

EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT UNTUK MENURUNKAN KADAR LEMAK PADA IBU-IBU PKK DESA SUKOWARNO KABUPATEN MUSI RAWAS

Pujiati¹, Muhammad Suhdy², Hengky Remora.³

Universitas PGRI Silampari
pujiaticelalucetia@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kadar lemak pada ibu-ibu PKK Desa Sukowarno setelah diberikan latihan Senam Jantung Sehat. Metode penelitian yang digunakan eksperimen semu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan tes persentase kadar lemak tubuh *Skinfold Calipers*. Teknik analisis data dengan uji normalitas. Berdasarkan hasil penelitian bahwa besarnya $t_{hitung} 12,63$ dan $t_{tabel} 2,056$ dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n-1$ dimana n adalah banyaknya data siswa sebanyak 20 ibu - ibu. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga bahwa rata-rata hasil kadar lemak pada ibu-ibu PKK desa Sukowarno setelah diberikan latihan senam jantung sehat kurang dari nilai rata-rata *post-test*. Simpulan, senam jantung sehat efektif dalam menurunkan kadar lemak pada ibu – ibu PKK desa Sukowarno kabupaten Musi Rawas.

Kata kunci : Penurunan, latihan senam jantung sehat, kadar lemak.

ABSTRACT

This study aims to determine the decrease in fat levels in PKK women in Sukowarno Village after being given a Healthy Heart Gymnastics exercise. The research method used was quasi-experimental. The data collection technique in this study used a skinfold calipers body fat percentage test. Data analysis technique with normality test. Based on the survey results, the magnitude of t count is 12.63 and t table 2.056 with a significant 5% ($\alpha = 0.05$) with degrees of freedom $dk = n-1$ where n is the number of student data as many as 27 mothers. Suppose the value of t count > t table. Then the hypothesis is accepted so that the average results of fat levels in PKK women in Sukowarno village after being given healthy heart exercise are less than the post-test average value. In conclusion, healthy heart exercise effectively reduces fat levels in PKK women in Sukowarno village, Musi Rawas district.

Keywords: Decrease, fat content, healthy heart exercise,

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah aktivitas yang dilakukan didalam ruangan atau pun diluar lapangan yang melibatkan anggota gerak tubuh dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Agar hasilnya memuaskan maka pelaksanaan kegiatan olahraga itu sendiri harus dilakukan dengan cara berjenjang dan sistematis. Disamping tujuan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani olahraga juga mempunyai tujuan lain yaitu untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Hal itu telah dijelaskan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas

manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa” (UU RI, 2005).

Dalam kehidupan manusia kesehatan merupakan sesuatu hal yang sangat berharga dan tidak bisa dibandingkan dengan hal lain didunia ini. Dengan tubuh yang sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Bagi masyarakat perkotaan dengan berbagai macam kesibukan, bekerja menjadi rutinitas wajib yang dilakukan setiap hari. Tuntutan pekerjaan mengharuskan manusia untuk melakukan pekerjaannya dengan baik. Dengan adanya peralatan serba canggih manusia di mudahkan dalam melakukan pekerjaannya sehingga aktivitas fisik manusia menjadi sangat berkurang, hal ini dapat mengakibatkan penurunan kondisi fisik manusia.

Hal inilah yang dapat mengganggu kesehatan dan memudahkan tubuh diserang berbagai penyakit. Begitu juga dengan pola hidup masyarakat yang sudah berkembang dengan sangat cepat berdampak pada pola konsumsi masyarakat, dari semula makanan yang sehat dan memenuhi nilai gizi berubah menjadi makanan siap saji yang menyediakan banyak pilihan. Padahal makanan cepat saji berbahaya jika di konsumsi secara terus-menerus, hal inilah yang dapat mengganggu kesehatan tubuh dan meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh meningkat tinggi.

Ketidakeimbangan asupan makanan yang berlebihan merujuk pada pola makan yang tidak teratur, pemilihan makanan yang tinggi kalori, kolesterol dan lemak serta kurangnya mereka dalam melakukan aktivitas fisik seperti kebiasaan anak sekolah memiliki rutinitas yang dilakukan setiap hari hampir sama sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan oleh pihak sekolah. Mayoritas saat ini anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak yang semula banyak bermain diluar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain *game* di *smartphone*, menonton televisi, menggunakan komputer dari pada berjalan, bersepeda maupun olahraga (Septiani & Raharjo, 2018).

Menurut Kumalasari et al., (2017; Swari et al., (2022) *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak yang berlebih. *Overweight* atau biasa disebut berat badan berlebih merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan zat gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidak seimbangan energi antara konsumsi makanan yang mempunyai kalori yang tinggi dan pengeluaran energi atau kalori yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan (Izhar, 2020).

Lemak merupakan salah satu sumber energi yang dibutuhkan tubuh kita selain protein dan karbohidrat. Menurut Surbakti manfaat lemak adalah untuk sumber energi, melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus dan memperlama rasa kenyang (Diniyyah & Nindya, 2017). Namun, jika jumlah lemak dalam tubuh berlebihan akan berakibat buruk bagi kesehatan tubuh. *Overweight* merupakan masalah kesehatan yang terjadi di hampir semua negara, salah satunya Indonesia. Negara Indonesia, *overweight* menjadi masalah kesehatan yang utama khususnya di kalangan mahasiswa. Untuk mencegah terjadinya *overweight* dengan cara mengatur pola makan serta melakukan aktivitas fisik yang cukup. Untuk menjaga agar asupan lemak sebanding dengan yang di keluarkan maka harus melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan cara lain dengan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah *overweight* adalah salah satunya melakukan aktivitas fisik minimal 1 jam per hari.

Kadar lemak tinggi bisa saja memicu beberapa penyakit, diantaranya penyakit jantung koroner, Stroke, Gagal ginjal kronis, Diabetes mellitus, Hipertensi, Impotensi, Gagal jantung, dan lain sebagainya. Seperti yang telah diketahui secara umum beberapa

penyakit tersebut bisa saja merenggut nyawa seseorang karena tingginya kadar lemak dalam darah. Hal yang wajar apabila seseorang merasakan kekhawatiran yang berlebih ketika mengetahui hasil pemeriksaan kadar lemak berada di atas batas normal. Namun, bukan berarti seseorang menjadi pupus harapan karena kadar lemak dalam tubuh dapat dikendalikan, dan masih dapat meneruskan hidup dengan nyaman (Rahmat et al., 2020).

Hal ini bisa saja terjadi pada peserta senam Jantung Sehat ibu-ibu PKK desa Sukowarno Kecamatan Musi Rawas. Sebagian besar orang tahu tentang kadar lemak. Bahkan, banyak yang merasa ketakutan ketika mendengar kata tersebut. Padahal kadar lemak dalam batas yang normal sangat penting bagi tubuh. Tetapi apabila jumlahnya diatas batas normal akan sangat berbahaya bagi metabolisme tubuh manusia. Kadar lemak yang tinggi tidak hanya diderita oleh orang yang secara kasat mata memiliki kelebihan berat badan atau kegemukan. Orang yang bertubuh kurus dan terlihat ideal pun bisa menderita kadar lemak yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa faktor lain yang dapat memicu terjadinya kadar lemak yang berlebih. Faktor-faktor tersebut biasanya timbul dari genetik, psikologis, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 09 Agustus 2021 pada ibu-ibu PKK desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas peneliti mengukur tinggi badan, berat badan dan persentase lemak tubuh serta mengamati aktivitas yang dilakukan oleh ibu-ibu PKK. Peneliti mengukur berat badan dan tinggi badan ibu-ibu. Setelah data berat badan dan tinggi badan terkumpul selanjutnya di masukan ke alat *bodi fat monitor* dapat disimpulkan bahwa banyak ibu-ibu yang memiliki berat badan berlebih. Berdasarkan Hasil kadar lemak pada ibu-ibu PKK desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah 42 orang, ada beberapa ibu-ibu yang mengalami kelebihan berat badan atau *overweight*. Peneliti juga memberikan pertanyaan kepada beberapa ibu-ibu PKK yang mengalami *overweight* mengenai aktivitas fisik yang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 10 Agustus 2021 bersama Ibu Hj. Zain Zainal, S.Pd., selaku pelatih senam jantung sehat Ibu-ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas, bahwa sebagian besar terdapat ibu-ibu yang sangat sedikit melakukan aktivitas fisik karena padatnya jadwal mengajar di sekolah dan keputungan mereka yang larut sore. Untuk menanggulangi semua itu ibu-ibu yang memiliki rutinitas padat dibutuhkan olahraga yang tidak memakan banyak waktu namun dapat membakar kalori dengan baik. Contohnya olahraga berpola *High Intensity Interval Training* (HIIT). HIIT adalah sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah (Elboim-Gabyzon et al., 2021).

Cara untuk menjaga kesehatan yaitu dengan aktifitas fisik atau olahraga yang bersifat senam jantung sehat. Salah satunya olahraga senam jantung sehat di masyarakat ialah senam jantung sehat, senam jantung sehat banyak digemari oleh masyarakat sebagai suatu kegiatan berolahraga. Senam jantung sehat merupakan olahraga senam yang baik untuk menjaga kesehatan bagi tubuh maupun jantung. Terlebih pada masyarakat usia lanjut olahraga ini sudah sangat populer dan membantu meningkatkan kinerja jantung mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebab pada saat bertambahnya usia tubuh manusia mengalami penurunan hingga manusia harus menjaga kondisi tubuhnya.

Senam jantung sehat bermanfaat untuk menurunkan kadar lemak berlebih serta meningkatkan peredaran darah. Agar manfaatnya terasa senam jantung dilakukan dengan rutin dan 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 kebutuhan oksigen dalam tubuh.

Adapun penelitian yang pernah dilakukan oleh (Santika, 2019), Latihan fisik (senam jantung sehat) berpengaruh terhadap penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT), kadar resistin dan kadar gula darah, hasil uji *T Test* diperoleh hasil bahwa latihan fisik (senam jantung sehat) berpengaruh terhadap kadar gula darah, namun tidak berpengaruh terhadap kadar resistin dan hasil uji lanjut menggunakan korelasi Pearson diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kadar resistin dan kadar gula darah pada penderita obesitas baik sebelum diberikan latihan fisik.

Peneliti akan menggunakan senam jantung sehat untuk mengetahui penurunan yang terjadi pada kadar lemak. Latihan senam jantung sehat akan dilakukan satu kali latihan bertempat di lapangan desa sukowarno dengan melakukan pengesanan awal kadar lemak sebelum melakukan senam jantung sehat dan akan melakukan pengesanan akhir setelah melakukan senam jantung sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan kadar lemak pada ibu-ibu PKK desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas setelah diberikan latihan senam jantung sehat.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *experimental semu*, menggunakan satu sampel yang dites dan diberikan perlakuan, tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini akan dilaksanakan di desa Sukowarno Kecamatan Sukakarya Kabupaten Musi Rawas sebagai tempat yang menjadi fokus penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampling dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Adapun syarat sampel atau karakteristik ibu rumah tangga yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini yaitu; 1) Ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di desa sukowarno kecamatan sukakarya. 2) Tidak cacat fisik. 3) Bukan atlet atau individu terlatih. 4) Usia minimal 22 dan maksimal 55 tahun. 5) Bersedia terlibat dalam kegiatan penelitian. Cara mengukur persentase lemak sebagai berikut:

- a. Jepit kulit dan dasar lapisan lemak yang akan diukur dengan tangan kiri sedemikian rupa sehingga yang dijepit hanyalah lipatan kulit dan lemaknya saja tanpa mengikutkan lapisan otot di bawahnya
- b. Tarik keluar pegang dengan jari tangan
- c. Pegang *caliper* dengan tangan yang lain dan tempatkan rahang (jepitan) *caliper* pada tempat yang akan diukur
- d. Tempatkan jepitan *caliper* ± 0.5 cm dari ujung jari
- e. Lepas pelatuk *caliper*, dengan demikian seluruh kekuatan jepitan berada di atas lipatan kulit
- f. Jangan lepaskan tangan yang memegang kulit ketika membaca hasil pengukuran
- g. Catat angka yang ditunjukkan oleh jarum *caliper*
- h. Pada orang yang tidak kidal, pengukuran dilakukan pada sisi tubuh sebelah kanan, dan pada posisi berdiri
- i. Ukur seluruh lokasi, catat hasilnya seperti yang terbaca dalam skala.
- j. Jumlahkan keempat hasil pengukuran.

Kemudian persentase lemak tubuh dapat ditentukan dari tabel 1 berikut:

Tabel 1. Persentase Lemak Berdasarkan lipatan bawah kulit

Tebal lipatan kulit (mm)	Laki-laki (umur, tahun)			Perempuan (umur, tahun)		
	17-29	30-39	40-49	17-29	30-39	40-49
15	4.8			10.5		
20	8.1	12.2	12.2	14.1	17.0	19.8
25	10.5	14.2	15.0	16.8	19.4	22.2
30	12.9	16.2	17.7	19.8	21.8	24.4
35	14.7	17.7	19.6	21.5	23.7	26.4
40	16.4	19.2	21.4	23.4	25.5	28.2
45	17.7	20.4	23.0	25.0	26.9	29.6
50	19.0	21.5	24.6	26.5	28.2	31.0
55	20.1	22.5	25.9	27.8	29.4	32.1
60	21.2	23.5	27.1	29.1	30.6	34.1
65	22.2	24.3	28.2	30.2	31.6	34.1
70	23.1	25.1	29.3	31.2	32.5	35.0
75	24.0	25.9	30.3	32.2	33.4	35.9
80	24.8	26.6	31.2	33.1	34.3	36.7
85	25.5	27.2	32.1	34.0	35.1	37.5
90	26.2	27.8	33.0	34.8	35.8	38.3
95	26.9	28.4	33.7	35.6	36.5	39.0
100	27.6	29.0	34.4	36.4	37.2	39.7
105	28.2	29.6	35.1	37.1	37.9	40.4
110	28.8	30.6	35.1	37.1	37.9	40.4
115	29.4	31.1	36.4	38.4	39.1	41.5
120	30.0	31.5	37.0	39.0	39.6	42.0
125	30.5	31.9	37.6	39.6	40.1	42.5
130	31.0	32.3	38.2	40.2	40.6	43.0
135	31.5	32.7	38.7	40.8	41.1	43.5
140	32.0	33.1	39.2	41.3	41.6	44.0
145	32.5	33.5	39.7	41.8	42.1	44.5
150	32.9	33.9	40.2	42.3	42.6	45.0
155	33.3	34.3	40.7	42.8	43.1	45.4
160	33.7	34.6	41.2	43.3	43.6	45.8
165	34.1	34.8	41.6	43.7	44.0	46.2
170	34.5		42.0	44.1	44.4	46.2
175	34.9				44.8	47.0
180	35.3				45.2	47.4
185	35.6				45.6	47.8
190	35.9				45.9	48.2
195					46.2	48.8

Tabel 2. Norma Persentase Lemak

Pria	20-29 Th	30-49 Th
Kurang	< 9	< 11
Normal	9-17.4	11-20.5
Lebih	>17.4	< 20.5
Perempuan		
Kurang	<14	< 15
Normal	14-23.7	15-25.0
Lebih	>23.7	>25

HASIL PENELITIAN

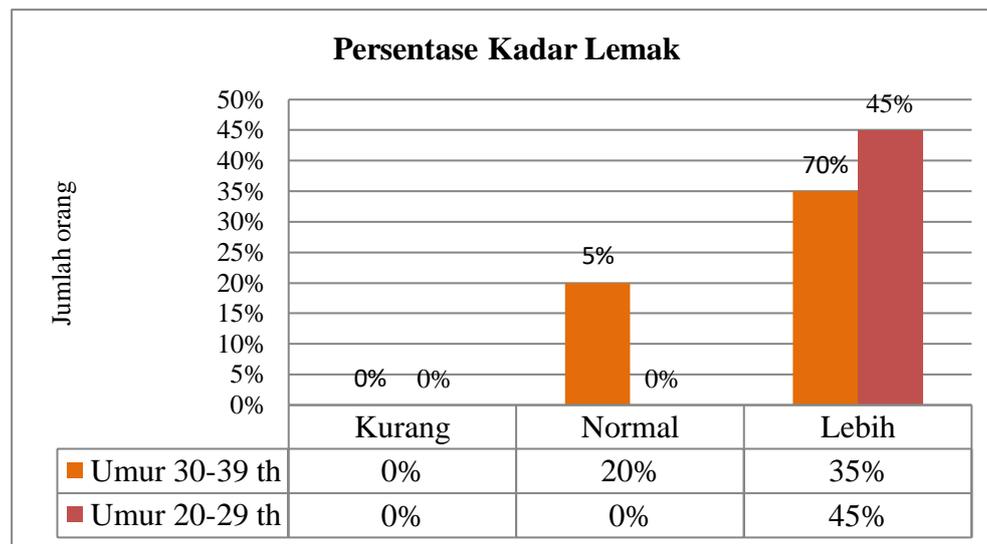
Deskripsi data tes awal (*Pre-Test*)

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada hari Selasa tanggal 17 April 2022 pada Ibu-ibu PKK di desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas yang diikuti 20 peserta. Hasilpenilaian kadar lemak sebelum diberikan latihan berupa senam jantung sehat diperoleh hasil skor minimum sebesar =24; skor maksimum = 45; *mean* = 30; dan *standard deviasi* = 5,65.

Tabel 3. Deskripsi Kadar Lemak

Umur	No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
30-39 th	1	< 15	Kurang	0 orang	0%
	2	15 – 25.0	Normal	4 orang	20%
	3	> 25	Lebih	7 orang	35%
20-29 th	4	< 14	Kurang	0 orang	0%
	5	14 – 23.7	Normal	0 orang	0%
	6	> 23.7	Lebih	9 orang	45%
Jumlah				20 orang	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Persentase Kadar Lemak Ibu-ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas

Deskripsi data tes akhir (*Post-Test*)

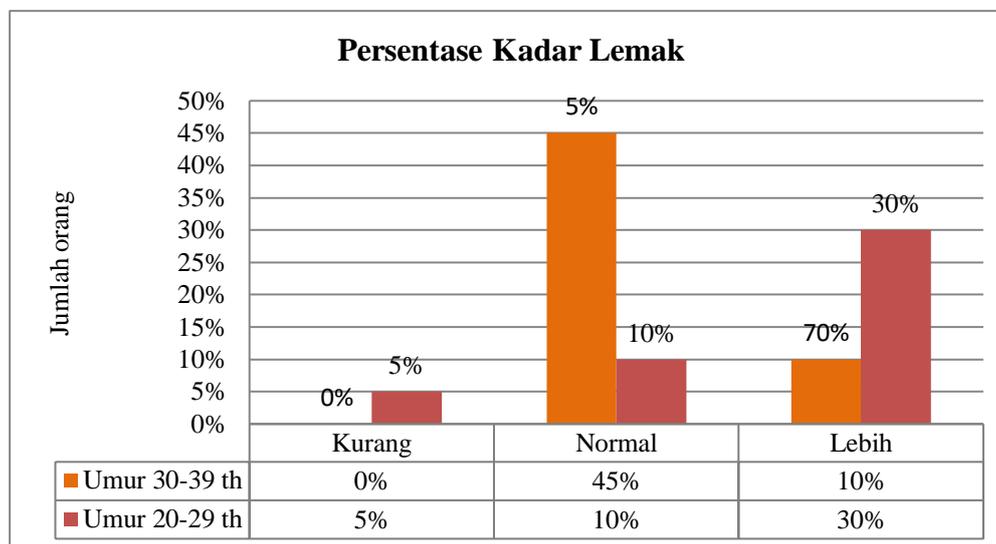
Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada hari Selasa tanggal 16 Mei 2022 pada Ibu-ibu PKK di desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas yang diikuti 20 peserta. Hasilpenilaian kadar lemak sebelum diberikan latihan berupa senam jantung sehat diperoleh hasil skor minimum sebesar=11; skor maksimum = 38; *mean* = 23; dan *standard deviasi* = 4,87.

Tabel 3. Deskripsi Kadar Lemak Umur 30-39 th

Umur	No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
30-39 th	1	< 15	Kurang	0 orang	0%
	2	15 – 25.0	Normal	9 orang	45%
	3	> 25	Lebih	2 orang	10%

	4	< 14	Kurang	1 orang	5%
20-29 th	5	14 – 23.7	Normal	6 orang	30%
	6	> 23.7	Lebih	2 orang	10%
Jumlah				20 orang	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 2 di bawah ini:



Gambar 2 Diagram Persentase Kadar Lemak Ibu-ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas

Uji Normalitas

Tabel 4 Data Hasil Uji Normalitas

Tes	χ^2_{hitung}	dk	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
Tes Akhir	6,1699	5	11,070	Normal

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa data hasil analisis uji normalitas χ^2 (*chi kuadrat*) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 5$, pada kelas eksperimen menunjukkan nilai $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 5 Rekapitulasi Hasil Uji Hipotesis

Z_{hitung}	Z_{tabel}	Kesimpulan
4.53	1.64	H_a diterima dan H_0 ditolak

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil uji-*z Post-Test* menunjukkan nilai Z_{hitung} (4,53) > Z_{tabel} (1,64). Berdasarkan ketentuan perhitungan statistik yang terdapat pada lampiran C mengenai uji-*z* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya rata-rata hasil kadar lemak pada Ibu-ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan senam jantung sehat Signifikan menurun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan ketentuan perhitungan statistik yang terdapat pada lampiran C mengenai uji-z dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya rata-rata hasil kadar lemak pada Ibu-ibu PKK Desa Sukowarno Kabupaten Musi Rawas setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan senam jantung sehat Signifikan menurun.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidyia & Maswardi, (2020) yang menyatakan bahwa ada perbedaan rata – rata kadar lemak (lipid) sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat dengan nilai p value $0,000 > \alpha 0,05$. Dimana terjadi penurunan yang signifikan kadar lemak (lipid) antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua. Lemak baik sangat diperlukan oleh tubuh karena untuk meningkatkan kinerja organ tubuh seperti jantung, paru – paru, kulit, dan fungsi otak. Lemak dapat diperoleh dari lemak nabati dan hewani. Tetapi lemak dapat menjadi berbahaya apabila terjadi kelebihan kadar lemak sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit. Ada beberapa keadaan yang dapat resiko terjadi kelebihan kadar lemak seperti obesitas / *overweight*, kerusakan dinding arteri, meningkatkan risiko kanker, kolesterol tinggi, dan kerusakan otak (Listriarini, 2021).

Salahsatu keadaan yang dapat merupakan kondisi yang berisiko kelebihan lemak adalah obesitas dan *overweight*. Obesitas atau kegemukan terjadi akibat akumulasi lemak berlebih. Indikatornya dapat dilihat dengan berat badan berlebih dimana terjadi distribusi lemak yang memicu penyakit penyerta lainnya (Ardiani et al., 2021). Obesitas dan *overweight* dapat menyebabkan penyakit – penyakit degenerative seperti penyakit jantung sehingga keadaan ini dapat di cegah dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga.

Olahraga ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan latihan kebugaran yang dilakukan secara terus – menerus dan rutin (Rusli et al., 2022). Salah satunya yaitu latihan senam jantung (Astria et al., 2020). Latihan senam jantung sehat sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh (Marsuna, 2022). 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 (Astuti et al., 2021)>

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil kadar lemak pada ibu-ibu PKK desa Sukowarno setelah diberikan latihan senam jantung sehat kurang dari nilai rata-rata *post-test* (menurun),

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. DOI:10.24853/mjnf.2.1.1-12
- Astria, A., Evayanti, Y., Isnaini, N., & Rosmiyati, R. (2020). Senam Jantung Sehat. *JURNAL PERAK MALAHAYATI*, 2(2), 94–104.

- <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI/article/view/3416>
- Astuti, D. M. P., Sutjana, I. D., Sundari, L. P. R., Karmaya, N. M., Jawi, I. M., & Purnawati, S. (2021). Perbandingan Senam Jantung Sehat dengan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Ketahanan Kardiovaskuler dan Kapasitas Vital Paru Pada Lansia Wanita di Desa Mawang Kelod Ubud Gianyar. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 11–18.
- Diniyyah, S. R., & Nindya, T. S. (2017). Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik. *Amerta Nutrition*, 1(4), 341. DOI:10.20473/amnt.v1i4.7139
- Elboim-Gabyzon, M., Buxbaum, R., & Klein, R. (2021). The effects of high-intensity interval training (HIIT) on fall risk factors in healthy older adults: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 22). DOI:10.3390/ijerph182211809
- Izhar, M. D. (2020). Determinan Kejadian Overweight pada Wanita Usia Subur di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 410. DOI:10.33087/jiubj.v20i2.951
- Kumalasari, N. D., Hanifah, D., & Kholifah, S. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja di Rw 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Florence*, 2(1). <http://jurnal.stikeskendedes.ac.id/index.php/JKF/article/view/84>
- Lidya, M., & Maswardi, M. (2020). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri V Terhadap Profil Lipid Darah Wanita Usia 35-55 Tahun di Kelurahan Kuranji Belimbing Padang Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 14(2), 55–60. <http://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2061/1789>
- Listriarini, D. (2021). *Efek Konsumsi Kafein dan, Senam, Aerobik, terhadap Indeks, Massa Tubuh, Persentase, Lemak, Tubuh dan Kadar Kolesterol Darah, pada Perempuan Overweight.* //eprints.uny.ac.id/63284/1/fulltext_dian listiarini_19711251068.pdf
- Marsuna, M. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(02), 131–139. <http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical/article/view/4231>
- Rahmat, R., Sarifin G, S. G., & Wahyudin, W. (2020). *Pengaruh Jogging Terhadap Perubahan Kadar Lemak pada Siswa SMA Negeri 1 Takalar.* UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. <http://eprints.unm.ac.id/18114/>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125–131. DOI:<https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/7414>
- Santika, I. G. P. N. A. (2019). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging selama 30 menit Mahasiswa Putra Semester VI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98.
- Septiani, R., & Raharjo, bBmbang B. (2018). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas. *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/13787>

- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116–121. 68229-205-268375-1-10-20220405 (1).pdf
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 1985 Tentang Jalan* (pp. 1–64). <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>