

Received: 7 April 2023	Accepted: 20 Mei 2023	Published: 31 Mei 2023
Article DOI:		

Sosialisasi Kebugaran Tubuh Dan Perhitungan Denyut Nadi Untuk Lansia

Muhammad Ishaq Gery¹

Universitas Muhammadiyah Jakarta

m.ishaggery@umj.ac.id

Ika Yulianingsih²

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Ika.yulianingsih@umj.ac.id

Wilda Yunieswati³

Universitas Muhammadiyah Jakarta

wilda@umj.ac.id

Firda Ukhti Ningrum³

Universitas Muhammadiyah Jakarta

ningrumfirdaukhti@gmail.com

Abstrak

Kebugaran dan Kesehatan pada jasmani dan rohani para lansia merupakan hal yang sangat membutuhkan perhatian ekstra. Hal ini sangat penting guna memberikan support Kesehatan dalam proses kehidupan lansia. Untuk adanya support system dalam kebugaran tersebut dibutuhkan aktifitas fisik yang ringan dan berkelanjutan untuk meningkatkan metabolisme dan peredaran darah. Olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik. Beberapa jenis olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia seperti jalan kaki, jogging, berenang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Komunitas Pamulang Woodball Club Lansia Tangerang Selatan adalah menggunakan metode sosialisasi. Metode yang digunakan adalah memberikan sosialisasi. Dimana menurut kami, metode sosialisasi ini cocok di aplikasikan karenasasaran atau obyek dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lanjut usia sehingga Ketika kita memberikan sosiaisasi dengan langsung memberikan praktik atau contoh secara nyata akan mempermudah bagi lansia untuk mengikuti instruksi dari pemateri. Total peserta adalah 18 dengan peserta laki-laki dan perempuan. Dalam penyampaian materi peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat pemahaman peserta terhadap materi. Data rata - rata *pre-test* adalah 53,3 sedangkan data rata - rata *post-test* adalah 83,3. Maka kenaikan pemahaman materi peserta rata – rata adalah 30. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu masalah kebugaran tubuh lansia sehingga para lansia dapat terus meningkatkan kesehatan tubuhnya dengan pedoman denyut nadi sesuai dengan umurnya.

Kata Kunci: Kebugaran Tubuh, Denyut Nadi, Lansia

Pendahuluan

Olahraga menjadi trend di masyarakat sehingga menawarkan kepada setiap individu untuk sadar akan melakukan aktivitas fisik. olahraga menjadi salah satu kegiatan wajib yang dilakukan oleh setiap orang. Demi mendapatkan kebugaran dan kesehatan tubuh yang lebih baik perlu adanya aktifitas fisik. Setiap orang harus memiliki kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan tubuh baik dengan melakukan aktifitas yang dilakukan sehari-hari maupun dengan latihan olahraga. Tujuan pelaksanaan olahraga menurut Sistem Keolahragaan Nasional yang ada pada UU No.3 Tahun 2005 adalah olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan (Apri Agus, 2012). Pada umumnya olahraga ingin dicapai seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, sebagai rekreasi/hiburan, mencapai prestasi, dan untuk pendidikan. Aktifitas melalui olahraga yang dilakukan oleh masyarakat akan berdampak jika dilakukan dengan benar dan terukur sesuai dengan kemampuan. Banyak manfaat yang besar yang diperoleh tubuh salah satunya adalah daya tahan kardiovaskular, serta komponen kondisi fisik yang lainnya.

Setiap orang wajib memelihara kesehatannya. Menurut World Health Organisation (WHO) menjelaskan bahwa aktifitas fisik serta olahraga memiliki peranan yang dapat menjaga kesehatan dan kesejahteraan hidup (Syechalam, 2021). Woodball adalah cabang olahraga yang berasal dari Taiwan, dan permainannya menyerupai Golf. Woodball masuk ke Indonesia pada tahun 2006.dibawa oleh pengusaha yang berasal dari Semarang. Pertama kali cabang olahraga Woodball dipertandingkan pada ajang Asian Beach Games 1 yang diselenggarakan di Bali (Kriswantoro, 2015). Aktifitas fisik dan olahraga tidak menutup kemungkinan dapat dilakukan semua kalangan. Mulai dari anak-anak sampai lanjut usia dapat berpartisipasi.

Woodball merupakan salah satu gambaran cabang olahraga yang melibatkan semua kategori pemain. Permainan Woodball yang menyerupai Golf dapat dimainkan semua kalangan muda maupun tua. Woodball termasuk olahraga dengan sifat olahraga aerobik, yang diartikan sebagai jenis olahraga yang membutuhkan oksigen bebas dalam pelaksanaannya. Komponen kondisi fisik yang ada dalam permainan Woodball adalah daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, keseimbangan, dan juga akurasi. Olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik. Beberapa jenis olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia seperti jalan kaki, jogging, berenang (Sumintarsih, 2006).

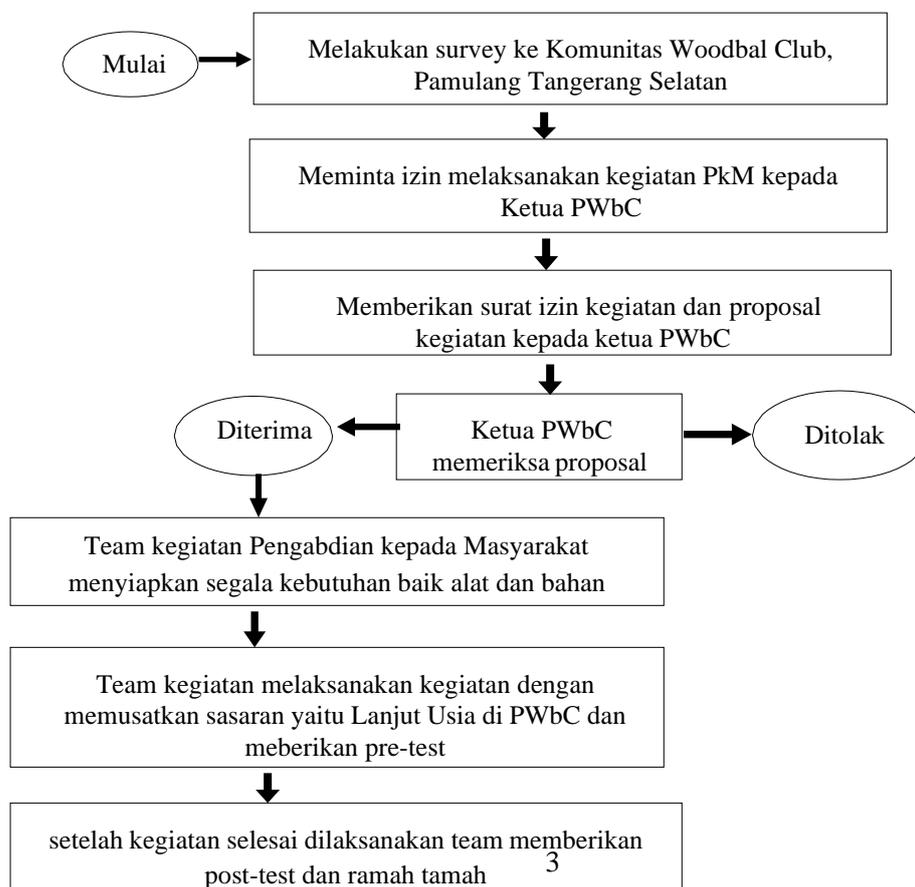
Lanjut usia adalah orang yang sudah memasuki usia 60 tahun ke atas. Orang lanjut usia yang produktif dapat melakukan segala kegiatan dan aktifitas dengan sendiri tanpa dibantu oleh orang lain. Harapannya lansia di Indonesia memiliki produktifitas yang tinggi dan tentunya memiliki kebugaran yang baik dalam hidupnya. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran jasmani yang menyeluruh. Cermin dari kemampuan fungsi tubuh seseorang ada pada kebugaran jasmani seseorang. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup seseorang. Kebugaran jasmani tidak dapat terlepas dari faktor gizi, karena bahan makanan diperlukan untuk sumber energi, pembangunan sel tubuh, komponen biokasitator dan metabolisme. Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Pada hal ini, penurunan kapasitas fungsional tubuh dialami oleh orang dewasa dan orang tua. Kemampuan fungsional organ tubuh pada orang tua tidak berjalan secara efektif dan efisien (Apri Agus, 2012).

Kegiatan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani khusus untuk orang lanjut usia. Selain itu mengajarkan cara melaksanakan program persiapan, pelaksanaan olahraga dan

pendinginan dengan cara yang benar khusus untuk lansia. Selain itu membekali mitra terkait gizi bahan makanan yang dikonsumsi setiap latihan maupun di kehidupan sehari-hari khusus untuk lansia. Pemahaman tentang gizi yang menunjang kebugaran jasmani, dan juga konsumsi pada saat latihan dalam olahraga Woodball, Melalui edukasi gizi pada pemain Woodball senior akan dapat memiliki gambaran dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik yang benar dan teratur dan menjaga kesehatan tubuh agar terciptanya kondisi dan derajat kesehatan lansia yang tinggi, sehingga dengan keterbatasan usia akan tetap produktif.

Metode

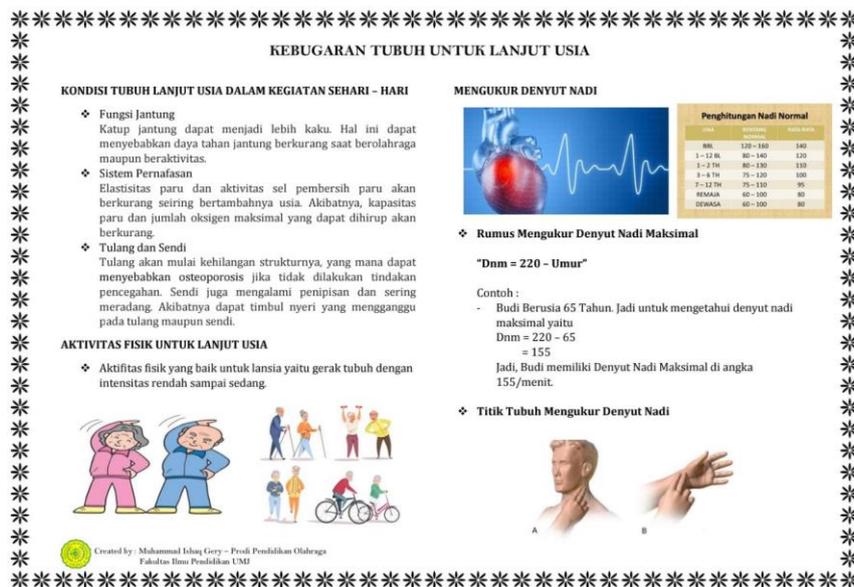
Sasaran Pelaksanaan, sasaran pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah pemain Woodball senior atau bisa disebut dengan orang lanjut usia dan aktif mengikuti kegiatan latihan olahraga Woodball di Pamulang Woodball Club, dengan jumlah 18 orang. Metode kegiatan sosialisasi dilakukan dengan cara : a) Ceramah, metode ceramah dikombinasikan dengan menggunakan laptop dan LCD proyektor digunakan untuk menyampaikan materi tentang kebugaran jasmani lansia dan perhitungan denyut nadi untuk lansia. b) Demonstrasi, metode demonstrasi digunakan untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga memberikan kemudahan bagi peserta pengabdian masyarakat. Demonstrasi dilakukan oleh narasumber untuk menyampaikan terkait kebugaran jasmani khusus lansia di lapangan Woodball. c) Membagikan leaflet, dengan membagikan leaflet akan mempermudah lansia untuk memberikan respon terkait edukasi yang diberikan. Langkah – langkah kegiatan sebagai berikut:



Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi ini dengan salah satu materinya terkait kebugaran tubuh lansia yang dilaksanakan oleh team dosen dan mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Jakarta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Komunitas WoodballClub Pamulang (PWbC) menunjukkan bahwa banyak masyarakat lansia yang tertarik dengan kegiatan ini. Kegiatan ini dapat menanggulangi dan menjadi solusi dari keluhan masyarakat khususnya lansia kana penurunan fungsi organ tubuh dan kebugaran fisik lanjut usia.

Pemateri memberikan *pre-test* terlebih dahulu untuk peserta sebelum memberikan materi dengan media leaflet sebagai berikut:



Gambar 1. Leaflet Kebugaran Tubuh Lansia

Dalam pemaparan materi peserta aktif dalam diskusi terkait materi tersebut. Kegiatan materi di akhiri dengan pengisian *post-test*. Berikut data rata – rata untuk nilai dan presentasi peningkatan:

No	Nama	Usia	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan %
1	HSP	68	40	80	40
2	NS	70	60	60	0
3	ZK	77	80	100	20
4	FR	69	60	100	40
5	Ng	61	60	100	40
6	In	60	80	100	20
7	AS	45	60	100	40
8	Sa	50	40	60	20

9	Su	60	40	100	60
10	RW	60	60	100	40
11	ES	63	60	80	20
12	AS	65	80	100	20
13	Yo	61	60	60	0
14	AS	70	40	60	20
15	PHD	63	40	80	40
16	Ku	65	40	60	20
17	Su	62	20	80	60
18	Pa	67	40	80	40
	<i>Rata – Rata</i>		53,3	83,3	30 %

Tabel 1. Rekapitulasi *Pre* dan *Post test*

Hasil dari tabel rekapitulasi data diatas menunjukkan bahwa rata – rata nilai *pre-test* adalah 53,3 sementara untuk nilai rata – rata *post-test* adalah 83,3. Presentase peningkatan pengetahuan untuk kebugaran tubuh dan perhitungan denyut nadi untuk lansia adalah 30%. Dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang kebugaran tubuh dan perhitungan denyut nadi pada lansia di komunitas Pamulang Woodball Club.

Simpulan dan rekomendasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat membantu masalah kebugaran tubuh lansia sehingga para lansia dapat terus meningkatkan kesehatan tubuhnya. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman terhadap kebugaran tubuh dan pengukuran denyut nadi meningkat setelah para peserta mendapatkan pemahaman materi yang telah disampaikan dengan peningkatan sebesar 30% dari data *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan. Dari hasil kegiatan ini, lansia disarankan agar lebih meningkatkan rasa peduli terhadap kebugaran fisik, karen hal ini dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dari kegiatan ini, kami menyarankan kepada anggota lansia di Komunitas Woodball Club Lansia, Pamulang, Tangerang Selatan untuk terus melakukan kegiatan fisik seperti senam lansia, bersepeda, Jalan, memainkan permainan dengan intensitas Rendah ke Sedang sehingga memiliki manfaat yang sangat baik untuk kebugaran dari tubuh lansia.

Daftar Pustaka

- Apri, A. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press.
- Kriswantoro, 2015. Teknik Dasar Bermain Woodball. Semarang: Fastindo.
- Seni Oktriani, dkk. 2018. "Pola Aktivitas Olahraga Lanjut Usia", Jurnal JAPRI : Jurnal Penjas dan Farmasi Vol.01, hal 15-22.
- Sumintarsih. 2006. Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia
- Duwi, K. 2015. "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut", JUPRES : Jurnal Olahraga dan Prestasi Vol. 11 No. 2, hal 19-30, <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Syechalam, P. 2021. "Perspektif Masyarakat Nganjuk Terhadap Olahraga Sebagai Kewajiban Dan Gaya Hidup", Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 09 No. 04, hal 65-74,