



Sosialisasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Welas Asih

Endah Listyasari¹, Selly Purnama², Ida Wahidah³, Novi Soraya⁴

^{1,2,3,4} Universitas Siliwangi, Indonesia

Corresponding Author : ✉ sellypurnama@unsil.ac.id

ABSTRACT

Seorang manusia akan melewati fase lanjut usia. Pada fase ini akan mengalami penuaan dan penurunan fungsi tubuh. Proses penuaan tersebut dimulai dari munculnya keriput yang kemudian secara perlahan sistem kekebalan mulai melemah sehingga tubuh dengan mudah terkena penyakit. Lanjut usia (lansia) bukan berarti suatu alas untuk berhenti gerak aktif. Justru dengan tetap beraktivitas masa-masa lanjut usia (lansia) akan terasa bahagia. Bertemu dengan banyak orang, masih dapat melakukan hobinya semasa muda, dan mengisi masa-masa lanjut usia dengan suatu aktivitas yang bermanfaat. Untuk dapat melakukan aktivitas tersebut seorang lansia harus mempunyai kondisi tubuh yang sehat dan bugar. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk supaya badan tetap sehat dan bugar yaitu dengan cara : 1) Tetap aktif beraktivitas, 2) Makan-makanan yang sehat, 3) Istirahat yang cukup, dan 4) Rutin mengecek kesehatan dan minum obat. Aktivitas yang dilakukan oleh lansia harus sesuai dengan posri dan kemampuannya. Berikut beberapa aktivitas yang cukup aman dilakukan oleh para lansia yaitu : jalan kaki jarak dekat, bersepeda santai, berkebun, berenang, dan senam *low impact*. Senam adalah salah satu olahraga yang dapat dilakukan dengan masal. Selain banyak manfaat yang dirasakan oleh tubuh dengan melakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia para lansia dapat bertemu banyak orang dan dapat menjalin komunikasi dengan yang lainnya.

Keywords *Lanjut Usia (Lansia), Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), Sosialisasi.*

PENDAHULUAN

WHO menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Batasan lanjut usia yang tercantum dalam Undang-Undang No 4 tahun 1965 tentang pemberian bantuan penghidupan orang jompo, bahwa yang berhak mendapatkan bantuan adalah mereka yang berusia 56 tahun ke atas. Dengan demikian dalam undang-undang tersebut menyatakan bahwa lanjut usia adalah yang berusia 56 tahun ke atas (Notoatmojo, 2007).

Banyak harapan para lansia yang ingin merasakan kebahagiaan. Merasa bahagia karna masih bisa melakukan hobinya, beraktivitas bersama anak-anak dan cucu-cucunya, masih dapat beraktivitas bersama kolega dan rekan-

rekannya, masih dapat melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk banyak orang, dan lain-lainnya. Tetapi pada kenyataannya beberapa dari mereka malah merasakan terbaring di tempat tidur karna sakit, merasa sedih karna di asingkan oleh keluarganya dan di titipkan di tempat Panti Jompo.

Proses penuaan terjadi secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Oleh karena itu sangat penting sekali bagi para lansia untuk menjaga tubuhnya supaya tetap sehat dan bugar di usia lanjut. Menurut Giriwijoyo, S (2017:64) bahwa "Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan Jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya." Oleh karena itu kebugaran sangatlah penting dimiliki oleh para lansia supaya dapat melakukan aktivitas kesehariannya.

Secara umum Badan Kesehatan Dunia (who) menganjurkan setiap lansia untuk memenuhi kebutuhan fisik sebagai berikut :

1. Paling sedikit 150 menit aktivitas fisik berintensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik berintensitas berat dalam seminggu,
2. Setiap beraktivitas fisik, pastikan durasinya berlangsung minimal 10 menit,
3. Jika sudah terbiasa dengan anjuran minimal tersebut, biasakan untuk beraktivitas fisik sedang selama 300 menit atau beraktivitas fisik berat selama 150 menit dalam seminggu,
4. Lansia yang memiliki masalah koordinasi tubuh sebaiknya melakukan latihan keseimbangan paling sedikit 3 kali dalam seminggu,
5. Latihan otot sebaiknya dilakukan paling sedikit 2 kali dalam seminggu.

Para lansia ketika melakukan olahraga tidak boleh sampai mengalami kelelahan yang berlebihan, bila intensitasnya berlebihan bisa terjadi sesak nafas, nyeri dada atau pusing. Oleh karena itu olahraga untuk lansia harus bersifat individual tergantung pada usia, jenis kelamin, usia awal menekuni olahraga, keteraturan dan kondisi fisik organ-organ tubuhnya. Berikut prinsip-prinsip olahraga pada lansia yaitu :

1. Komponen kesegaran jasmani yang dilatih adalah ketahanan kardio pulmonal, kelenturan (fleksibilitas), kekuatan otot ,
2. Selalu mempertahankan keselamatan,
3. Latihan teratur dan tidak terlalu berat,
4. Hindari kompetisi-kompetisi,

5. Tidak dianjurkan apabila tekanan darah lebih dari 180 mmhg, dan berpenyakit berat.

Salah satu olahraga yang bersifat aerobik adalah senam. Banyak sekali manfaat yang di dapat dengan melakukan olahraga senam diantaranya :

1. Dapat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak,
2. Dapat meningkatkan self- concept (konsep diri),
3. Meningkatkan fungsi jantung,
4. Menurunkan berat badan,
5. Meningkatkan fungsi kognitif,
6. Mengurangi stress dan meningkatkan mood,
7. Tidak mudah terserang penyakit,
8. Meningkatkan stamina,
9. Meningkatkan kelenturan dan kebugaran. Senam bisa dilakukan sendiri atau dilakukan secara masal dan tidak menggunakan banyak peralatan.

Para lansia yang melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan (Darmojo, 2006)

Ada rumus yang dapat digunakan lansia sebagai patokan untuk melakukan olahraga yaitu : DNM (Denyut Nadi Maksimal) : 220 - usia. Menurut cooper dalam Giriwijoyo, S (2017:91) bahwa : "intensitas olahrag kesehatan yang cukup yaitu apabila deenyut nadi latihan mencapai 65% - 80% DNM (Denyut Nadi Maksimal).

METODE

Langkah persiapan yang ditempuh pada kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Menindaklanjuti kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan PSTW Welas Asih
2. Melakukan koordinasi dengan Ketua PSTW Welas Asih Kota Tasikmalaya
3. Menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia
4. Berdiskusi dengan Ketua PSTW Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya tentang pelaksanaan kegiatan
5. Menentukan jadwal dan acara pertemuan
6. Menentukan tempat pelaksanaan kegiatan dan waktu kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan PPM ini dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan, yakni:

1. Melakukan survei dan melakukan diskusi kepada PSTW Welas Asih mengenai kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi
2. Melakukan kegiatan sosialisasi dengan fokus bahasan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia
3. Melakukan evaluasi kegiatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat tentang Sosialisasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia di PSTW Welas Asih melibatkan :

1. Tim Pelaksana sebanyak 4 orang yaitu: Endah Listyasari, M.Pd., Selly Purnama, M.Pd., Ida Wahidah, M.Pd., Novi Soraya, M.Pd.
2. Instruktur Senam sebanyak satu orang yaitu : Kania Dewi
3. Pendamping dari mitra sebanyak : 10 orang
4. Peserta lansia : 60 orang
5. Peserta pra lansia : 15 orang

Para peserta khususnya para pengurus panti mengetahui materi tentang kebugaran jasmani, rangkaian gerakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi, mereka merasakan mendapat motivasi dan semangat baru dalam kesehariannya.

Senam lansia menjadi solusi yang tepat bagi para lansia dalam menjaga kebugaran tubuhnya. Lansia yang aktif bergerak dan berolahraga pada umumnya mempunyai resiko yang kecil terhadap penyakit kronis serta berbagai penyakit gangguan mental yang terjadi pada usia lansia. Pada dasarnya, senam lansia adalah serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan oleh orang lanjut usia untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia.

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia pada umumnya dilaksanakan secara berkelompok dengan iringan musik yang ringan atau music-musik lawas yang sering merfeka dengar di masa muda, sehingga membawa suasana ceria dan merasakan nostalgia. Hal tersebut dapat menjadi sarana untuk melepas penat dan kelelahan yang rentan terjadi pada kelompok usia ini.

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia ini banyak sekali manfaatnya apabila dilakukan secara rutin yaitu sebagai berikut : dapat membantu meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik, dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bisa mengurangi risiko hipertensi hingga penyakit, membantu

meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Setelah mendapat materi kebugaran dan rangkaian gerak, kemudian dipraktekkan bersama-sama dipimpin oleh instruktur senam. Kegiatan praktek ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Kegiatan praktek Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia ini dilakukan selama 4 bulan. Kemudian setelah itu dilakukan evaluasi terhadap hasil kegiatan yang dilaksanakan. Para pengurus dan para peserta sangat puas dan merasakan sekali manfaatnya. Pada saat pertemuan pertama yang ikut praktek hanya mencapai 60%. Setiap minggunya ada kenaikan sehingga dipertemuan akhir peserta yang mengikuti praktek mencapai 90%.

Hasil yang telah dicapai dalam pengabdian ini adalah :

- Para pengurus mendapat wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk para lansia dan olahraga yang cocok untuk usia lansia,
- Para pengurus, peserta lansia dan pra lansia yang ada di PSTW Welas Asih mengetahui gerakan Senam Kebugaran Jasmani Lansia,

Para pengurus, peserta lansia dan pra lansia yang ada di PSTW Welas Asih dapat mempraktikkan Senam Kebugaran Jasmani dalam kesehariannya supaya kebugarannya tetap terjaga.

CONCLUSIONS

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang sudah dilakukan dalam bentuk Sosialisasi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia pada PSTW Welas Asih dapat memberikan solusi dalam menanggapi kejenuhan dalam bergerak atau berolahraga. Dengan adanya sosialisasi ini para pengurus mendapat pengetahuan baru dalam memberikan olahraga yang tepat untuk para lansia dan mengetahui manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B. 2006. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Giriwijoyo, Santosa.2017. "Fisiologi Kerja Dan Olahraga". Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Harsono. "Kepelatihan Olahraga". Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmojo, S, 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Jakarta: Rineka Cipta
- <http://promkes.kemkes.go.id>
- <https://konilfe.com>