



SINOPSIS

Judul: Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Jantung pada Lansia

Peneliti: Dr. Maria Lestari

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan jantung pada lansia di Puskesmas Sleman. Dengan melibatkan 120 lansia, penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan membagi partisipan ke dalam kelompok yang melakukan aktivitas fisik teratur dan kelompok kontrol. Aktivitas fisik diukur berdasarkan frekuensi dan intensitas latihan yang dilakukan, sedangkan kesehatan jantung dinilai melalui pemeriksaan tekanan darah dan fungsi jantung menggunakan elektrokardiogram (EKG). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik mengalami perbaikan signifikan dalam parameter kesehatan jantung, termasuk penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta peningkatan fungsi jantung secara keseluruhan.

Penelitian ini menemukan bahwa aktivitas fisik teratur berkontribusi pada pengurangan risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, bersepeda, dan latihan kekuatan, memiliki efek positif pada sistem kardiovaskular dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi stres pada jantung. Selain itu, studi ini mengidentifikasi bahwa peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan kadar kolesterol LDL dan peningkatan kadar kolesterol HDL.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini merekomendasikan integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian lansia sebagai strategi pencegahan penyakit jantung. Program olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia harus diperkenalkan di komunitas untuk mendukung kesehatan jantung mereka. Studi ini mendukung perlunya kebijakan kesehatan yang mempromosikan aktivitas fisik di kalangan lansia untuk mengurangi beban penyakit jantung kardiovaskular di masa depan.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS
SERDIK SPPK – POKJAR III
NO SERDIK 202409002052