

## **Outreach on Heart-Healthy Exercise and Industry Training Based on Local Wisdom Toward a Healthy and Prosperous Community in Line with the Sustainable Development Goals (SDGs) in Kenagarian Maek**

**Anggun Permata Sari<sup>1</sup>, Nugroho Susanto<sup>2</sup>, Shinta Sari<sup>3</sup>, Rara Putri Maliza<sup>4</sup>, Anggi Yusriana<sup>5</sup>,  
Dio Septiyan Helmi<sup>6</sup>, Rina Mayangsari<sup>7</sup>**

<sup>1,2,4,6,7</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>3,5</sup> Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang

Email\*: [anggunpermata@fik.unp.ac.id](mailto:anggunpermata@fik.unp.ac.id)



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i2.8378>

**Abstract:** *Coronary heart disease is one of the major health issues in the Maek Sub-district, driven by low levels of physical activity, limited public knowledge about disease prevention, and underutilization of local resources such as gambir plants. These conditions have led to an increase in cases of degenerative diseases and low community well-being. This community service program aims to improve public health through the promotion of healthy heart exercises and to empower the local economy through training in gambir processing based on local knowledge. Implementation methods include health education, healthy heart exercise sessions led by certified instructors, as well as industrial training and demonstrations of simple technologies for gambir processing to add value. The results of the activities demonstrate an increase in community knowledge regarding the importance of physical activity, the formation of healthy heart exercise communities, and improved skills in processing gambir into economically valuable products. Discussions indicate that the integration of health education and local economic empowerment not only enhances awareness and healthy lifestyle behaviors but also strengthens the community's economic potential in a sustainable manner. Overall, this program contributes to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs) through improved health outcomes, economic growth, and the optimization of local resources.*

**Keyword:** *Heart-Healthy Exercise, Local Wisdom, SDGs.*

### **Pendahuluan**

Kesehatan jantung merupakan salah satu aspek fundamental dalam menjaga kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Jantung berperan vital dalam sistem peredaran darah dengan memastikan suplai oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan tubuh, sehingga gangguan pada fungsi jantung dapat berdampak luas terhadap kesehatan secara keseluruhan (Saputra *et al.*, 2024). Upaya menjaga kesehatan jantung dapat dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat dengan mengendalikan faktor risiko utama, seperti berhenti merokok, menerapkan pola makan seimbang rendah lemak dan garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berperan penting dalam menjaga tekanan darah, mengontrol kadar kolesterol, dan mempertahankan berat badan ideal sehingga mendukung fungsi jantung yang optimal,

sementara edukasi dan dukungan lingkungan yang kondusif diperlukan untuk mendorong keberlanjutan perilaku hidup sehat di masyarakat (Triyono *et al.*, 2022) (Hussain *et al.*, 2016). Dalam konteks kesehatan masyarakat, pendekatan promotif dan preventif menjadi strategi utama untuk mempertahankan fungsi jantung yang optimal sepanjang siklus kehidupan.

Namun demikian, implementasi upaya promotif dan preventif tersebut masih menghadapi berbagai kendala di tingkat masyarakat. Rendahnya kesadaran akan pentingnya kesehatan jantung, terutama di wilayah pedesaan, menjadi tantangan utama yang dipengaruhi oleh keterbatasan akses informasi kesehatan, minimnya fasilitas olahraga, serta persepsi bahwa aktivitas kerja sehari-hari sudah cukup sebagai bentuk aktivitas fisik. Kondisi ini menyebabkan masyarakat kurang melakukan latihan fisik yang teratur dan terencana, sehingga secara tidak langsung meningkatkan risiko penyakit jantung sebagai bagian dari penyakit degeneratif tidak menular yang kini menjadi penyebab utama penurunan kualitas kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, baik secara global maupun nasional.

Penyakit jantung merupakan kelompok gangguan kardiovaskular yang melibatkan jantung dan pembuluh darah, termasuk gangguan irama jantung, gagal jantung, serta penyakit jantung akibat faktor risiko metabolik dan gaya hidup, yang secara kumulatif berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas. Berbagai faktor risiko seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik berperan penting dalam perkembangan penyakit jantung, sehingga pengendalian faktor-faktor tersebut menjadi kunci pencegahan (Handayani, 2025) (Ghani *et al.*, 2016). Aktivitas fisik yang rendah diketahui berkorelasi erat dengan meningkatnya risiko penyakit jantung koroner; sebuah penelitian berbasis data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa individu yang jarang melakukan aktivitas fisik berat memiliki kemungkinan lebih besar mengalami penyakit jantung koroner (Gunawan, 2018). Sebaliknya, aktivitas fisik aerobik seperti senam jantung sehat terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas kerja jantung, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan pemanfaatan oksigen oleh jaringan tubuh, sehingga mampu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular secara signifikan apabila dilakukan secara rutin dan teratur (Puspitasari *et al.*, 2023).

Kondisi tersebut juga tercermin di Kenagarian Maek, sebuah wilayah pedesaan di Kecamatan Bukik Barisan, Kabupaten Lima Puluh Kota, yang memiliki karakteristik geografis berbukit dan mayoritas masyarakat bermata pencaharian sebagai petani gambir. Keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, fasilitas olahraga, serta teknologi pengolahan hasil pertanian menyebabkan masyarakat memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap penyakit degeneratif, khususnya penyakit jantung koroner. Studi di wilayah pedesaan Jawa Tengah melaporkan bahwa prevalensi penyakit jantung koroner mencapai 1,3% pada penduduk dengan tingkat pemahaman yang rendah mengenai faktor risiko penyakit

tersebut (S *et al.*, 2023). Sejalan dengan temuan tersebut, data Puskesmas Maek menunjukkan peningkatan jumlah kasus penyakit jantung koroner dari tahun 2022 hingga 2024 yang mencapai 22 kasus, termasuk kejadian kematian mendadak pada usia produktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko serta minimnya aktivitas fisik terukur berkontribusi terhadap memburuknya kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan.

Di sisi lain, Kenagarian Maek memiliki potensi sumber daya lokal yang besar, khususnya tanaman gambir sebagai komoditas utama masyarakat. Namun, pemanfaatan gambir masih terbatas pada bentuk bahan mentah sehingga memiliki nilai ekonomi yang relatif rendah dan belum mampu meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara optimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat holistik, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kesadaran dan aktivitas fisik masyarakat untuk menjaga kesehatan jantung, tetapi juga pada pemberdayaan potensi lokal melalui pengembangan produk olahan gambir bernilai tambah. Dengan demikian, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan aktivitas fisik masyarakat melalui pendekatan kesehatan jantung, sekaligus memberdayakan potensi lokal melalui pelatihan pengolahan gambir agar bernilai ekonomi lebih tinggi dan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan masyarakat sejalan dengan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs).

## Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan mitra secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan dan keberlanjutan program.

### 1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui audiensi dengan pihak mitra untuk mengidentifikasi kebutuhan, serta dilanjutkan dengan penyusunan rencana kegiatan, penyiapan materi, dan pengorganisasian sumber daya pengabdian. Pada tahap persiapan juga dilakukan pembagian peran dan tanggung jawab setiap anggota tim pengabdian agar pelaksanaan kegiatan berjalan efektif sesuai dengan kompetensi masing-masing. Pembagian tugas tim pelaksana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pembagian Peran dan Tugas Tim Pelaksana Pengabdian

| Nama                                            | Peran               | Tugas                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. Anggun Permata Sari,<br>S.Si., M.Pd., AIFO. | Ketua<br>Pengabdian | Mengoordinasikan seluruh kegiatan pengabdian,<br>menyusun perencanaan program, berkoordinasi<br>dengan mitra, memonitor dan mengevaluasi |

| Nama                                       | Peran             | Tugas                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dr. Nugroho Susanto,<br>S.Pd., M.Or        | Tim<br>Pengabdian | pelaksanaan kegiatan, serta menyusun laporan akhir<br>Memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, mendampingi praktik senam jantung sehat, memandu diskusi peserta, serta melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan |
| Shinta Sari, S.Pd., M.Ed                   | Tim<br>Pengabdian | Menyusun materi kegiatan, memfasilitasi pelaksanaan pelatihan, mendampingi peserta, serta melakukan monitoring dan evaluasi program                                                                          |
| Ftr. Dio Septiyan Helmi,<br>SST.FT., M.Fis | Tim<br>Pengabdian | Mengoordinasikan pelaksanaan teknis kegiatan di lapangan, mendampingi peserta selama pelatihan, serta melakukan monitoring, dan evaluasi kegiatan                                                            |
| Rina Mayangsari, S.Ftr.,<br>M.Erg          | Tim<br>Pengabdian | Mengoordinasikan pelaksanaan workshop industri berbasis kearifan lokal, mendampingi praktik peserta, serta melakukan monitoring dan evaluasi ketercapaian program                                            |
| Rara Putri Maliza, S.Si.,<br>Gr            | Pemateri          | Menyampaikan materi sosialisasi dan memandu praktik senam jantung sehat sesuai prosedur yang benar dan aman                                                                                                  |
| Anggi Yusriana, S.Pd                       | Pemateri          | Menyampaikan materi mengenai industri berbasis kearifan lokal, khususnya pemanfaatan dan pengolahan hasil pertanian gambir sebagai produk bernilai tambah                                                    |



**Gambar 1.** Audiensi dengan Mitra Kenagarian Maek

## 2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pengabdian dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan melalui beberapa langkah kegiatan yang saling terintegrasi untuk mencapai tujuan program, sebagai berikut:

- a. Sosialisasi: dilakukan melalui diskusi interaktif dan penyuluhan mengenai senam jantung sehat serta industri berbasis kearifan lokal kepada masyarakat Nagari Maek.
- b. Pelatihan: dilaksanakan melalui praktik senam jantung sehat yang dipandu instruktur bersertifikat serta workshop pengolahan gambir sebagai industri berbasis kearifan lokal.
- c. Penerapan Teknologi: dilakukan melalui inovasi pengolahan gambir yang ramah lingkungan, peningkatan kualitas produk, dan digitalisasi pemasaran sesuai prinsip SDGs.
- d. Pendampingan: dilakukan secara partisipatif dengan pola *one group one mentor*.

## 3) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian pelaksanaan selesai. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui efektivitas program melalui observasi, diskusi, dan pemberian umpan balik kepada peserta. Aspek yang dievaluasi meliputi tingkat partisipasi peserta, pemahaman mengenai senam jantung sehat, keterampilan dalam mempraktikkan gerakan senam, serta pemahaman terhadap pengolahan gambir berbasis kearifan lokal. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan tindak lanjut berupa monitoring dan pendampingan bersama mitra untuk menjaga keberlanjutan program.

## Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi tentang senam jantung sehat dan pelatihan industri yang berorientasi pada kearifan lokal di Kenagarian Maek menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan serta pengelolaan potensi lokal. Berdasarkan hasil kegiatan, sosialisasi senam jantung sehat berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif, khususnya penyakit hipertensi dan gangguan kardiovaskular yang prevalensinya cukup tinggi di Kenagarian Maek. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Fitria *et al.*, 2019) yang menemukan bahwa latihan jantung yang baik dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah pada orang tua yang memiliki hipertensi dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta merangsang sistem saraf parasimpatis. Oleh karena itu, informasi dan praktik yang disampaikan selama sosialisasi sangat penting dan relevan dengan kebutuhan masyarakat Nagari Maek, yang

sebelumnya berpendapat bahwa bertani sudah cukup sebagai bentuk aktivitas fisik. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa aktivitas aerobik yang terencana memberikan manfaat yang jauh lebih baik.

Kegiatan latihan senam jantung sehat yang dipimpin oleh instruktur berlisensi meningkatkan pemahaman masyarakat, karena peserta dapat belajar teknik gerakan dengan benar. Hasil ini menunjukkan terjadinya perubahan dalam perilaku, yang dapat dilihat dari meningkatnya minat masyarakat untuk membentuk komunitas senam jantung sehat secara mandiri. Penelitian yang dilakukan oleh (Candrawati *et al.*, 2016) mengungkapkan bahwa Kegiatan senam jantung sehat yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan motivasi, disiplin, dan hasil fisik yang lebih baik dibandingkan dengan latihan secara individu. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan keadaan di lapangan, di mana masyarakat Nagari Maek mulai melaksanakan latihan rutin secara bersama sebagai cara untuk mengadopsi perilaku hidup sehat. Selain keuntungan sosial, pelatihan kelompok juga membangun suasana yang mendukung kelangsungan program karena masyarakat merasa lebih terikat untuk berpartisipasi secara rutin. Di sisi lain, pelatihan industri berbasis kearifan lokal yang berfokus pada pengolahan gambir mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan potensi alam sebagai sumber ekonomi kreatif. Selama ini, gambir hanya dijual dalam bentuk mentah sehingga nilai jualnya rendah. Melalui program pelatihan, masyarakat dikenalkan pada metode pengolahan yang sederhana maupun yang lebih kompleks untuk menciptakan produk yang memiliki nilai tambahan, seperti kosmetik herbal, makanan fungsional, atau barang-barang olahan rumah tangga. Penelitian (Anggraini *et al.*, 2021) menegaskan pengembangan industri yang berlandaskan kearifan lokal dapat meningkatkan pendapatan masyarakat apabila dilakukan melalui inovasi, pengolahan, dan pemasaran yang terencana dengan baik. Kegiatan pelatihan ini juga mendorong masyarakat untuk berinovasi dengan menjelajahi pasar yang lebih luas lewat variasi produk berbasis gambir, yang secara tidak langsung membantu mendukung pencapaian SDGs 8 (pekerjaan layak dan pertumbuhan ekonomi).



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Program ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga membuka peluang keberlanjutan, khususnya pada aspek kesehatan dan ekonomi. Pembentukan kelompok senam jantung sehat merupakan bukti nyata bahwa masyarakat telah menginternalisasi manfaat latihan aerobik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Sejalan dengan temuan (Setiawan, 2021) Senam jantung sehat yang dilakukan tiga kali seminggu telah terbukti secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik. Dengan penerapan yang konsisten, masyarakat Nagari Maek memiliki potensi untuk mengalami perbaikan kesehatan dalam jangka panjang. Sementara itu, peningkatan keterampilan dalam pengolahan gambar dapat memperkuat kapasitas ekonomi rumah tangga, terutama bagi para petani yang selama ini hanya mengandalkan penjualan bahan mentah tanpa nilai tambah.

Secara keseluruhan, program sosialisasi senam jantung sehat dan pelatihan industri berbasis kearifan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat Kenagarian Maek melalui dua pendekatan utama yaitu peningkatan kesehatan masyarakat dan pemberdayaan ekonomi berbasis potensi lokal. Dampak positif yang dihasilkan membuktikan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan pelatihan ekonomi mampu mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 3 (kesehatan yang baik), SDG 8 (pertumbuhan ekonomi), dan SDG 12 (produksi berkelanjutan). Dengan adanya antusiasme masyarakat dalam meneruskan kegiatan secara mandiri, program ini memiliki peluang besar untuk berkembang menjadi gerakan komunitas yang berkelanjutan serta menjadi model pemberdayaan bagi nagari lainnya.



**Gambar 3.** Foto Bersama

### Kesimpulan

Program sosialisasi mengenai senam jantung sehat dan pelatihan berbasis industri yang berlandaskan pada kearifan lokal di Kenagarian Maek telah terbukti berhasil dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan masyarakat mengenai kesehatan dan pemanfaatan potensi lokal. Aktivitas senam jantung sehat telah berhasil mendorong masyarakat untuk melakukan gaya hidup yang lebih aktif dan teratur, sementara pelatihan pengolahan gambir telah meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memproduksi barang yang bernilai tambah, yang berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi. Secara keseluruhan, program ini memberikan dampak positif yang bertahan lama karena tidak hanya memperbaiki kesehatan masyarakat, tetapi juga memperkuat ekonomi lokal, yang sejalan dengan pencapaian tujuan SDGs, terutama dalam aspek kesehatan, pertumbuhan ekonomi, serta produksi yang berkelanjutan.

### Daftar Referensi

- Anggraini, D. A., Jusat, I., & Nuzrina, R. (2021). *Indonesian Journal Of Human Nutrition*. 94, 1–7.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru Dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase The Cardiorespiratory Endurance And Flexibility. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- Fitria, N., Lidyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). *Senam Jantung Sehat Seri - I Tiga Kali Seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia*. 51–66. <https://doi.org/10.17509/Jpki.V5i1.15741>
- Ghani, L., Dewi, M., Novriani, H., Penelitian, P., & Daya, S. (2016). Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44, 153–164.

- Gunawan, I. M. A. (2018). *Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia*. 14(3), 115–121.
- Handayani, W. (2025). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular : Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 4.
- Hussain, M. A., Mamun, A. Al, Peters, S. A. E., Woodward, M., & Huxley, R. R. (2016). *The Burden Of Cardiovascular Disease Attributable To Major Modifiable Risk Factors In Indonesia*. 26(10), 515–521. <https://doi.org/10.2188/Jepa.Je20150178>
- Puspitasari, B., Darmayanti, R., Krisnawati, D. I., Santoso, P., & Kristanto, H. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Jantung Pada Wanita Usia Subur Dengan Senam Jantung Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(1), 2021–2024.
- S, V. N., Penyakit, P., & Koroner, J. (2023). *Jurnal Keperawatan*. 15, 269–278.
- Saputra, A., Supriyanto, D., Yulisatria, G., & Malasari, C. A. (2024). Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung. *Jurnal Griya Cendikia*, 9(2).
- Setiawan, A. (2021). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3, 375–382.
- Triyono, D., Liani, R., Utami, A. W., Tristiyanti, S., & Supriatna, A. (2022). Penyakit Jantung Koroner Di Indonesia : Peran. *Humanis*, 17(1), 86–94.