

PELATIHAN OLAHRAGA SENAM UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

Ika Jayadi¹, Shery iris Zalillah², Rini Ismalasari³, oce wirawan⁴,

¹²³⁴Univeritas Negeri Surabaya

¹ikajayadi@unesa.ac.id; ²sheryzalillah@unesa.ac.id; ³RiniIsmalasari@unesa.ac.id;

⁴Ocewirawan@unesa.ac.id

Abstrak

Low levels of physical activity can decrease a person's physical fitness, thereby hindering their ability to achieve a successful and fulfilling life. The purpose of this community service is to carry out mentoring and training efforts to help PKK women in Lidah Kulon RW VII Village, Lakarsantri District, Surabaya City to exercise, especially aerobic gymnastics. The community service methods applied are providing training on aerobic gymnastics, providing training on physical fitness, and practicing aerobic gymnastics. The results of community service obtained are able to improve the ability of aerobic gymnastics movements, mentoring which is a process of providing support, assistance and guidance that is sustainable. The conclusion of this community service is that the PKK mother in Lidah Kulon Village RW VII, Lakarsantri District, Surabaya City learning about the importance of physical fitness and its benefits for the body. Additionally, with the help of physical fitness training practices, such as aerobics, we can improve our overall health and well-being.

Keywords: *physical activity, physical fitness, aerobic gymnastics, training*

Abstrak

Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, sehingga menghambat kemampuannya untuk mencapai kehidupan yang sukses dan memuaskan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dilakukan upaya pendampingan dan pelatihan untuk membantu ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya untuk berolahraga, khususnya senam aerobik. Metode pengabdian masyarakat yang diterapkan adalah memberikan pelatihan tentang olahraga senam aerobik, memberikan pelatihan tentang kebugaran jasmani, dan mempraktekkan olahraga senam aerobik. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh yaitu dapat meningkatkan kemampuan gerakan senam aerobik, pendampingan yang merupakan suatu proses pemberian dukungan, bantuan dan bimbingan yang berkelanjutan. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya mendapatkan pembelajaran tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, dengan bantuan praktik pelatihan kebugaran fisik, seperti aerobik, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan.

Kata kunci: aktivitas fisik, kebugaran jasmani, senam aerobik, pelatihan

Submitted: 2024-11-03

Revised: 2024-11-20

Accepted: 2024-12-13

Pendahuluan

Sudah lebih dari dua tahun Indonesia menghadapi pandemi Covid-19, yang telah mengubah cara masyarakat berinteraksi secara signifikan. Keterbatasan fisik diterapkan untuk mencegah penyebaran virus, menyebabkan masyarakat harus menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan (Yamada et al., 2023). Pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menghentikan penyebaran Covid-19, mulai dari penetapan zona hingga penerapan PSBB dan protokol kesehatan (Ashadi et al., 2020).

Salah satu langkah yang diambil pemerintah adalah mengalihkan sistem pembelajaran dari tatap muka di sekolah menjadi belajar dari rumah. (Wong et al., 2020) Sekolah-sekolah di zona merah diwajibkan untuk menghentikan pembelajaran tatap muka dan mencari alternatif lain, sedangkan sekolah-sekolah di zona hijau masih diizinkan melaksanakan pembelajaran tatap muka, namun dengan batasan dan harus mengikuti protokol kesehatan yang berlaku (Hoernke et al., 2020).

Individu dengan riwayat kesehatan seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya memiliki risiko tinggi terinfeksi penyakit ini (Nurdianto et al., 2020). Awalnya,

orang-orang yang termasuk dalam kategori lansia menjadi kelompok utama yang terinfeksi virus COVID-19, namun sekarang seluruh kelompok umur dapat terpapar virus tersebut (Simpson & Katsanis, 2020). Penyebaran virus ini tidak hanya memengaruhi individu dengan sistem imun lemah akibat berbagai penyakit seperti kardiovaskular, tetapi juga orang yang sehat yang gagal menjaga sistem imun mereka, sehingga berisiko terinfeksi COVID-19 (Damiot et al., 2020). Oleh karena itu, anak-anak, dewasa, dan lansia memiliki risiko tinggi jika terjadi penurunan daya imun (Pace et al., 2020).

Aktivitas fisik dianggap sebagai cara terbaik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta menjadi salah satu indikator peningkatan sistem imun (Luzi & Radaelli, 2020). Mengingat penyebaran virus yang cepat antar manusia, WHO merekomendasikan penerapan jaga jarak fisik untuk mencegah penularan (Andriana et al., 2021). Jaga jarak fisik berarti menciptakan ruang antara individu, yang mendorong beberapa negara untuk menerapkan kebijakan agar masyarakat bekerja dari rumah. Namun, terbatasnya ruang gerak seharusnya tidak menghalangi individu untuk melakukan aktivitas fisik (Fang et al., 2021).

Kemajuan teknologi yang pesat memberikan kesempatan bagi individu untuk menikmati hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, namun hal ini juga dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental akibat kurangnya aktivitas fisik (Miller et al., 2020). Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, yang pada gilirannya menghambat upaya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kebugaran jasmani sangat penting agar kita dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tidak mudah terserang penyakit (Muhammad et al., 2024).

Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yang juga dikenal sebagai 'physical fitness', dan menjadi harapan bagi setiap individu maupun masyarakat (Araujo et al., 2024). Di era modern ini, setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran warganya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat mendukung aktivitas sehari-hari (Youssef et al., 2022).

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, ditemukan bahwa banyak ibu-ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, mengeluhkan kurangnya pemahaman tentang aktivitas senam sebagai cara untuk menjaga kebugaran fisik. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan untuk membantu mereka dalam berolahraga, khususnya senam aerobik. Masalah lainnya adalah kesulitan mereka dalam menjaga kebugaran fisik akibat kurangnya pendampingan.

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut, perlu dilakukan upaya pelatihan untuk meningkatkan pemahaman tentang aktivitas senam sebagai cara untuk menjaga kebugaran fisik pada kelompok ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dilakukan upaya pendampingan dan pelatihan untuk membantu ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya untuk berolahraga, khususnya senam aerobik.

Metode

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Sasaran pengabdian kepada masyarakat pada ibu PKK di Desa Lidah Kulon RW VII Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Oleh karena itu, dilakukan tahapan penyelesaian sebagai berikut, menawarkan instruksi tentang olahraga senam aerobik, menawarkan sesi pelatihan tentang kebugaran fisik, terlibat dalam aktivitas kardiovaskular, membuat jadwal untuk memasukkan prinsip-prinsip senam ke dalam rutinitas kebugaran seseorang, menjamin kebugaran jasmani masyarakat desa bagi warga Kelurahan Lidah Kulon Kecamatan Lakarsantri Kota Surabaya, sehingga aktivitas kebugaran dapat terpantau dan terkontrol, membagi menjadi beberapa kelompok yang tidak lebih dari 10 orang, mengembangkan pedoman kebugaran yang sesuai dengan keadaan saat ini,

menawarkan rekan gerak selama aktivitas, menawarkan fasilitas pembelajaran dan pergerakan yang meliputi sound system, microphone, komputer, laptop, kabel listrik, dan jaringan internet, memberikan buku dan referensi sesuai kebutuhan.

Untuk menjamin kebugaran jasmani warga desa, dilakukan kegiatan sosialisasi senam. Memanfaatkan ilmu yang diperoleh dari buku-buku, literatur, dan menerapkannya secara praktis segera setelah dibekali dengan bimbingan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan kegunaannya. diperlihatkan video cara melakukan gerakan-gerakan yang benar, setelah itu ada pendampingan dan dilakukan melalui gerakan dan latihan. Untuk meningkatkan kenikmatan dan keterlibatan suasana belajar dan gerak, maka dalam setiap kegiatan diselaraskan dengan permainan atau permainan, selaras dengan tema kegiatan. Permainan ini dirancang untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang ceria dan menyenangkan, sehingga mengoptimalkan efektivitas kegiatan pembelajaran. Setiap akhir bulan diadakan kompetisi edukasi. Untuk mengetahui sejauh mana kegiatan kebugaran jasmani dan kesehatan olahraga berjalan, diperlukan proses evaluasi yang terukur dan sistematis. Untuk itu kegiatan yang dilakukan tim adalah sebagai berikut: pengembangan instrumen monitoring dan evaluasi pelaksanaan program, pembentukan tim monitoring dan evaluasi yang anggotanya berasal dari unsur tim pengabdian kepada masyarakat, pengurus RT, anak-anak, ibu-ibu PKK dan tokoh masyarakat. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi minimal 2 kali selama periode program, membuat rencana tindak lanjut atas hasil monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kegiatan kesehatan olahraga.

Setelah program pengabdian kepada masyarakat selesai, tim pengabdian kepada masyarakat akan bekerja sama dengan masyarakat mitra untuk menilai program, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, dan membuat rencana untuk program berikutnya. Tim percaya bahwa dengan mengajak masyarakat bersosialisasi dan melakukan senam, mereka dapat membuat semua orang tetap sehat dan kuat. Tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan pelatihan untuk membantu masyarakat di desa tetap bugar dan sehat melalui kegiatan senam. Tim pengabdian kepada masyarakat akan memberikan bantuan kepada ibu-ibu pkk, meskipun program pengabdian kepada masyarakat sudah selesai. Mereka akan mendukung ibu-ibu PKK dalam menyelenggarakan kegiatan sosial senam, sehingga warga desa bisa tetap bugar dan sehat.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik partisipan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Nama (singkatan)	Usia (tahun)	Berat badan (kg)	Tinggi (cm)	Tekanan darah (sistole/diastole)	Indeks massa tubuh
1	CC	46	79	158	120/80	31.6 (obesitas)
2	DR	44	66	160	122/70	25.8 (obesitas)
3	AY	46	70	166	110/80	25.4 (obesitas)
4	KK	48	80	160	112/70	31.2 (obesitas)
5	RD	50	74	145	112/71	35.2 (obesitas)
6	ARF	50	86	160	111/86	33.6 (obesitas)
7	LL	55	75	160	108/78	29.3 (obesitas)
8	KSS	37	87	169	117/80	30.5 (obesitas)
9	GTR	35	74	160	110/79	28.9 (obesitas)
10	JHN	58	60	160	121/79	23.4 (obesitas)
11	VN	45	64	170	118/80	22.1 (normal)
12	TTS	56	55	155	100/82	22.9 (normal)
13	CL	50	48	160	115/82	18.7 (normal)

14	NRL	45	45	163	121/79	16.9 (kurang)
15	DR	35	55	168	100/80	19.5 (normal)
16	DRM	47	58	160	111/79	22.7 (normal)
17	LMS	58	56	164	112/87	20.8 (normal)
18	TK	67	56	160	116/80	21.9 (normal)
19	SDR	56	76	155	100/99	31.6 (obesitas)
20	ARN	55	66	160	125/75	25.8 (obesitas)
21	RND	65	46	160	112/70	18.0 (kurang)
22	RTN	60	47	160	115/82	18.4 (kurang)
23	RFL	48	48	160	111/86	18.7 (normal)
24	SR	50	40	158	100/80	16.0 (kurang)
25	MG	50	49	160	115/82	19.1 (normal)
26	TK	55	56	166	121/79	20.3 (normal)
27	LLS	37	58	160	118/80	22.7 (normal)
28	LS	67	60	145	115/82	28.5 (obesitas)
29	RN	56	64	160	121/79	25.0 (obesitas)
30	GB	55	55	160	100/80	21.5 (normal)
31	BLQ	65	48	169	111/79	16.8 (kurang)

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta mendapatkan pembelajaran tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, dengan bantuan praktik pelatihan kebugaran fisik, seperti aerobik, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan informasi, dan banyak dari mereka adalah para ibu yang mengatakan bahwa mereka tidak tahu banyak tentang senam dan bagaimana senam dapat membantu menjaga kesehatan tubuh mereka dan memerlukan bantuan untuk menjaga tubuh kita tetap bugar dan sehat melalui latihan aerobik.

Setelah program pengabdian kepada masyarakat selesai, tim pengabdian kepada masyarakat selesai akan bekerja sama dengan masyarakat mitra untuk meninjau program, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, dan membuat rencana untuk program berikutnya. Tim percaya bahwa dengan mengajak masyarakat bersosialisasi dan melakukan senam, mereka dapat membuat semua orang tetap sehat dan kuat. Tim pengabdian kepada masyarakat selesai menawarkan pelatihan untuk membantu masyarakat di desa tetap bugar dan sehat melalui kegiatan senam. Tim pengabdian kepada masyarakat selesai akan memberikan bantuan kepada ibu-ibu PKK, meskipun program pengabdian kepada masyarakat selesai sudah selesai, tim pengabdian kepada masyarakat selesai akan mendukung ibu-ibu PKK dalam menyelenggarakan kegiatan sosial senam, sehingga warga desa bisa tetap bugar dan sehat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pelatihan kebugaran kepada ibu-ibu PKK dan menunjukkan model bagaimana melakukan pelatihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga bagi ibu peserta PKK Lidah Kulon. Sosialisasi dan edukasi kepada ibu-ibu pkk ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literatur, video dan langsung berlatih bagaimana melakukan gerakan-gerakan yang benar dalam mendengarkan, membaca dan menguasai, dan setelah itu ada pendampingan yang merupakan suatu proses pemberian dukungan, bantuan dan bimbingan serta dilakukan dengan gerakan-gerakan praktis peserta sosialisasi, sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan atau mengatasi tantangan yang diberikan. Para peserta dibimbing untuk mempelajari macam-macam latihan pada tes kebugaran.

Daftar Pustaka

- Andriana, L. M., Ashadi, K., & Nurdianto, A. R. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Masyarakat Di Jawa Timur Selama Masa Pandemi Covid-19 (The Level Of Physical Activity And Sleep Quality Of People In East Java During The Covid-19 Pandemic). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 1(1), 27–45.
- Araujo, R. H. O., Werneck, A. O., Martins, C. L., Barboza, L. L., Tassitano, R. M., Aguilar-Farias, N., Jesus, G. M., Ramírez-Vélez, R., Tesler, R., Oyeyemi, A. L., Silva, E. C. M., Weaver, R. G., Tremblay, M. S., Brazo-Sayavera, J., Mielke, G. I., & Silva, D. R. P. (2024). Global Prevalence And Gender Inequalities In At Least 60 Min Of Self-Reported Moderate-To-Vigorous Physical Activity 1 Or More Days Per Week: An Analysis With 707,616 Adolescents. *Journal Of Sport And Health Science*, 13(5), 709–716. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.10.011>
- Ashadi, K., Marsudi, I., Rochmania, A., Jayadi, I., Wulandari, F. Y., & Siantoro, G. (2020). *Students Exercise Patterns During The Covid-19 Pandemic*. 491(Ijcah), 1230–1237. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.206>
- Damiot, A., Pinto, A. J., Turner, J. E., & Gualano, B. (2020). Immunological Implications Of Physical Inactivity Among Older Adults During The Covid-19 Pandemic. *Gerontology*, 66(5), 431–438. <https://doi.org/10.1159/000509216>
- Fang, B., Kim, Y., & Choi, M. (2021). Effect Of Cycle-Based High-Intensity Interval Training And Moderate To Moderate-Intensity Continuous Training In Adolescent Soccer Players. *Healthcare (Switzerland)*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare9121628>
- Hoernke, K., Mcgrath, H., Teh, J. Q., & Salazar, O. (2020). Virtual Learning Innovations For Continuing Clinical Education During Covid-19. *Medical Science Educator*, 30(4), 1345–1346. <https://doi.org/10.1007/S40670-020-01090-0>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza And Obesity: Its Odd Relationship And The Lessons For Covid-19 Pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/S00592-020-01522-8>
- Miller, D. J., Sargent, C., Roach, G. D., Scanlan, A. T., Vincent, G. E., & Lastella, M. (2020). Moderate-Intensity Exercise Performed In The Evening Does Not Impair Sleep In Healthy Males. *European Journal Of Sport Science*, 20(1), 80–89. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1611934>
- Muhammad, Siantoro, G., Subagio, I., Yosika, G. F., Phanpheng, Y., Pramono, B. A., Kusuma, I. D. M. A. W., & Pranoto, A. (2024). Engaging In Short-Term Moderate-Intensity Exercise Increases Growth Hormone Levels In Individuals With Obesity. *Physical Education Theory And Methodology*, 24(4), 619–625. <https://doi.org/10.17309/Tmfv.2024.4.14>
- Nurdianto, A. R., Nurdianto, R. F., & Febiyanti, D. A. (2020). Infeksi Covid-19 Pada Kehamilan Dengan Insulin Dependent Diabetes Mellitus (Iddm). *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 9(2), 229. <https://doi.org/10.30742/Jikw.v9i2.966>
- Pace, C., Pettit, S., & Barker, K. (2020). Best Practices In Middle Level Quaranteaching: Strategies, Tips And Resources Amidst Covid-19. *Becoming: Journal Of The Georgia Middle School Association*, 31(1), 1–13. <https://doi.org/10.20429/Becoming.2020.310102>
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The Immunological Case For Staying Active During The Covid-19 Pandemic. *Brain, Behavior, And Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>

Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact Of The Covid-19 Pandemic On Sports And Exercise. *Asia-Pacific Journal Of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation And Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>

Yamada, Y., Tsuchiya, H., Yamaguchi, K., & Katagami, E. (2023). Moderating Role Of Life Skills For Stress Responses And Covid-19-Related Perceived Stressors Among High School Student-Athletes. *Asian Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 3(3), 147–153. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.12.002>

Youssef, L., Granet, J., Marcangeli, V., Dulac, M., Hajj-Boutros, G., Reynaud, O., Buckinx, F., Gaudreau, P., Morais, J. A., Mauriège, P., Gouspillou, G., Noirez, P., & Aubertin-Leheudre, M. (2022). Clinical And Biological Adaptations In Obese Older Adults Following 12-Weeks Of High-Intensity Interval Training Or Moderate-Intensity Continuous Training. *Healthcare (Switzerland)*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/Healthcare10071346>