

GRATIS SILAHKAN  
AMBIL UNTUK DIBACA

## BULLETIN BLUD RSUD PALABUHANRATU



DISUSUN OLEH :  
PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (PKRS) TAHUN 2019  
EDISI / VOLUME 3 DI BULAN FEBRUARI 2019



### SENAM JANTUNG SEHAT DI TAMAN PROMKES BLUD RSUD PALABUHANRATU

#### TAHU GA SIB SENAM JANTUNG SEHAT ITU APA??

Senam jantung sehat adalah olah raga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan.

Di Indonesia, senam jantung sehat cukup populer. Bahkan senam jantung sudah dibuat sampai beberapa seri dan cocok digunakan oleh semua orang. Durasi senam jantung sehat berkisar 30 menit. Didahului oleh pemanasan, tahap conditioning, dan diakhiri pendinginan. Pemanasan adalah mengkondisikan fungsi fisik dengan cara meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot. Tahap conditioning terdiri dari bagian aerobik yakni gerak kontinyu ritmis (20 - 30 menit) dan bagian penguatan atau tahanan: berisi gerak melawan beban. Pendinginan mengembalikan fungsi fisik seperti keadaan awal secara bertahap yg ditandai dengan menurunnya suhu, berkurangnya keringat, frekuensi detak jantung kembali normal.

***Jadi jangan ragu ya datang ke Taman Promkes BLUD RSUD Palabuhanratu setiap hari jum'at jam 08.00 Wib, gratis koq.....***



BLUD RSUD  
PALABUHANRATU  
JLN. AHMAD YANI  
NO. 2



(0266) 432082



[Rsudpalabuhanratu  
2017@gmail.com](mailto:Rsudpalabuhanratu2017@gmail.com)



[Rsudpalabuhanratu.  
sukabumikab.go.id/  
palabuhanratu](http://Rsudpalabuhanratu.sukabumikab.go.id/palabuhanratu)

# Yuk Senam Jantung Sehat Bareng Kita Di Taman PROMKES RSUD PALABUHANRATU

## Gerakan Senam Jantung Sehat

Berolahraga secara rutin setidaknya 30 menit sehari minimal 5 kali dalam seminggu sangatlah penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Anda dapat melakukan berbagai jenis olahraga mulai dari bersepeda, berenang, hingga senam. Salah satu senam yang sangat dianjurkan untuk Anda lakukan adalah senam jantung sehat. Manfaat senam bagi jantung adalah agar kesehatan jantung tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit membahayakan.

### 1. Pemanasan

Sebelum melakukan olahraga, sebaiknya Anda melakukan pemanasan terlebih dahulu. Tujuan dari melakukan pemanasan ini adalah agar otot tidak kaget sehingga membuat cedera. Selain itu otot juga akan lebih siap dan lebih lentur saat digunakan untuk melakukan gerakan senam yang lainnya. Pemanasan biasanya dilakukan dengan ritme yang lambat. Karena memang senam tidak bisa langsung masuk ke gerakan dengan ketukan yang tinggi. Hal itu justru akan membuat kinerja jantung lebih berat dan malah akan berbahaya untuk kesehatan jantung Anda.

### 2. Gerakan naik dan turun tangga

Gerakan pertama yang bisa Anda lakukan adalah gerakan naik dan turun tangga. Apalagi jika Anda saat ini sedang bekerja di perkantoran yang bertingkat, tentu terdapat anak tangga yang banyak yang bisa Anda gunakan sebagai media senam jantung sehat ini. Atau mungkin di rumah Anda kebetulan juga terdapat anak tangga karena rumah Anda berlantai 2. Gunakan fasilitas ini sebagai senam untuk menyehatkan jantung.

### 3. Menyilangkan kaki dan angkat tangan

Gerakan lain yang dapat Anda lakukan dalam senam ini adalah dengan menyilangkan kaki ke belakang disertai dengan mengangkat kedua tangan ke arah samping. Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan durasi 2-5 menit. Meskipun simpel, tapi gerakan ini dapat membuat jantung Anda lebih sehat jika dilakukan secara teratur. Gerakan ini juga merupakan gerakan stretching yang dapat melelaskan otot-otot kaki di sekitar perut, pinggul, lengan, dan juga paha. Gerakan ini tidak membutuhkan media apa pun. Anda hanya perlu berdiri di tempat yang datar.

### 4. Jalan di tempat

Mungkin saat berolahraga, Anda sudah sering melakukan gerakan ini. Ya, gerakan ini ternyata berfungsi untuk menyehatkan jantung. Gerakan yang berirama akan membuat jantung bekerja lebih teratur. Tentu ini juga sangat baik sebagai olahraga untuk aritmia jantung. Jalan di tempat juga gerakan yang sangat mudah untuk dilakukan. Anda bisa melakukannya selama beberapa menit untuk meningkatkan fungsi jantung.



*PenanggungJawab : Yanti Susanti, SKM. M.M.Kes  
Penasehat : denti & nuri  
Editor : Tim PKRS  
Fotografer : Tim PKRS*



