

Pembentukan Paguyuban Jantung Kulon Progo Dan Pengenalan Metode *High Intensity Interval Training*

Dyani Prima¹, Pramitha Esha ND*²

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

² Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Indonesia

Email: dyani.primasaris@umy.ac.id

Abstrak

Metode *High Intensity Interval Training* (HIIT) merupakan alternative olahraga yang saat ini telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian mengenai manfaat nya dalam meningkatkan kualitas hidup penderita jantung koroner pada kondisi stabil. Maka diperlukan kaderisasi dalam sebuah paguyuban masyarakat untuk dapat mengembangkan program jantung sehat secara rutin sebagai motivasi bagi para anggotanya untuk dapat mengatur pola hidupnya secara sehat. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari penjelasan narasumber mengenai cara menjaga kualitas hidup pada penderita jantung. Selanjutnya dilakukan pengenalan gerakan HIIT untuk diperagakan bersama-sama dengan instruktur selama 10 menit. Pada akhir kegiatan, peserta mempraktekkan kembali HIIT yang dipimpin oleh salah satu peserta dan diikuti dengan pembentukan Paguyuban Jantung Kulon Progo. Pendataan dilakukan pada kegiatan ini untuk memperoleh karakteristik peserta paguyuban yang terbetuk. Adapun karakteristik peserta kegiatan ini didominasi oleh usia 60-70 tahun sebanyak 33% dan usia lebih dari 70 tahun sebanyak 30%. Terdapat 17 pasien laki-laki dan 21 perempuan dengan lingkaran pinggang pada range yang beresiko terhadap sindrom metabolik dengan jumlah perokok pasif sebanyak 65.11%. Lebih dari 80% peserta memiliki pola diet tidak terkontrol terhadap konsumsi makanan berminyak, santan dan makanan/minuman manis. Terdapat 19 dari 86 peserta saja yang melaksanakan olahraga secara rutin 30-60 menit per hari.

Kata Kunci: HIIT, Paguyuban, Jantung

Pendahuluan

Baru-baru ini, terdapat minat klinis yang telah muncul dalam pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT) pada pasien dengan Penyakit Jantung Koroner, pertama kali disebutkan dalam rekomendasi American Heart Association mengenai formula latihan HIIT ini sejak tahun 2017. Seringkali HIIT disebut sebagai modalitas latihan dalam pedoman Amerika Utara dan Eropa yang terbaru untuk pasien dengan jantung coroner. Olahraga HIIT (High Intensity Interval Training) saat ini sedang diminati oleh berbagai kalangan khususnya bagi orang-orang yang tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga atau bahkan malas melakukan olahraga. Berbeda dengan olahraga biasanya, HIIT merupakan latihan kardio

intensitas tinggi dengan kombinasi gerakan yang dilakukan dalam durasi singkat, mulai dari 5-20 menit. Meskipun waktu yang dibutuhkan hanya sebentar, olahraga dengan metode ini dapat memberikan efek untuk tubuh luar biasa. Penyakit jantung koroner menjadi ancaman yang serius bagi masyarakat sebab termasuk dalam salah satu penyakit yang morbiditas dan mortalitasnya tinggi.

Hal ini di dukung oleh data riset kesehatan dasar Indonesia dan World Health Organization pada tahun 2018 bahwa sebanyak 7.3 juta penduduk dunia menyumbang angka mortalitas dunia yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner dari total angka mortalitas yang disebabkan oleh keseluruhan penyakit jantung yaitu sebanyak 17.3 juta jiwa. Angka tersebut diperkirakan akan mengalami peningkatan hingga 23.6 juta jiwa pada tahun 2030. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien Post Cardiac Hospitalized masih meninggalkan beberapa masalah yang terkait dalam kualitas hidup pasien, diantaranya yaitu depresi dan cemas, peningkatan mortalitas oleh karena adanya restenosis, mudah letih, irritable, disfungsi seksual, embolisasi, dan peningkatan penggunaan beta bloker. Olah raga HIIT ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk memperkenalkan metode olah raga singkat yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien jantung coroner dan mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah jantung / atherosclerosis.

Olahraga dengan metode HIIT ini tidak hanya perlu untuk sekedar diperkenalkan kepada masyarakat, tetapi juga perlu dilakukan bersama secara rutin. Maka diperlukan kaderisasi dalam sebuah paguyuban masyarakat untuk dapat mengembangkan program jantung sehat secara rutin sebagai motivasi berkelanjutan bagi para anggotanya untuk dapat mengelola pola hidupnya secara sehat dan rutin melaksanakan metode HIIT. Sehingga diharapkan melalui program pengabdian kemitraan masyarakat ini dapat terbentuk suatu Paguyuban Jantung Sehat yang digerakkan oleh beberapa kader yang ditunjuk dengan program-program kesehatan jantung bersama secara berkelanjutan. Maka kelompok ini dapat juga dijadikan media komunikasi bagi penderita jantung untuk saling bertukar informasi dan pengalaman, mengingat bahwa dokter spesialis jantung di daerah Wates hanya berjumlah 1 orang dan masih jarang sekali pemberdayaan masyarakat di wilayah tersebut untuk mengenal hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan jantung.

Metode Pelaksanaan

Pada kegiatan ini, narasumber memberikan penjelasan mengenai berbagai hal terkait menjaga kualitas hidup dengan penyakit jantung yang dialami. HIIT menjadi salah satu hal yang kemudian diperkenalkan kepada peserta untuk diperagakan bersama-sama dengan instruktur selama kurang lebih 10 menit. Selanjutnya peserta diminta secara sukarela untuk berbagi cerita mengenai pengalamannya selama menderita penyakit jantung dan apa saja yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Di akhir rangkaian kegiatan, peserta diminta untuk mempraktekkan kembali HIIT yang dipimpin oleh salah satu peserta kemudian

dilakukan pembentukan Paguyuban Jantung Sehat Wates yang diketuai oleh salah satu peserta secara sukarela

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini diikuti oleh seluruh penderita jantung di RSUD. Rizky Amalia Medika Wates. Total peserta adalah sebanyak 86 pasien. Peserta mengikuti kegiatan yang meliputi penjelasan mengenai upaya menjaga kualitas hidup bagi penderita jantung dan HIIT sebagai salah satu upaya untuk menjaga aktivitas fisik supaya tetap bugar.

Gambar 1. Penjelasan mengenai penyakit jantung dan HIIT oleh narasumber



Sumber: dokumen penulis

Gambar 2. Perwakilan Peserta Berbagi Pengalaman Sebagai Penderita Jantung Kronis



Sumber: dokumen penulis

Gambar 3. Peserta melakukan gerakan HIIT



Sumber: dokumen penulis

Gambar 4, Pembentukan Paguyuban Jantung Sehat Wilayah Wates



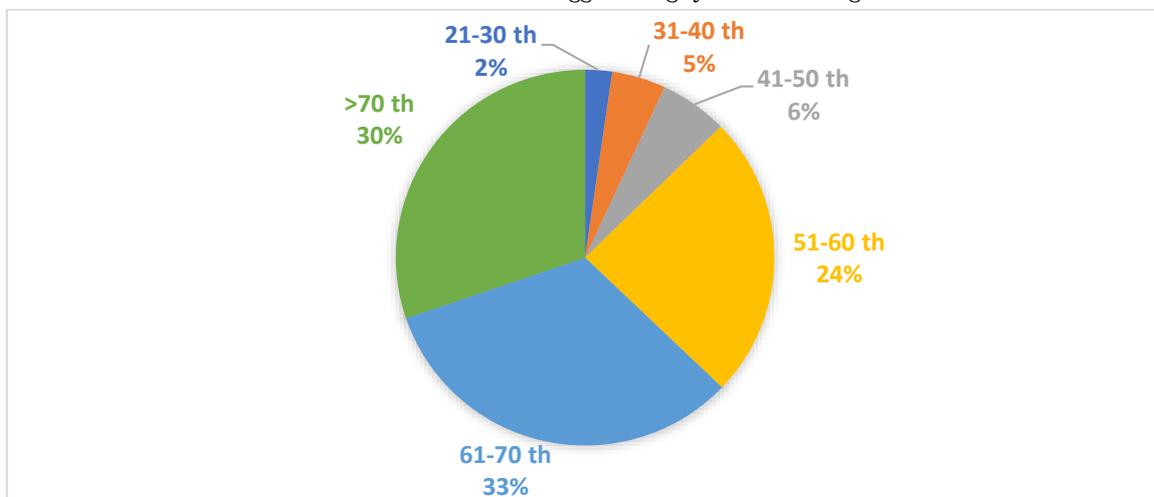
Sumber: dokumen penulis

Adapun gambaran karakteristik pasien yang hadir sebagai peserta pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik Usia Anggota Paguyuban Jantung Sehat

Pada karakteristik peserta berdasarkan usia dimaksudkan untuk memetakan seberapa banyak peserta yang kemungkinan memiliki keterbatasan fisik berdasarkan usia. Seiring dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular sering muncul pada usia lanjut (Riskesdas, 2013). Usia yang paling berisiko terserang PJK yaitu lebih dari 40 tahun. Sekitar 80% kematian akibat PJK adalah usia umur 65 tahun atau lebih (AHA, 2014). Pada kegiatan ini, sebanyak 33% terdiri dari kelompok dengan rentang usia 61 - 70 tahun dan 30% ada pada rentang usia lebih dari 70%.

Gambar 5. Karakteristik Anggota Paguyuban Jantung Sehat

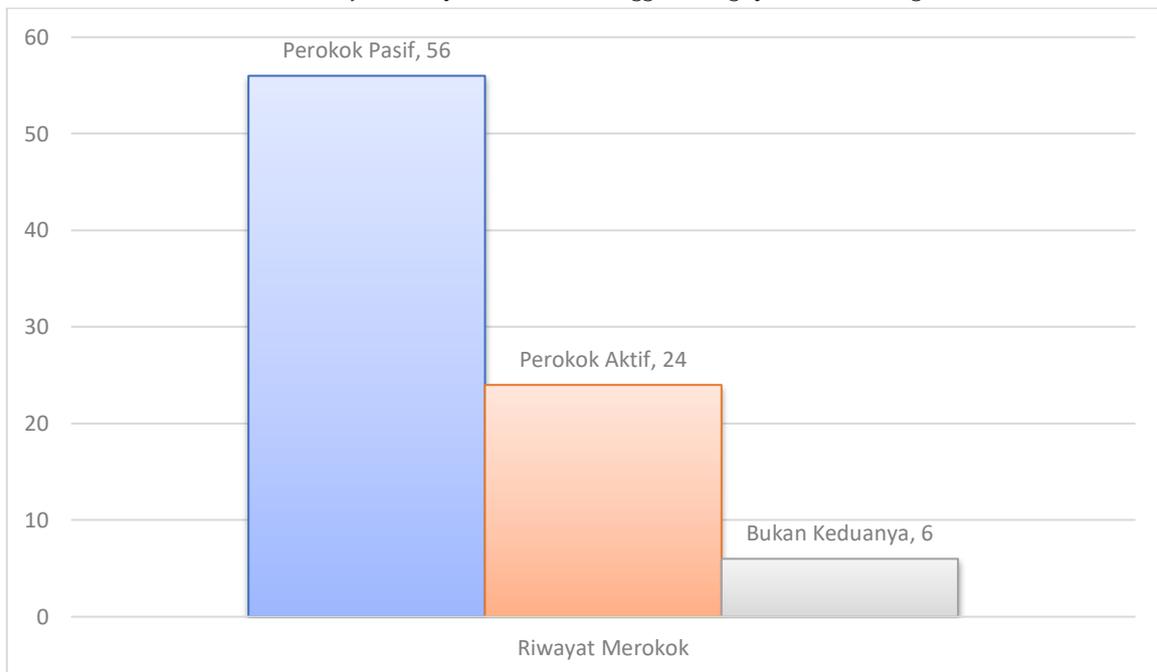


Sumber: dokumen penulis

2. Profil Riwayat Merokok

Telah dilaporkan oleh suatu studi meta-analisis dengan design *case control* dan *cohort* yang mengevaluasi resiko hidup bersama dengan perokok dibandingkan pada kelompok non-perokok umumnya menunjukkan peningkatan risiko 25% secara keseluruhan (Whincup PH, et al. 2004). Pada populasi pasien yang mengikuti kegiatan ini juga didominasi oleh perokok pasif sebanyak 56 peserta atau sebanyak 65.11%.

Gambar 6. Profil Riwayat Merokok Anggota Paguyuban Jantung Sehat



Sumber: dokumen penulis

3. Profil Lingkar Perut

Profil ini dievaluasi dengan tujuan untuk mengetahui salah satu indikator Sindroma Metabolik (SM) seperti yang telah ditetapkan oleh US National Cholesterol Education Program. SM merupakan sekumpulan kelainan metabolisme yang ditandai dengan obesitas visceral (lingkar perut), meningkatnya kadar trigliserida, glukosa darah, rendahnya kadar High Density Lipoprotein (HDL) dan hipertensi (Sargowo, 2011). Pada kegiatan ini terdapat 17 pasien laki-laki dan 21 perempuan dengan lingkar pinggang pada range yang beresiko terhadap sindrom metabolic, sesuai dengan range yang ditetapkan oleh Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Tabel 1. Profil Lingkar Perut Anggota Paguyuban Jantung Sehat

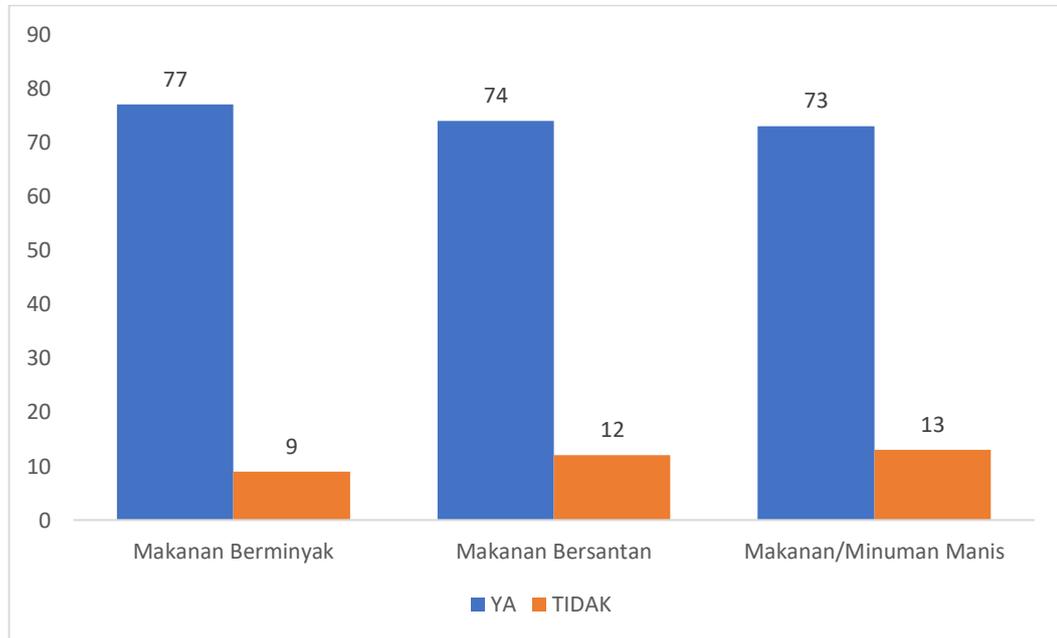
Kategori	Beresiko	Tidak Beresiko
----------	----------	----------------

	(L \geq 90 cm; P \geq 80 cm)	(L $<$ 90 cm; P $<$ 80 cm)
Laki-laki (L)	17	29
Perempuan (P)	21	19

Sumber: dokumen penulis

4. Pola Konsumsi

Gambar 7. Pola Konsumsi Anggota Paguyuban Jantung Sehat



Sumber: dokumen penulis

Terdapat beberapa 210orone yang seringkali menyebabkan penderita jantung mengalami rehospitalisasi adalah diet yang tidak terkontrol, aktivitas fisik yang rendah, merokok baik pasif maupun aktif dalam jangka waktu yang cukup 210oroner. Faktor-faktor tersebut kemudian dapat menyebabkan munculnya penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes mellitus, 210oroner210idemia dan obesitas. Maka 210orone-faktor tersebut perlu dikendalikan untuk mencegah munculnya penyakit penyerta dan meningkatkan kualitas hidup pasien (WHO, 2016). Pada kegiatan ini, peserta sebagian besar masih memiliki diet yang tidak terkontrol yaitu masih mengonsumsi makanan berminyak, makanan bersantan, dan makanan/minuman manis. Masing-masing proporsinya masih melebihi 80% pasien dengan diet tidak terkontrol.

5. Aktivitas Olahraga

Pada penelitian yang dilakukan oleh Supriyono, M (2008) dikatakan bahwa jenis latihan yang baik untuk penderita jantung adalah latihan 210oroner, seperti senam, jalan, lari, naik sepeda, serta melakukan pekerjaan rumah tangga minimal selama 30 menit per hari. Aktifitas fisik tersebut dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru dan memungkinkan seseorang tidak merasa 210oron dan akan membantu

melebarkan pembuluh darah jantung kolesterol dalam darah, menurunkan tekanan darah, yang merupakan 211orone utama PJK. Efek dari gerak badan atau aktivitas fisik yaitu pengurangan 211orone risiko 211oroner, perbaikan fungsi dan efisiensi kardiovaskuler, peningkatan vaskularitas myocardium dan ukuran arteria koronaria, peningkatan tahanan terhadap fibrilasi ventrikel, perbaikan toleransi terhadap stress. Pada kegiatan ini, hanya terdapat 19 peserta saja yang melakukan olahraga dengan durasi leboh dari 30 menit per hari. Maka HIIT ini diharapkan menjadi solusi bagi penderita jantung untuk dapat melaksanakan olahraga meskipun dengan gerakan yang sederhana, tempat dan waktu yang terbatas.

Tabel 2. Profil Aktifitas Olahraga Anggota Paguyuban Jantung Sehat

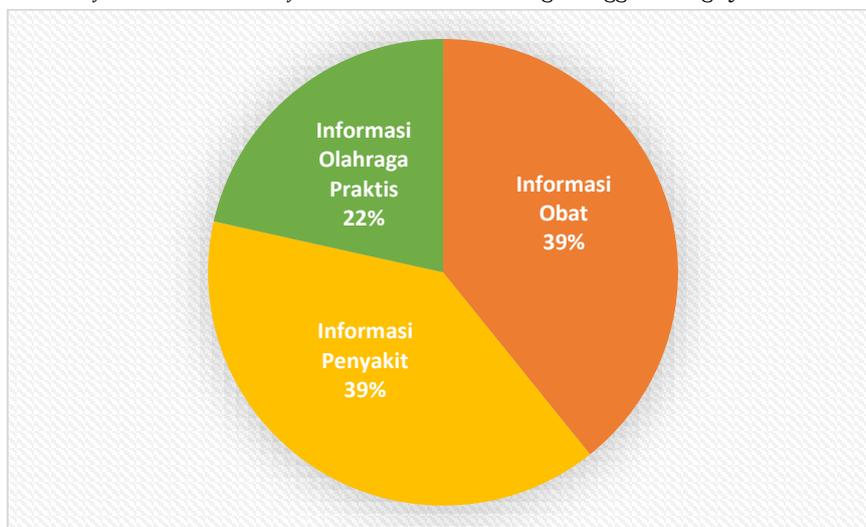
Aktivitas	Durasi	
	<30 menit/hari	30-60 menit/hari
Olahraga	34 orang	19 orang
Tidak	33 orang	

Sumber: dokumen penulis

6. Kebutuhan Informasi Kesehatan

Pada kegiatan ini, diperoleh besarnya data kebutuhan penderita jantung terhadap informasi penyakit yang dideritanya sebanyak 39% dan jumlah kebutuhan yang sama dengan kebutuhan informasi terkait dengan obat yang dikonsumsi. Kebutuhan informasi ini merupakan upaya yang diperlukan oleh pasien untuk mengetahui lebih dekat mengenai terapi yang sedang dijalani, sehingga diharapkan kebutuhan informasi yang dapat tercukupi dapat meningkatkan kualitas hidupnya sebagai penderita jantung.

Gambar 8. Profil Kebutuhan Informasi Kesehatan Bagi Anggota Paguyuban Jantung Sehat



Sumber: dokumen penulis

Simpulan

1. Pasien Jantung di RSUD Rizky Amalia Medika memiliki semangat yang cukup besar untuk mengenali penyakit yang sedang dideritanya
2. Kader terpilih memiliki cukup banyak ide kegiatan yang ingin dituangkan melalui Paguyuban Jantung Sehat yang terbentuk untuk membantu para anggotanya mencapai kualitas hidup yang baik dengan penyakit jantung yang diderita
3. Peserta kegiatan ini sangat termotivasi untuk mempelajari lebih banyak lagi gerakan-gerakan olahraga HIIT untuk mendukung kebugaran peserta meskipun dengan keterbatasan fungsi jantung yang dimiliki

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas pendanaan program ini yang merupakan Pengabdian kepada Masyarakat skema Kemitraan Masyarakat Batch I tahun 2019. Terimakasih juga kami sampaikan kepada RSUD Rizki Amalia Medika Kulon Progo yang telah berkenan untuk menjalin kerjasama dan menyediakan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Sargowo D, Andarini S. The relationship between food intake and adolescent metabolic syndrome. *Jurnal Kardiologi Indonesia*. 2011:14-23
- Supriyono, M. 2008. Faktor-Faktor Risiko yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Kelompok Usia ≤ 45 Tahun [Tesis]. Semarang: Program Pasca Sarjana-Megister Epidemiologi, Universitas Diponegoro
- Rochmayanti, R.D. 2011. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Pelni Jakarta. Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Ilmu Keperawatan
- Rosidawati, I., Ibrahim, K., & Nuraeni, A. (2015). Kualitas Hidup Pasien Pasca Bedah Pintas Arteri Koroner (BPAK) Di RSUD DR Hasan Sadikin Bandung. Universitas Padjadjaran.
- Whincup, P. H., Gilg, J. A., Emberson, J. R., Jarvis, M. J., Feyerabend, C., Bryant, A., Cook, D. G. (2004). Passive smoking and risk of coronary heart disease and stroke: prospective study with cotinine measurement. *BMJ (Clinical research ed.)*, 329(7459), 200–205. doi:10.1136/bmj.38146.427188.55
- WHO. 2016. Prevention of Cardiovascular Disease. WHO Epidemiologi Sub Region AFRD and AFRE. Genewa.