

ABSTRAK

Sapri Anton (2018) : Pelaksanaan Senam Jantung Sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran pelaksanaan senam jantung gsehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Pengayang Kabupaten Pesisir Selatan, dilihat dari aspek motivasi, instruktur dan sarana dan prasarananya.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Sanggar Bunda. Responden dalam penelitian ini berjumlah 25 orang Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : Pelaksanaan senam jantung sehat di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sudah berjalan dengan baik, karena rutin dilakukan 2 kali seminggu, serta dibimbing oleh instruktur yang berpengalaman, instruktur menjelaskan manfaat dan fungsi senam jantung sehat kepada peserta, sehingga peserta lebih termotivasi untuk melakukan latihan, tetapi sarana dan prasarananya masih kurang dan perlu dilengkapi, terutama sekali ruangan latihan yang sempit dan panas, sehingga dapat mengurangi kenyamanan peserta dalam melakukan senam jantung sehat, serta peserta kurang bebas melakukan gerakan senam.

Kata Kunci : Pelaksanaan Senam Jantung Sehat