

ABSTRAK

Nurul Karima (2021). *Senam Jantung Sehat Dalam Merubah Kolesterol Klien Jantung Koroner Di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Sumber Sari Kota Malang*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D-III Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkens Malang. Pembimbing (utama) Dr. Susi Milwati, SKp, MPd.

Penyakit Jantung Koroner (PJK) merupakan penyakit yang disebabkan karena meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi akan menumpuk pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah ke jantung tidak mencukupi. Hal ini dapat menaikkan tingkat serangan jantung sampai 2,4 kali. Tujuan penelitian untuk mengetahui senam jantung sehat dalam merubah kolesterol klien jantung koroner di Posyandu Lansia Srikandi. Metode penelitian menggunakan deskriptif studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode wawancara dan observasi. Jumlah subjek 2 orang lansia. Hasil penelitian pada subjek 1 sebelum dilakukan senam jantung sehat kadar kolesterol 220 mg/dl, subjek 2 kadar kolesterol 209 mg/dl. Setelah dilakukan senam subjek 1 ada peningkatan kadar kolesterol sedangkan subjek 2 ada penurunan kadar kolesterol. Perbedaan disebabkan karena ada faktor-faktor yang tidak diperhatikan saat melakukan senam. Berdasarkan hasil penelitian pada subjek 1 kolesterol meningkat karena subjek belum melakukan senam sesuai SOP dan mengonsumsi makanan bersantan, subjek 2 kolesterol menurun karena subjek melakukan senam sesuai SOP. Rekomendasi pentingnya diadakan senam jantung sehat dan pengecekan kadar kolesterol rutin minimal setiap 1 bulan sekali, agar kadar kolesterol anggota posyandu dapat terkontrol.

Kata Kunci: Kolesterol, Senam Jantung Sehat