



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/15424>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15424>

**PKM SENAM LANSIA KELOMPOK WANITA TANI
PUSPITASARI SAMPANGAN**

Bertika Kusuma Prastiwi¹, Yulia Ratimiasih², Muh. Isna Nurdin Wibisana³, Dani Slamet Pratama⁴, Setiyawan⁵, Fajar Ari Widiyatmoko⁶, Buyung Kusuma Wardhana⁷
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-05-16

Revised 2023-05-30

Accepted 2023-05-31

Available 2023-05-31

Keywords :

Senam, wanita, lansia, aktivitas fisik, kesehatan

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

Gymnastics is a sport that is known by the public. The form of socialization is very important to popularize and introduce gymnastics. The Puspitasari women's group in RW 03 Sampangan city of Semarang is one of the many RW that hold gymnastics but only aerobics is done, because of that the elderly are less enthusiastic about participating in activities even though they want gymnastics that are suitable for the elderly. The solution offered is to provide elderly exercise training for the Puspitasari elderly women group in RW 03 Sampangan. The resulting output is that the elderly can exercise according to their age characteristics with elderly exercise. The PKM activities carried out by the UPGRIS community service team for the women's group Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang used lecture methods, demonstrations and independent practice, besides that gymnastic simulations were also held. The result of this service is an increase in the knowledge and skills of the elderly women's group about elderly gymnastics, besides that it has an impact on the interest in elderly gymnastics for the women's group puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Gymnastics according to the age characteristics of the elderly
Key Word: elderly gymnastics, the women's group puspitasari

Senam merupakan olahraga yang dikenal oleh masyarakat. Bentuk sosialisasi sangat penting untuk memasyarakatkan dan mengenalkan olahraga senam. Kelompok wanita Puspitasari di RW 03 Sampangan kota Semarang merupakan salah satu dari sekian banyak RW yang mengadakan senam tetapi hanya senam aerobik yang dilakukan, karena itu para lansia kurang antusias untuk mengikuti kegiatan padahal mereka menginginkan senam yang cocok bagi lansia. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pelatihan senam lansia untuk kelompok wanita lansia Puspitasari di RW 03 Sampangan. Luaran yang dihasilkan adalah para lansia dapat berolahraga sesuai dengan karakteristik umur dengan senam lansia. Kegiatan PKM yang dilakukan tim pengabdian UPGRIS pada kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan praktek mandiri, disamping itu juga diadakan simulasi senam. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan kelompok wanita lansia tentang olahraga senam lansia, di samping itu berdampak pada minat olahraga senam lansia kelompok wanita puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Senam sesuai dengan karakteristik umur lansia.

A. PENDAHULUAN

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik (Kusuma Prastiwi et al., 2022).

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Kusuma Prastiwi et al., 2020). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Pratama et al., 2022).

Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, dan bersepeda. Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Disebut manfaat karena olahraga senam aerobik ini dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi, dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi, dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang, serta menguatkan otot dan sendi jantung (Wibisana, 2020). Dengan demikian, olahraga jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang dapat memberikan efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman serta dapat dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang (Annas Buanasita et al., 2018).

Senam lansia merupakan bagian dari senam irama diperuntukan untuk lansia dengan menggunakan rangkaian gerakan sederhana dan iringan musik sedang. Tujuannya dan gerakan sama, ada pemanasan, inti dan pendinginan tujuannya untuk meningkatkan kebugaran lansia.

Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan olahraga senam maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

Minat senam masih tinggi untuk wanita utamanya di kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan, tetapi untuk kelompok wanita usia lanjut belum terfasilitasi dengan baik, karena gerakan senam aerobik susah dan menggunakan irama musik cepat. Berangkat dari masalah tersebut, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Dengan harapan program pengabdian ini bisa menjadi bagian awal pemberdayaan olahraga senam lansia, sedangkan subyek dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah kalangan lansia di kelompok wanita Puspitasari berusia lansia. Pelaksanaan sosialisasi secara spesifik pemberdayaan dilaksanakan di wilayah RW 03 Sampangan Semarang dengan materi sosialisasi senam lansia.

Beberapa faktor yang memungkinkan lansia tidak tertarik terhadap senam aerobik yang sudah dilaksanakan, antara lain:

1. Lansia kurang mendapat tempat saat melakukan senam aerobik. Dari survei yang dilakukan tim, kurang dari 5% dari peserta senam aerobik yang kategori lansia, maka dibutuhkan senam lansia yang sesuai dengan kakarakteristik lansia.
2. Gerakan yang mudah dan alunan musik yang sesuai dengan karakteristik lansia perlu di modifikasi dari senam aerobik. Kondisi di lapangan senam aerobik terlihat *high-impact* jadi lansia kurang minat.
3. Belum adanya pembimbing dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan keterampilan senam lansia. Tidak adanya arahan maupun edukasi tentang ketrampilan senam lansia

Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan keterampilan Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan keterampilan senam lansia yang dapat menambah wawasan dan keterampilan lansia dalam berolahraga senam lansia.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan. Pelaksanaan pengabdian ini antara lain dengan pembuatan materi panduan senam, memberikan pelatihan dan pembimbingan keterampilan senam lansia yang dapat menambah wawasan dan keterampilan lansia.

Solusi yang akan dilakukan tim pengabdian pada lansia yaitu mengadakan pelatihan baik teori dan praktek mengenai senam lansia. Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu kelompok wanita Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang bersepakat mengadakan pelatihan senam lansia antara lain :

1. Memberi bekal pengetahuan dan teori tentang senam lansia. Memberikan edukasi sesuai dengan target yang diharapkan
2. Membekali keterampilan senam lansia. Melakukan modifikasi gerakan senam agar mudah diikti oleh peserta lansia.

Pengabdian ini dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian dan kerjasama dengan mitra, persiapan pelaksanaan pelatihan. Hal ini sesuai dengan prinsip kemandirian yaitu ketika diberikan stimulus situasional makan obyek dapat menindaklanjuti sampai menunjukkan kemandirian sosial (Bailey & Collins, 2016).

Tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mempunyai luaran antara lain:

1. Pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan senam baik itu teknik yang baik dan benar sesuai karakter utamanya bagi lansia.
2. Keterampilan senam lansia kelompok wanita Puspitasari Semarang akan meningkatkan motivasi untuk terus berolahraga.
3. Kemampuan pemanfaatan lahan yang ada di wilayah RW 03 Sampangan Semarang yang dapat digunakan untuk senam lansia, tidak hanya senam aerobik saja.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah kelompok wanita lansia Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. Metode yang digunakan adalah experimental dan demonstrasi keberlanjutan yaitu membuat eksperimen studi kasus yang memudahkan obyek penelitian membuat kegiatan yang bersifat kemandirian (Kress, 2011). Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang senam lansia

Metode yang telah digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan senam lansia di kelompok wanita lansia Puspitasari RW 03 Sampangan Semarang. PKM akan dilaksanakan dari bulan Januari sampai Maret 2023, dilakukan sebanyak 3 kali tahapan di lapangan balai RW 03 Sampangan dan rumah warga. Pada pelaksanaan PKM, ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan yaitu

1. Sosialisasi Mengenai Senam Lansia

Para lansia di kelompok wanita tani dikumpulkan untuk diberikan sosialisasi mengenai manfaat dan macam-macam gerakan senam lansia secara teori. Penyampaian dan penjelasan materi oleh tim. Penyampaian dan penjelasan materimenggunakan materi.

Sosialisasi dan perijinan



Sosilaisasi lanjut

2. Materi praktek yang diberikan adalah tentang senam lansia

Mengaplikasikan teori yang telah disampaikan dengan pendampingan kepada setiap peserta.



3. Mengevaluasi proses pelaksanaan pelatihan.

Memberikan masukan saran dalam pelaksanaan senam lansia dan keberlanjutan program pengabdian



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra mendapatkan hasil antara lain:

1. Tercapainya hasil bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan senam baik itu teknik yang baik dan benar sesuai karakter utamanya bagi lansia.

2. Tercapainya hasil meningkatnya keterampilan senam lansia kelompok wanita Puspitasari Semarang serta meningkatnya motivasi untuk terus berolahraga.
3. Pemanfaatan lahan yang ada di wilayah RW 03 Sampangan Semarang yang dapat digunakan untuk senam lansia, tidak hanya senam aerobik saja bagi wanita muda.

D. PENUTUP

Simpulan

Setelah dilakukan PKM ini minat para lansia di kelompok wanita tani Sampangan Semarang meningkat karena bisa melaksanakan senam lansia yang sesuai dengan karakter usia lansia. Pelaksanaan senam memanfaatkan lahan di balai RW. Hasil monitoring dan evaluasi akhir setelah kegiatan yang berlangsung satu bulan terlihat kemandirian sumber daya manusia dan peningkatan kualitas berjalan dengan sangat baik.

Saran dalam pengabdian di kelompok wanita tani sampangan diharapkan melanjutkan program senam lansia secara rutin bersama-sama untuk meningkatkan kualitas hidup.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Annas Buanasita, Andriyanto, & Sulistyowati, I. (2018). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), 14–22.
- Bailey, R., & Collins, D. (2016). The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. *Kinesiology Review*, 2(4), 248–259. <https://doi.org/10.1123/krj.2.4.248>
- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research* (Issue 1). <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Kusuma Prastiwi, B., Ari Widiyatmoko, F., Setiyawan, Ratimiasih, Y., & Hinda Zhannisa, U. (2020). PKM Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 19–22. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/7165/pdf>
- Kusuma Prastiwi, B., Ratimiasih, Y., & Zhannisa, H. (2022). PKM Pencegahan Covid-19 Varian Baru (Omicron) Desa Telukawur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11920>
- Pratama, D. S., Wiyanto, A., Wibisana, M. I. N., Setiyawan, & Azis Rohmansyah, N. (2022). PKM Desa Sehat Bugar dan Lingkungan Bersih Desa Mrumbung Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 50–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.12596>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>