

**PERSEPSI IBU PKK TERHADAP SENAM JANTUNG SEHAT DI  
KECAMATAN KOTA PARIAMAN**

Aprialdi<sup>1</sup>, Hanif Badri<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Padang  
*E-mail : adiaprialdi93@gmail.com*

**Abstract**

The problem in this research is the low perception of PKK against a healthy heart gymnastics. The variable in this study is the perception of PKK against Gymnastics Healthy Heart. The purpose of this study was to see how the perception of PKK against Gymnastics Healthy Heart, which is seen from a functional and structural factors.

This type of research is quantitative by using descriptive method. The population in this study amounted to 80 people. The sampling technique used total sampling, thus the number of samples in this study were all PKK who follow a heart-healthy exercise in the district of Kota Pariaman. The data analysis technique used is the percentage.

The results obtained showed that the perception of PKK against Gymnastics Healthy Heart in the District of Pariaman, overall was 73.62% are in good classification, it is seen from two indicators: functional indicators and structural indicators who has a question to the PKK in exercising their perception Gymnastics Healthy Heart in the District of Pariaman, Where both indicators have either category in the classification.

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya persepsi Ibu PKK terhadap senam jantung sehat. Variabel dalam penelitian ini adalah Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat, yang dilihat dari faktor fungsional dan struktural.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu PKK yang mengikuti senam jantung sehat di Kecamatan Kota pariaman. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh diperoleh bahwa Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, secara keseluruhan adalah 73,62% berada pada klasifikasi baik, hal ini terlihat dari 2 indikator yaitu indikator fungsional maupun indikator struktural yang memiliki pertanyaan terhadap Persepsi Ibu PKK dalam pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, dimana kedua indikator tersebut memiliki kategori pada klasifikasi baik.

**Kata Kunci:** Senam Jantung Sehat



## **PENDAHULUAN**

Sering kali keberadaan ibu-ibu dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa semakin tua semakin banyak masalah kesehatan, ibu-ibu lanjut usia juga cenderung dipandang masyarakat tidak lebih dari sekelompok orang yang sakit-sakitan. Persepsi ini muncul karena memandang lanjut usia dari kasus lanjut usia yang sangat bergantung kepada orang lain serta sakit-sakitan.

Kebugaran merupakan masalah kesehatan ibu-ibu yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kebugaran. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kebugaran seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan. Sedangkan. Penyebab penumpukan lemak, yakni faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor kecelakaan yang menyebabkan kerusakan pada sistem saraf pusat yang mengatur rasa lapar.

Faktor fisiologis adalah faktor yang muncul dari berbagai variabel, baik yang bersifat *herediter* maupun *non herediter*. Dilihat dari faktor-faktor yang menyebabkan penumpukan lemak, dari faktor-faktor tersebut salah satunya adalah pola makan atau jenis makanan yang dikonsumsi dan jenis kegiatan yang dilakukan. Kelebihan lemak berkorelasi dengan peningkatan risiko kematian, dan merupakan faktor risiko bagi sejumlah keadaan kronik, termasuk diabetes, hiperkolestolemia, hipertensi, penyakit jantung, dan arthritis.

Ibu-ibu mempunyai karakter yang sangat mendukung terjadi tingkat kebugaran jasmani rendah, mengingat begitu minimnya aktivitas sehari-hari dan melekatnya budaya malas dilayani sehingga memperkecil kemungkinan untuk melakukan aktivitas sehari-hari maupun berolahraga demi menjaga tingkat kesegaran jasmani dan mencegah penimbunan lemak.

Persepsi adalah proses pemahaman ataupun pemberian makna atau suatu informasi terhadap sebuah stimulus. Stimulus tersebut didapat dari proses pengindraan terhadap objek, peristiwa atau hubungan-hubungan antar gejala yang selanjutnya yang diproses oleh otak (Sumanto, 2014:52).



Sedangkan Alex, (2009:445) menjelaskan bahwa kata “persepsi” biasanya dikaitkan dengan kata lain, menjadi; persepsi diri, persepsi social, dan persepsi internasional. Dalam arti sempit persepsi ialah penglihatan, bagaimana cara seseorang melihat sesuatu, sedangkan dalam arti luas persepsi ialah pandangan ataupun pengertian dalam mengartikan sesuatu.

Selain itu Asngad, (2016) menjelaskan persepsi adalah “bagaimana kita melihat dunia sekitar kita”. Secara formal, persepsi dapat didefinisikan sebagai suatu proses, dengan cara seseorang menyeleksi, mengorganisasikan, dan menginterpretasikan stimulus dalam suatu gambaran dunia yang berarti dan menyeluruh. Persepsi adalah suatu proses di mana individu mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan sensori mereka untuk memberi arti pada lingkungan mereka.

Selain itu senam juga dibagi menjadi dua macam yaitu senam lantai, dan senam irama dimana senam lantai merupakan yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani *gymnos* yang berarti telanjang. Sedangkan senam irama merupakan senam didefinisikan sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Oleh karena luas dan banyaknya kegiatan fisik yang dikategorikan senam, maka ada baiknya dilihat pengelompokan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yaitu : 1). Senam artistic, 2). Senam ritmik sportif, 3). Senam akrobatik, 4). Senam trampoline, dan 5). Senam kebugaran jasmani dan Senam Jantung Sehat Seri (SKJ, SJS,). Senam jantung sehat juga merupakan senam yang mengutamakan kesehatan, koordinasi gerak yang baik dan prinsip-prinsip latihan yang baik dalam proses melakukan senam tersebut.

Dalam melakukan gerakan senam banyak yang harus di pahami baik dari langkah kaki, bentuk tangan, dan koordinasi yang baik antara kepala sampai kaki harus benar-benar terarah dan sistematis. Untuk mempelajari senam yang menggunakan koordinasi seluruh tubuh dengan baik diperlukan kelincahan,



kelentukan, daya tahan. Jadi diperlukan latihan dan usaha yang tinggi agar memperoleh gerakan yang baik dan benar (Hervina & Zulfan, 2014).

Berdasarkan hasil survei sebelum dilakukan penelitian pada anggota Ibu PKK 11 dari 23 orang memiliki kebugaran tubuh yang kurang dan obesitas. Diharapkan dengan dilakukannya Senam Jantung Sehat Ibu menjadi sehat, berguna bagi masyarakat sekitarnya, merasa bahagia dan sehat fisik, mental dan spiritual. Untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai bagi ibu-ibu adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam.

Senam Jantung Sehat merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh. Karena Senam Jantung Sehat bersifat aerobik, yaitu banyak menghirup oksigen dan bertujuan untuk memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Dan penyusunannya berdasarkan prinsip dasar olahraga mencakup kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, koordinasi gerak, kelincahan, dan keseimbangan.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang tujuannya adalah untuk melihat Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman. Sampel diambil berdasarkan kebutuhan penelitiannya yaitu dengan teknik total *Sampling* yaitu, berjumlah 80 orang Ibu PKK yang mengikuti senam jantung sehat. Instrument dalam penelitian ini menggunakan angket dengan demikian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik yaitu persentase.

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, secara keseluruhan adalah baik, yaitu sebesar 73,62%, sehingga dapat disimpulkan bahwa Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, secara keseluruhan adalah baik.

Manusia sebagai makhluk sosial artinya manusia dituntut untuk saling mengadakan hubungan dengan individu lain, sejak manusia membentuk pribadinya, usia kurang lebih 5-6 tahun sampai dia meninggal dunia. Hal inilah yang menyebabkan tidak mungkin manusia sebagai makhluk sosial dapat hidup sendirian ditengah-tengah pergaulan manusia. Kenyataan tersebut didukung



oleh teori Emile Durheim bahwa setiap individu mempunyai tingkah laku psikologis dan tingkah laku sosiologis. Tingkah laku psikologis yaitu semua tingkah laku yang digunakan untuk kepentingan individu yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya berpikir, pengamatan dan sebagainya. Sedangkan tingkah laku sosiologis yaitu tingkah laku yang ditujukan untuk berhubungan dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari. Misalnya menolong, bekerja sama dan lain-lain.

Menurut Mayani, et al, (2015) menjelaskan bahwa senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi. Serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan latihan aerobik yang teratur adalah meningkatnya kadar HDL-C, menurunnya kadar LDL-C, menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyut jantung saat istirahat dan latihan.

Sedangkan menurut Angga, (2014) mengatakan bahwa inti dari senam jantung sehat adalah olahraga yang mempunyai tujuan untuk menyehatkan jantung. Selain itu, senam jantung sehat adalah olahraga yang tidak terdapat banyak kendala dalam pelaksanaannya. Hal ini disebabkan karena banyak buku petunjuk serta pelatih dan beberapa klub senam jantung sehat yang tersebar di seluruh pelosok daerah, bahkan ketinggian kecamatan baik yang berada di jalur dinas maupun swasta. Pada dasarnya olahraga ini berintikan olahraga aerobik yakni olahraga yang banyak menggunakan oksigen. Olahraga ini juga mempunyai prinsip: murah, mudah, meriah, masal, manfaat dan aman (5 M dan 1A).

Dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan Mayani, et al. (2015) bahwa senam jantung sehat dan senam ergonomik kombinasi relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Jika dilihat dari penurunan rata-rata tekanan darah senam ergonomik yang dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam lebih banyak menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan senam jantung sehat. Jadi kedua efektifitas ini bisa digunakan bagi penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologis, dan masyarakat tinggal memilih terapi yang mana yang akan digunakan dalam menurunkan tekanan darah.



Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan dengan hasil penelitian yang peneliti peroleh bahwa baiknya persepsi yang dimiliki Ibu PKK terhadap senam jantung sehat dikarenakan senam jantung sehat yang dilakukan dapat menurunkan hipertensi serta meningkatkan kerja jantung dan paru (cardiorespiratori), oleh karena itu persepsi Ibu PKK di kecamatan kota pariaman berada pada klasifikasi baik (73,62%).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Persepsi Ibu PKK terhadap Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, secara keseluruhan adalah 73,62% berada pada klasifikasi baik, hal ini terlihat dari 2 indikator yaitu indikator fungsional maupun indikator struktural yang memiliki pertanyaan terhadap Persepsi Ibu PKK dalam pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Kota Pariaman, dimana kedua indikator tersebut memiliki kategori pada klasifikasi baik.

### **SARAN**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu responden dan masyarakat pada umumnya untuk menggunakan senam jantung sehat sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan tekanan darah.
2. Instruktur senam, perlu dikembangkan pola latihan yang baru, agar anggota-anggota yang mayoritas usia lanjut tidak bosan pada gerakan yang monoton. Dan memahami pentingnya membangun komunikasi dengan anggota.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memperdalam atau mengembangkan penelitian selanjutnya tentang persepsi terhadap senam jantung sehat dalam meningkatkan motivasi anggota senam jantung sehat dalam mengikuti latihan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Alex Sobur, (2009). *Psikologi Umum (Dalam Lintas Sejarah)*. Bandung: CV Pustaka Setia.



Muhamad Asngad, (2016). Persepsi Mahasiswa Terhadap PeringatanBahaya Merokok Pada Setiap Kemasan Rokok (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Fakultas Dakwah KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) IAIN Purwokerto). *Skripsi: Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Hal 15,26.*

Sumanto, (2014). *Psikologi Umum (Untuk Mahasiswa, Dosen, & Masyarakat Umum.* Jakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Servic).

