan kembali rasa percaya diri pasien untuk beraktivitas secara

https://doi.org/10.26874/jakw.v7i2.1298

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

mandiri. Pengabdian ini menegaskan bahwa ketika pasien memandang perubahan gaya hidup sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri dan amanah Tuhan, kepatuhan terhadap perilaku hidup sehat akan terbentuk secara alami dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah banyak membimbing dalam pelaksanaan kegiatan dan proses pembuatan artikel ini. Apresiasi disampaikan kepada pasien dan pihak keluarga pasien yang telah bersedia mengizinkan dan membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

Alaudin, A.Z., Sari, G.M., & Octaviono, Y.H. (2023). The effect of walking physical exercise on blood pressure of the pedestrian community in Penjaringan Sari Surabaya. *Qanun Medika: Medical Journal Faculty of Medicine Muhammadiyah Surabaya*, 7(2), 255-266. https://doi.org/10.30651/jqm.v7i2.18710

Anwar, A.H. (2025). Sistematic Review Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. *Indonesian Journal of Health Research Innovation* (IJHRI), 2(1), 57-69. https://doi.org/10.64094/fqanc998

Berman, A.T., Snyder, S.J. & Frandsen, G. (2021). Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice (11th edition). *Pearson*.

Franklin, B.A., Eijsvogels, T.M.H., Pandey, A., Quindry, J., Toth, P.P. (2022a). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12, 100424. https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424

Franklin, B.A., Eijsvogels, T.M.H., Pandey, A., Quindry, J., Toth, P.P. (2022b). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the American Society for Preventive Cardiology Part II: Physical activity, cardiorespiratory fitness, minimum and goal intensities for exercise training, prescriptive methods, and special patient populations. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12, 100425. https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100425

Harahap, A.M., Manalu, N., Amin, F., Hutapea, R.M., Sitepu, E.L.S.B., Simangunsong, A.B. & Sitanggang, S.O. (2025). Pengaruh Olahraga Kardiovaskuler terhadap Kesehatan Jantung. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 9414-9417.

Hastings, M.H., Zhou, Q., Wu, C., Shabani, P., Huang, S., Yu, X., Singh, A.P., Guseh, J.S., Li, H., Lerchenmüller, C., & Rosenzweig, A. (2025). Cardiac ageing: from hallmarks to therapeutic opportunities. *Cardiovascular Research*, 121(10), 1474-1488.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
CC BY SA

https://doi.org/10.1093/cvr/cvae124

Isath, A., Koziol, K.J., Martinez, M.W., Garber, C.E., Martinez, M.N., Emery, M.S., Baggish, A.L., Naidu, S.S., Lavie, C.J., Arena, R. & Krittanawong, C. (2023). Exercise and cardiovascular health: A state-of-the-art review. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 79, 44-52. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.008

Meiswaryasti, A.A.S., Budyono, C., Lestarini, I.A., Putri, N.A., Wedayani, N & Partiwi, S (2022). Pengenalan dan Edukasi Senam Jantung Sehat di Poli Jantung pada Era Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Akademik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan* IPA, 5(3), 227-230.

Nafisah, S., Inayah, N.N. & Yusuf, B. (2024). Literatur Review: Penyebab dan Perkembangan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 14(1), 27-36.

Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010). Fundamentals of nursing (7th ed.). Mosby Elsevier. St. Louis.

Spertus, J.A., Winder, J.A., Dewhurst, T.A., Deyo, R.A., Prodzinski, J., McDonell, M., & Fihn, S.D. (1995). Development and evaluation of the Seattle Angina Questionnaire: a new functional status measure for coronary artery disease. *J Am Coll Cardiol*., 25(2), 333-341. https://doi.org/10.1016/0735-1097(94)00397-9

Triyono, D., Liani, R., Wahyu Utami, A., Tristiyanti, S., & Supriatna, A. (2025). Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia: Peran Faktor Risiko Dan Upaya Pencegahan. *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 17(1), 86–94. https://doi.org/10.52166/humanis.v17i01.8798

Verdicchio, C., Freene, N., Hollings, M., Maiorana, A., Briffa, T., Gallagher, R., Hendriks, J.M., Abell, B., Brown, A., Colquhoun, D., Howden, E., Hansen, D., Reading, S., & Redfern, J. (2023). A Clinical Guide for Assessment and Prescription of Exercise and Physical Activity in Cardiac Rehabilitation. A CSANZ Position Statement. *Heart, Lung and Circulation*, 32(9), 1035-1048. https://doi.org/10.1016/j.hlc.2023.06.854