GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 1 Tahun 2026, pp. 32-38
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i1.2814
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

PENCEGAHAN DINI PENYAKIT ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION (AMI) DI POSBINDU KELURAHAN BANYUANYAR

Novita Kurnia Wulandari[1]✉, Maria Wisnu Kanita[1], Tri Sakti Widyaningsih[1]

Corresponding author: (novita.kurnia.wulandari@gmail.com)

[1] Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Genesis Naskah: *25-11-2025, Revised: 05-02-2026, Accepted: 09-02-2026, Available Online: 18-02-2026*

Abstrak
Penyakit Infark Miokard Akut merupakan penyakit penyebab kematian utama secara global. Angka kematian di Indonesia cukup tinggi dengan berbagai tanda dan gejala yang terjadi pada masyarakat di seluruh lapisan terutama lansia. Tindakan mandiri perawat dalam upaya promosi, preventif inilah yang paling penting berupa upaya peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan latihan rutin jalan kaki secara cepat (*brisk walking exercise)* guna deteksi dini terhadap faktor resiko penyakit tersebut. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Survey Forum Diskusi Group, observasi dan demonstrasi latihan *brisk walking exercise*, dengan sasaran 30 responden di Posbindu Banyuanyar. Adapun latihan rutin ini dilakukan selama 10 menit setiap 3x/minggu. Hasil: Upaya pendampingan peran perawat dalam pemberian edukasi pada lansia sudah terlaksana dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan cek pemeriksaan gratis, penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet yang dibagikan kepada masyarakat setempat. Hasil cek pemeriksaan kesehatan yang meliputi tekanan darah, nadi, *respiratory rate,* dan menanyakan pola kebiasaan hidup sehari-hari lansia setempat telah dilakukan dengan baik.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Lansia, Infark Miokard Akut.

EARLY PREVENTION OF ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION (AMI) AT THE POSBINDU IN BANYUANYAR DISTRICT

Abstract
Acute Myocardial Infarction is a leading cause of death globally. The mortality rate in Indonesia is quite high with various signs and symptoms occurring in all levels of society, especially the elderly. The most important independent action of nurses in promotional and preventive efforts is an effort to increase the knowledge and ability of the elderly in performing routine brisk walking exercises for early detection of risk factors for the disease. The method of implementing this community service used the Survey Forum Discussion Group method, observation and demonstration of brisk walking exercises, targeting 30 elderly people at the Banyuanyar Posbindu. The routine exercise was carried out for 10 minutes three times a week. Results: Efforts to assist the role of nurses in providing education to the elderly have been implemented and have been well received by the community. The implementation of this activity was carried out through free check-ups, counseling using PowerPoint media and leaflets distributed to the local community. The results of the health check-ups covering blood pressure, pulse, respiratory rate, and asking about the daily habits of the local elderly have been carried out well.

Keywords:. Brisk Walking Exercise, Elderly, Acute Myocardial Infarction

Pendahuluan

Penyakit Infark Miokard Akut merupakan penyakit penyebab kematian utama secara global. Angka kematian di Indonesia cukup tinggi dengan berbagai tanda dan gejala yang terjadi pada masyarakat di seluruh lapisan(Wulandari, 2024)

Salah satu penyakit yang menjadi prioritas utama saat ini adalah penyakit jantung. Jantung menjadi penyakit utama penyebab kematian terbesar di dunia yang sering menyerang kelompok usia produktif, sehingga mortalitas dari penyakit ini begitu banyak(Idris, 2023). Prevalensi penyakit jantung setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan, selama beberapa decade ini penyakit kardiovaskuler telah menjadi penyebab utama kematian secara global pada tahun 2021 mencapai 20,5 juta orang meninggal akibat kondisi ini. Suatu angka mencakup angka sepertiga dari seluruh kematian global yang significant dari 12,1 juta kematian. Penyakit jantung kini menjadi penyebab utama kematian dini di 146 negara untuk pria dan 98 negara untuk wanita(Cesare et al., 2023).

Peran perawat dalam mengatasi masalah penyakit jantung ini sangatlah penting, tindakan mandiri perawat dalam upaya promosi, preventif inilah yang paling penting untuk diimplementasikan sebelum masuk pada masalah yang lebih kompleks lagi yaitu penanganan kuratif dan rehabilitatif. Upaya pencegahan yang harus dilakukan bagi warga masyarakat adalah dengan memberikan Pendidikan kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan adanya faktor resiko penyakit jantung pada masyarakat khususnya lansia harus segera ditindaklanjuti, sehingga perlu diberikan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan penyakit infark miokard akut(Yusniawati., YN, 2023). Upaya peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mendeteksi penyakit jantung infark miokard akut serta terlaksananya kegiatan deteksi dini terhadap faktor resiko penyakit tersebut agar lansia dapat mengontrol faktor resikonya.

Salah satu upaya pencegahan pada penyakit jantung infark miokard akut adalah dengan melakukan aktivitas ringan secara rutin yaitu dengan latihan jalan kaki secara cepat (*brisk walking exercise).* Latihan ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan penyakit jantung lainnya jika dilakukan secara rutin tiga kali dalam satu minggu pada pagi hari selama 30-45 menit pada usia dewasa, dan 10-20 menit pada usia lansia. Selama tiga bulan apabila latihan jalan cepat ini dilakukan rutin maka akan meminimalisir terjadinya penyakit infark miokard akut(Wijaya et al., 2022).

Selain pengetahuan, ada hal yang penting juga dalam mendukung pencegahan penyakit AMI tersebut yaitu dukungan keluarga. Dukungan keluarga inilah yang menjadi faktor utama dalam perawatan di rumah pada pasien jantung khususnya Infark Miokard Akut. Semakin baik kualitas dukungan keluarga yang diberikan, perilaku perawatan diri juga akan semakin baik. Perawat harus melibatkan keluarga secara aktif selama proses perawatan ketika di rumah sakit maupun di rumah (Permana, 2021). Peran perawat dalam memonitor keberlanjutan implementasi pendampingan lansia dan keluarga dalam pencegahan Infark Miokard Akut di rumah terkait status kondisi fisik pasien, aktivitas sehari-hari pasien, pola diit pasien beserta asupan nutrisi yang dikonsumsi pasien (Wulandari, 2024). Peran keluarga pada perawatan pasien jantung diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan pasien. Keterlibatan keluarga dalam perawatan

pasca pemulangan dari rumah sakit dapat meningkatkan mekanisme koping pasien dengan memberikan dukungan emosi pasien. Dukungan keluarga mempunyai peran dan fungsi yang sangat penting dalam mempengaruhi pentingnya kualitas hidup pasien jantung. Program perawatan diri pada pasien jantung dapat meningkatkan kualitas hidup dan juga dapat menurunkan resiko serangan berulang(Hardiyana & Kristinawati, 2023).

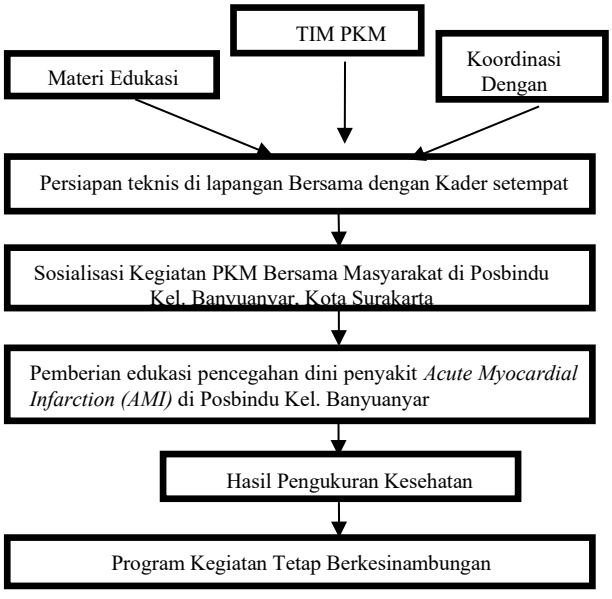
Berdasarkan latar belakang di atas, maka tim Pengabmas akan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posbindu Kelurahan Banyuanyar, Surakarta guna pencegahan dini penyakit Acute Myocardial Infarction (AMI) dalam bentuk pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di kelurahan tersebut.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah metode Survey, FGD, Observasi dan demonstrasi latihan *brisk walking exercise*. Metode Survey digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan awal yang dimiliki masyarakat. Metode FGD digunakan untuk melakukan edukasi dan tanya jawab kepada masyarakat dalam pencegahan dini penyakit Infark Miokard Akut meliputi usia, gaya hidup masyarakat, pola makan, pola aktivitas dan faktor-faktor lainnya. Metode Observasi digunakan untuk mengetahui secara langsung tingkat pengetahuan masyarakat Posbindu Kelurahan Banyuanyar dalam pencegahan dini penyakit AMI. Metode demonstrasi digunakan untuk mengaplikasikan Pendidikan kesehatan masyarakat melalui Latihan aktivitas fisik ringan berupa "*brisk walking exercise"* selama 10 menit setiap 3x dalam 1 minggu. Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat lansia yang beresiko terjadinya penyakit Infark Miokard Akut di Posbindu Kelurahan Banyuanyar, Kota Surakarta sejumlah 30 orang.

1. Tahapan Persiapan

   Tahapan persiapan terdiri atas tahapan perijinan dan persiapan bahan/alat/materi yang dibutuhkan. Perijinan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dimulai dari perijinan kepada Kelurahan Banyuanyar. Setelah mendapatkan ijin dari Kelurahan Banyuanyar, tim melakukan persiapan bahan/alat/materi yang dibutuhkan. Materi yang disiapkan dalam bentuk power point tentang materi **"**Pencegahan Dini Penyakit Acute Myocardial Infarction (AMI) di Posbindu Kelurahan Banyuanyar**."**



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, Tim PKM mulai melakukan pendataan warga/masyarakat yang teridentifikasi atau berisiko terjadinya penyakit jantung khususnya AMI di Posbindu Kelurahan Banyuanyar. Tahapan selanjutnya adalah melakukan sosialisasi kegiatan PKM berupa penyuluhan pencegahan dini penyakit AMI pada masyarakat tersebut dengan tujuan agar masyarakat setempat khususnya lansia dan keluarga dapat mengetahui dan melaksanakan perilaku pencegahan dini penyakit AMI, serta berkomitmen mencapai target PKM ini. Sebelum dilakukan penyuluhan, tim PKM telah berkoordinasi dengan Tim Kader terkait teknis pelaksanaan, analisis pemetaan lansia yang beresiko terjadinya AMI dengan melakukan cek pemeriksaan kesehatan yang meliputi tekanan darah, nadi, *respiratory rate,* dan menanyakan pola kebiasaan hidup sehari-hari masyarakat setempat. Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan metode pemeriksaan gratis, penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet yang dibagikan kepada masyarakat setempat.



Gambar 2 Pelaksanaan Cek Kesehatan Lansia

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan yang dilakukan tim PKM untuk melakukan monitor dan evaluasi masyarakat setempat yaitu dengan mengumpulkan kembali di Posbindu Kelurahan Banyuanyar untuk dilakukan cek pemeriksaan tekanan darah, nadi, *respiratory rate*, dan menanyakan kembali pola aktivitas sehari-hari lansia tersebut. Selain melakukan pemeriksaan tersebut kepada 30 orang lansia, Tim PKM juga memberikan tindak lanjut berupa berkolaborasi dengan Tim Kader setempat dengan pendampingan lansia yang berisiko mempunyai riwayat tekanan darah tinggi. Adapun hasil pengukuran tekanan darah, nadi, dan *respiratory rate* pada lansia sebanyak 30 orang yang dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1 Data Hasil Pengukuran Tanda-Tanda Vital Lansia Posbindu Kelurahan Banyuanyar (n=30 orang)

No	Nama	Usia (th)	TD (mmHg)	Nadi (x/menit)	RR (x/menit)	Rutin Beraktivitas
1	Tn. P	40	168/77	72	21	Tidak
2	Ny. K	51	160/89	62	18	Tidak
3	Ny. I	62	142/70	80	17	Ya
4	Ny. D	66	150/62	76	16	Tidak
5	Ny. P	60	155/72	84	20	Tidak
6	Ny. A	50	145/82	82	18	Ya
7	Ny. M	63	149/87	80	16	Ya
8	Tn. W	48	149/70	92	18	Ya
9	Ny. S	42	190/103	78	22	Tidak
10	Ny. P	43	160/78	70	20	Tidak
11	Ny. W	57	141/75	78	22	Ya
12	Ny. S	60	140/89	88	18	Ya
13	Ny. P	39	163/77	69	20	Tidak
14	Ny. S	41	142/92	89	22	Tidak
15	Ny. S	46	142/84	86	16	Tidak
16	Ny. M	50	150/80	84	20	Tidak
17	Ny. J	51	162/82	75	18	Tidak
18	Tn. J	47	157/89	70	19	Tidak
19	Ny. S	58	152/99	77	17	Tidak

20	Tn. F	52	165/79	88	18	Tidak
21	Ny. M	48	146/86	84	16	Tidak
22	Tn. S	52	143/73	79	20	Ya
23	Tn. K	46	159/70	76	18	Tidak
24	Ny. D	38	162/85	74	22	Tidak
25	Ny. I	41	160/100	66	20	Tidak
26	Ny. A	58	156/97	78	16	Tidak
27	Ny. Y	49	145/98	72	19	Tidak
28	Ny. SS	45	155/92	83	17	Tidak
29	Ny. Y	44	157/90	87	20	Tidak
30	Ny. V	52	143/90	84	18	Ya
Rata-rata		**49**	**153/84**	**78**	**18**	**Tidak =22**

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di Posbindu Banyuanyar didapatkan hasil data bahwa usia lansia rata-rata yang telah mengikuti program ini berusia 49 tahun. Kondisi lansia sangat beresiko dalam terjadinya penyakit jantung salah satunya adalah Infark Miokard Akut. Semakin meningkatnya usia maka semakin pula meningkatnya kerentanan aterosklerosis koroner yang berkaitan dengan adanya kerentanan terjadinya penyakit kardiovaskuler. Hal itu terjadi dikarenakan adanya perubahan mekanisme dan fungsi endotel pembuluh darah serta mengakibatkan trombogenesis. Penyakit kardiovaskuler ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*) serta pola kebiasaan aktivitas fisik masyarakat. Selain itu juga aspek pengetahuan, *awareness,* dan yang paling utamanya melakukan rutinitas dalam mengkonsumsi obat jika memang sudah terjadi. Berdasarkan jurnal penelitian bahwa usia lebih dari 35 tahun memiliki resiko akibat kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi kolestrol(Yusniawati., YN, 2023).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Posbindu Banyuanyar ini didapatkan tekanan darah lansia di wilayah tersebut mengalami tekanan darah tinggi yaitu hasil rata-rata mencapai 153/84 mmHg. Kondisi tekanan darah sistolik pada lansia di Posbindu Banyuanyar dapat dikatakan tinggi dikarenakan beberapa masyarakat di sana khususnya lansia kurang sadar dan kurang mampu mengontrol kepatuhan rutin beraktivitas. Hal tersebut didapatkan dari hasil wawancara langsung dengan 30 lansia yang mengikuti program kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat tersebut, data sistolik para lansia telah masuk dalam kategori hipertensi, dimana kondisi tersebut merupakan kondisi tekanan darah dalam tubuh mengalami peningkatan secara tidak normal sehingga dapat menyebabkan masalah utama terjadinya penyakit kardiovaskuler, salah satunya adalah Infark Miokard Akut(Julistyanissa & Chanif, 2022). Sedangkan untuk kondisi nadi dan *respiratory rate* masyarakat lansia di Posbindu Banyuanyar masih dalam rentang normal yaitu 78x/menit untuk nadi dan 18x/menit untuk *respiratory rate*. Kondisi ini masih termasuk dalam kategori normal.

Hipertensi adalah kejadian dimana tekanan darah dalam tubuh meningkat secara abnormal hingga dapat menjadi penyebab utama terjadi penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup, pola makan, dan aktivitas secara rutin dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler serta membantu lansia dalam meningkatkan kualitas hidup(Ahmad et al., 2023). Kualitas hidup lansia juga erat kaitannya dengan

kesadaran diri baik dari lansia itu sendiri dan keluarganya dalam mengontrol kesehatan lansia. Berdasarkan hasil wawancara dari 30 lansia didapatkan 22 lansia tidak melakukan rutinitas aktivitas dan mengontrol kesehatannya.

Berdasarkan hasil dari kondisi kesehatan pada warga masyarakat di Posbindu Banyuanyar tersebut, dapat dilakukan upaya pencegahan berupa "*monitoring* dan *controlling*" tanda-tanda vital masyarakat meliputi tekanan darah, nadi, pernapasan, dan rutinitas melakukan aktivitas fisik sederhana seperti senam ringan bagi lansia, jalan kaki, lari-lari kecil, dan kegiatan aktivitas fisik lainnya yang sederhana dan mudah dijangkau untuk usia lansia terutamanya. Latihan fisik memang sangat penting dilakukan guna pencegahan dini penyakit kardiovaskuler. Seiring meningkatnya usia makan aakan semakin pula meningkatakan kerentanan penyakit arteriosclerosis koroner yang berkaitan terhadap kerentanan terjadinya penyakit tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan fungsi endotel vaskuler dan akibat dari trombogenesis. Jadi, betapa penting dan perlunya melakukan aktivitas fisik sederhana seperti melakukan jalan cepat atau kita sebut dengan "*brisk walking exercise*" untuk mengatur dan melatih pola hidup kebiasaan masyarakat serta meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri dan perilaku hidup sehat(Yusniawati., YN, 2023).

Upaya pencegahan dini penyakit jantung dengan memberikan edukasi kepada masyarakat Posbindu Banyuanyar berupa latihan jalan cepat telah berhasil dilakukan dengan baik. Masyarakat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Masyarakat juga dilakukan pengukuran kesehatan berupa tanda-tanda vital meliputi tekanan darah, nadi, dan frekuensi pernapasan. Hal itu direkomendasikan untuk masa kedepannya dan jangka panjang dalam melakukan aktivitas fisik berbasis kesehatan jantung(Malem et al., 2024).

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posbindu Banyuanyar dapat disimpulkan bahwa kondisi lansia sangat beresiko terjadinya penyakit jantung salah satunya Adalah *Acute Myocardial Infarction*. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Posbindu Banyuanyar ini didapatkan tekanan darah lansia di wilayah tersebut mengalami tekanan darah tinggi yaitu hasil rata-rata mencapai 153/84 mmHg dikarenakan kurangnya kesadaran dalam mengontrol kepatuhan rutin beraktivitas. Jadi, betapa penting dan perlunya melakukan aktivitas fisik sederhana seperti melakukan jalan cepat atau kita sebut dengan "*brisk walking exercise*" untuk mengatur dan melatih pola hidup kebiasaan masyarakat serta meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri dan perilaku hidup sehat. Selain itu juga, perlu dilakukan monitoring keberlanjutan pelaksanaan pendampingan masyarakat dalam melakukan aktivitas rutin dan kontrol kesehatan.

Daftar Pustaka

Ahmad, R. Z., Jafar, N., & Patimah, S. (2023). Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Andi Djemma kabupaten Luwu Utara. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, *4*(2), 109–116. doi.org/10.52103/jahr.v4i2.1558

Cesare, M. D., Bixby, H., Gaziano, T., Hadeed, L., Kabudula, C., McGhie, D. V., Mwangi, J., Pervan, B., Perel, P., Piñeiro, D., Taylor, S., &

Pinto, F. (2023). World Heart Report 2023: Confronting the World's Number One Killer. *World Heart Federation*, 1–52. https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf

Hardiyana, M. T., & Kristinawati, B. (2023). Gambaran Peran Keluarga Dalam Perawatan Pasien Gagal Jantung: Perspektif Pasien. *Health Information ...*, *15*. https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/810%0Ahttps://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/download/810/690

Idris, D. N. T. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Acute Myocardial Infarction dengan Rehabilitasi Jantung Fase I di IPI Rumah Sakit BAPTIS Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, *Vol 9 (2)*(Agustus), 292–298.

Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, *3*(3). https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535

Malem, R., Ristiani, R., & Puteh, M. A. (2024). Brisk Walking Exercise Has Benefits of Lowering Blood Pressure in Hypertension Sufferers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Public Health*, *53*(4), 774–784. https://doi.org/10.18502/ijph.v53i4.15554

Permana, R. A. (2021). DOI: http://dx.doi.org/10.33846/sf12107 Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Perilaku Perawatan Diri Pasien Gagal Jantung di Surabaya Roby Aji Permana. *Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Perilaku Perawatan Diri Pasien Gagal Jantung Di Surabaya*, *12*, 26–30.

Wijaya, I. K., Yusuf Tahir, M., Thabran Talib, M., Tasa, H., & Mulyani, S. (2022). The Effect of Brisk Walking on Blood Pressure in Hypertension Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*, *2022*, 327–334. https://doi.org/10.18502/kls.v7i2.10326

Wulandari, N. K. T. S. W. M. W. K. (2024). Hemodynamic Status Stability: Blood Pressure, Mean Artery Pressure and Respiratory Rate in Acute Myocardial Infarction Patients in Critical Care Unit, Surakarta. *Journal of Applied Health Management and Technology*, *6*(2), 59–64.

Yusniawati., YN, et all. (2023). *PROMOSI KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DALAM DETEKSI DINI SERANGAN SINDROM KORONER AKUT (SKA) PADA LANSIA DI PANTI SOSISAL TRESNA WERDA WANA SERAYA DENPASAR, BALI*. *6*, 167–186.