

## Efektifitas senam jantung terhadap kenyamanan biopsikososial klien berisiko serangan jantung di Lebak Bulus dan Kebayoran Baru Jakarta Selatan

Toto Suharyanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=137244&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian kohort prospective dengan pendekatan survey-observasional ini bertujuan mengidentifikasi efektifitas senam jantung terhadap kenyamanan biopsikososial klien berisiko mengalami serangan jantung di Lebak Bulus dan Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Hasil penelitian pada 63 responden kelompok intervensi dan 63 responden kelompok kontrol ini menunjukkan adanya peningkatan rasa nyaman fisiologis ( $p$ -value= 0.029), psikologis ( $p$ -value= 0.032) dan sosial ( $p$ -value= 0.328) setelah kegiatan senam yang dilaksanakan selama satu bulan. Kelompok yang teratur melakukan kegiatan senam lebih merasa nyaman dibanding dengan kelompok yang tidak melakukan kegiatan senam secara teratur. Kegiatan senam jantung sebaiknya dapat disosialisasikan lebih luas dan dijadikan sarana untuk meningkatkan rasa nyaman fisiologis, psikologis, dan sosial.

<hr>

Purpose of this cohort prospective research with observational-survey approach to identify the effectiveness heart gymnastic to bio, psycho, and social comfort on client with heart attack risk in Lebak Bulus and Kebayoran Baru, South Jakarta. Result of the research on 63 respondents intervene group and 63 respondents control group shown improvement physiological ( $p=0.029$ ), psychological ( $p=0.032$ ), and social ( $p=0.328$ ) comfort after gymnastic activity during one month regular gymnastic group more comfortable to be compared with irregular gymnastic group. Heart gymnastic activity better earn to be socialized broader and made to increase physiological, psychological, and social comfort.