

ANALISIS DAMPAK POSITIF PROGRAM SENAM JANTUNG SEHAT OLEH JASDAM II SRIWIJAYA TERHADAP MASYARAKAT

Novita Savitri Meran¹, Merrieayu Puspita Hannah²

Universitas Bina Darma^{1,2}

ARTICLE INFO

Article history:

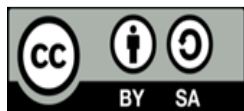
Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Available Juni, 2025

Email: novitasavitrin@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak positif Program Senam Jantung Sehat yang diselenggarakan oleh Jasdam II Sriwijaya terhadap masyarakat serta kontribusinya dalam membentuk citra positif institusi militer. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama kegiatan magang di bagian Humas Jasdam II/Sriwijaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam jantung sehat tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta, tetapi juga memperkuat interaksi sosial dan kohesi antarwarga. Program ini membangun ruang komunikasi interpersonal yang efektif dan bernuansa inklusif antara institusi militer dan masyarakat sipil. Selain itu, kegiatan ini mampu menciptakan citra positif Jasdam II Sriwijaya sebagai institusi yang peduli terhadap kesejahteraan masyarakat. Strategi

komunikasi yang digunakan bersifat persuasif, partisipatif, dan humanis, yang ditunjukkan melalui interaksi dua arah yang hangat dan empatik. Dengan demikian, senam jantung sehat menjadi medium strategis dalam membangun relasi sosial, memperkuat kepercayaan publik, serta memperluas peran institusi militer dalam bidang sosial kemasyarakatan.

Kata Kunci: Senam Jantung Sehat, Komunikasi Interpersonal, Citra Institusi, Komunikasi Strategis, TNI dan Masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak. Dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, pendekatan kuratif saja tidaklah cukup; diperlukan pula program-program promotif dan preventif yang mendorong penerapan pola hidup sehat secara menyeluruh. Salah satu bentuk kegiatan promotif yang efektif adalah senam jantung sehat, yakni olahraga aerobik ringan yang tidak hanya meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dalam komunitas.

Menurut Suyono (2014), senam jantung sehat merupakan aktivitas fisik aerobik yang dirancang untuk mengoptimalkan fungsi sistem kardiovaskular. Selain manfaat kesehatan, kegiatan ini juga menciptakan ruang interaksi sosial yang positif, sehingga turut membentuk iklim kehidupan masyarakat yang harmonis dan produktif. Hal ini menjadi sangat relevan ketika kegiatan senam dilaksanakan secara rutin oleh institusi yang memiliki peran strategis dalam pembinaan masyarakat, seperti Jasdam II/Sriwijaya. Jasdam II/Sriwijaya, sebagai bagian dari institusi militer yang aktif menjalin hubungan sosial dengan masyarakat, secara konsisten menyelenggarakan Program Senam Jantung Sehat. Kegiatan ini tidak hanya diikuti oleh anggota militer, tetapi juga terbuka bagi masyarakat umum. Inisiatif ini mencerminkan adanya sinergi

antara TNI dan masyarakat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup secara kolektif, serta membuka ruang interaksi antara institusi militer dan warga sipil dalam suasana yang santai dan produktif.

Dalam perspektif Ilmu Komunikasi, terutama pada ranah Hubungan Masyarakat (Humas), kegiatan ini dapat dilihat sebagai bentuk komunikasi strategis dan komunikasi persuasif. Komunikasi persuasif merupakan upaya menyampaikan pesan yang mampu memengaruhi sikap dan perilaku publik secara sukarela, sementara komunikasi strategis merujuk pada proses komunikasi yang dirancang secara sistematis untuk membangun hubungan yang harmonis dengan publik serta menciptakan citra positif institusi (Prasetyo & Febriani, 2020; Mayang, 2020). Dalam konteks ini, Program Senam Jantung Sehat dapat dipandang sebagai strategi komunikasi institusional Jasdam II/Sriwijaya yang bertujuan meningkatkan partisipasi publik sekaligus memperkuat legitimasi sosial. Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari kegiatan magang di bagian Humas/Administrasi Jasdam II/Sriwijaya oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Bina Darma. Fokus utama penelitian diarahkan pada pelaksanaan program senam jantung sehat sebagai media komunikasi interpersonal dan strategi pencitraan institusi. Selain itu, pengamatan juga dilakukan terhadap pola interaksi sosial, efektivitas pesan-pesan kehumasan, serta peran komunikasi interpersonal yang muncul dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan dua fokus utama: (1) bagaimana dampak positif Program Senam Jantung Sehat terhadap masyarakat, dan (2) sejauh mana program ini berkontribusi dalam membentuk citra positif Jasdam II/Sriwijaya di mata publik. Keduanya dianalisis melalui pendekatan kualitatif dengan mempertimbangkan konteks komunikasi organisasi dalam lingkungan militer yang bersifat formal, hierarkis, dan terstruktur. Dengan menempatkan kegiatan senam ini sebagai praktik komunikasi publik yang strategis, penelitian ini diharapkan dapat mengungkap dimensi komunikasi interpersonal, kehumasan, dan relasi sosial yang terbangun antara institusi militer dan masyarakat melalui medium olahraga kolektif yang inklusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam peran komunikasi strategis dan kehumasan dalam pelaksanaan Program Senam Jantung Sehat yang diselenggarakan oleh Jasdam II/Sriwijaya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan realitas sosial dan interaksi komunikasi yang terjadi secara alami di lingkungan kegiatan, serta memungkinkan peneliti menggali makna di balik proses komunikasi antarindividu dan institusi. Lokasi penelitian berada di lingkungan Jasdam II/Sriwijaya, Palembang, dengan pelaksanaan studi lapangan berlangsung selama masa magang peneliti di bagian Humas/Administrasi. Penelitian ini berfokus pada Program Senam Jantung Sehat yang dilaksanakan secara rutin dan terbuka bagi personel militer maupun masyarakat umum sebagai bentuk kegiatan promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Subjek penelitian mencakup berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan, antara lain anggota TNI yang menjadi pelaksana maupun peserta senam, masyarakat umum yang mengikuti kegiatan secara rutin, serta pihak pengelola dari bagian Humas Jasdam II/Sriwijaya. Sementara itu, objek penelitian adalah aktivitas komunikasi dan relasi sosial yang terbentuk dalam kegiatan senam tersebut, serta kontribusinya terhadap pembentukan citra institusi di mata publik. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan dengan mengikuti secara langsung kegiatan senam untuk melihat pola interaksi, bentuk komunikasi interpersonal, serta dinamika sosial yang terjadi. Wawancara mendalam dilakukan terhadap informan kunci yang terdiri dari anggota TNI, perwakilan Humas Jasdam II/Sriwijaya, dan peserta dari masyarakat umum, untuk

memperoleh informasi yang lebih kaya dan kontekstual. Dokumentasi berupa foto kegiatan, bahan promosi, serta arsip-arsip pendukung turut dikumpulkan sebagai data pelengkap.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri atas tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilah data relevan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi dan tabel tematik untuk memudahkan interpretasi. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan secara berkelanjutan selama proses analisis berlangsung, dengan melakukan verifikasi silang untuk menjamin validitas dan kredibilitas data. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami tidak hanya bagaimana kegiatan senam jantung sehat berlangsung, tetapi juga bagaimana komunikasi strategis dan interpersonal dalam kegiatan tersebut mampu memperkuat citra institusi militer sebagai pihak yang peduli terhadap kesehatan dan hubungan sosial masyarakat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menemukan bahwa kegiatan *Senam Jantung Sehat Bersama* yang diselenggarakan oleh Jasdam II Sriwijaya memberikan dampak yang signifikan terhadap pembentukan relasi sosial melalui efektivitas komunikasi interpersonal yang terbangun selama kegiatan berlangsung. Program ini tidak hanya menjadi wadah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental masyarakat, namun juga berhasil menciptakan ruang interaksi sosial yang konstruktif. Keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan rutin ini mendorong terciptanya suasana yang inklusif, hangat, dan penuh keakraban, sehingga memperkuat hubungan sosial antarindividu yang beragam latar belakang.

Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap citra institusi militer, khususnya Jasdam II Sriwijaya. Melalui pendekatan persuasif dan terbuka yang diwujudkan dalam bentuk kegiatan fisik yang menyenangkan, Jasdam menunjukkan eksistensinya sebagai institusi yang tidak hanya fokus pada fungsi pertahanan, tetapi juga peduli terhadap kesejahteraan sosial masyarakat. Kehadiran prajurit dan panitia yang bersikap ramah, komunikatif, serta tanggap terhadap kebutuhan peserta menjadi faktor kunci dalam menciptakan interaksi dua arah yang sehat. Secara keseluruhan, komunikasi interpersonal yang terjadi selama program berlangsung memperlihatkan ciri-ciri efektif, seperti keterbukaan, empati, dan dukungan sosial. Strategi komunikasi nonverbal termasuk penggunaan ekspresi wajah yang bersahabat, musik yang energik, serta bahasa tubuh yang mendukung berkontribusi dalam menciptakan suasana positif dan meningkatkan keterlibatan peserta secara emosional.

PEMBAHASAAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep komunikasi strategis yang dikemukakan oleh Cutlip, Center, dan Broom (2006), yang menekankan pentingnya perencanaan komunikasi yang terarah dan adaptif terhadap kebutuhan khalayak. Jasdam II Sriwijaya berhasil mengimplementasikan strategi komunikasi yang tidak bersifat top-down, melainkan partisipatif, dengan membuka ruang interaksi antara pihak penyelenggara dan peserta. Pendekatan ini berkontribusi besar dalam membangun relasi yang harmonis serta memperkuat kepercayaan publik terhadap institusi militer. Dari perspektif komunikasi interpersonal, kegiatan ini memperlihatkan efektivitas komunikasi tatap muka dalam membangun dan mempererat hubungan sosial. Interaksi yang terjadi selama kegiatan senam melibatkan elemen verbal dan nonverbal yang menyentuh aspek emosional peserta. Adanya sapaan hangat, senyuman, serta sikap terbuka dari para instruktur dan panitia menciptakan pengalaman

komunikasi yang menyenangkan, yang secara tidak langsung meningkatkan kualitas hubungan sosial antarpartisipan.

Lebih jauh, kegiatan ini menjadi bukti bahwa institusi militer dapat memainkan peran strategis dalam kehidupan sosial masyarakat melalui pendekatan komunikasi persuasif dan humanis. Keterlibatan langsung Jasdam II Sriwijaya dalam program berbasis kesehatan ini memperlihatkan dimensi baru dari komunikasi militer yang bersifat publik, inklusif, dan berorientasi pada pembangunan citra positif. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana membangun kepercayaan, kohesi sosial, dan persepsi publik yang positif terhadap institusi.

KESIMPULAN

Program Senam Jantung Sehat yang diselenggarakan oleh Jasdam II Sriwijaya terbukti memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan mental peserta, tetapi juga memperkuat interaksi sosial antarwarga, menciptakan suasana yang harmonis, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Selain manfaat kesehatan, program ini turut berperan dalam membentuk citra positif Jasdam II Sriwijaya di mata publik. Melalui kegiatan yang inklusif dan bersifat rekreatif, institusi militer mampu menunjukkan komitmennya terhadap kesejahteraan masyarakat sipil, sehingga mempererat hubungan antara TNI dan masyarakat. Penerapan komunikasi strategis dalam program ini berjalan efektif. Jasdam II Sriwijaya menerapkan pendekatan komunikasi dua arah yang partisipatif dan humanis, baik secara verbal maupun non-verbal. Interaksi yang hangat, responsif, dan penuh empati dari penyelenggara menjadikan kegiatan ini tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga menyentuh aspek emosional peserta. Hal ini menjadi bukti bahwa strategi komunikasi yang tepat dapat memperkuat relasi sosial serta meningkatkan kepercayaan publik terhadap institusi militer.

DAFTAR PUSTAKA

- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Psychology Press.
- Drucker, P. F. (2006). *The effective executive: The definitive guide to getting the right things done*. HarperBusiness.
- Goldhaber, G. M. (1986). *Organizational communication*. Brown Publishers.
- Madani, H. (2023). Komunikasi efektif dalam organisasi militer: Studi pada unit kerja TNI AD. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 9(2), 135-148. <https://doi.org/10.31289/jkp.v9i2.5432>
- Purnomo, R. (2022). Peran komunikasi internal dalam meningkatkan efektivitas organisasi militer. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Militer*, 5(1), 45-59. <https://doi.org/10.21009/jikm.05104>
- Siregar, A. P. (2012). *Komunikasi organisasi: Konsep, pendekatan, dan aplikasi*. Rajawali Pers.
- Wibowo, R., & Wijono, D. (2021). Pengaruh kepemimpinan transformasional terhadap kesejahteraan psikologis prajurit TNI AD. *Jurnal Psikologi Tentara Nasional*, 7(1), 22-34. <https://doi.org/10.31004/jptn.v7i1.876>
- Yukl, G. (2013). *Leadership in organizations* (8th ed.). Pearson Education.