

PENYULUHAN GAYA HIDUP SEHAT DI MASA NEW NORMAL MELALUI AKTIVITAS SENAM AEROBIC PADA IBU-IBU KOMPLEK ADINEGORO INDAH, BATANG KABUNG, KOTO TANGAH, PADANG

Ali Mardius¹⁾, Katsran Zalaff²⁾, Meuthia Rezika Siswara³⁾

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Bung Hatta

Email: alimardius@bunghatta.ac.id¹⁾, katsranzalaff@bunghatta.ac.id²⁾, meuthiarezikasiswara@bunghatta.ac.id³⁾

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kerja jantung lebih efisien dan menjadi terlatih dan meningkatkan system imun tubuh. Oleh karena itu bagi orang yang sudah terlatih maka kinerja jantungnya akan lebih baik sehingga jantung tidak cepat lelah. menjadikan pembuluh darah semakin lebih besar, sehingga darah akan lebih lancar. Untuk mencegah terjadinya pengumpulan darah, Jantung akan dapat memompakan darah lebih banyak dan berdenyut lebih lambat, serta paru-paru akan bertambah kapasitas pernafasannya. frekwensi denyut nadi dapat di turunkan sehingga terjadi out-put yakni jumlah darah di pompakan jantung keseluruh tubuh dapat di pacu dengan satu kali denyut jantung dapat memompakan darah seratus sampai seratus empat belas mili liter. Apabila daya tahan jantung sudah bagus maka tubuh akan mudah beradaptasi dengan cepat dan daya tahan tubuh juga dapat di tingkatkan sehingga anti body tubuh akan meningkat dan kuat sehingga terhindar dari virus covid-19, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu tentang peran dan teknik senam aerobic low impact terhadap kebugaran tubuh dan meningkatkan imun tubuh. Di dalam penelitian ini senam *aerobic low impact* di berikan 1x seminggu rutin dalam kurun waktu 4 minggu baik dilakukan karena peserta mengalami penurunan denyut nadi dan kenaikan sistem imun setelah 4 minggu rutin mengikuti pelatihan senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* yang dilakukan pada Ibu-ibu sebagai peserta pengabdian yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dan antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh gerakan –gerakan dari para tim pelaksana dan instruktur dari awal hingga akhir senam *aerobic low impact* dilaksanakan.

Kata Kunci: *Senam Aerobic Low Impact, Covid-19, Daya Tahan Tubuh*

ABSTRACT (*Times New Roman, 10, cetak tebal*)

This community service activity aims to improve the work of the heart more efficiently and become trained and improve the body's immune system. Therefore for people who have been trained, the performance of the heart will be better so that the heart does not get tired quickly. make the blood vessels bigger, so that the blood will be smoother. To prevent blood collection, the heart will be able to pump more blood and beat more slowly, and the lungs will increase their respiratory capacity. pulse frequency can be lowered so that there is an out-put that the amount of blood pumped throughout the body can be raced with one heart rate can pump blood one hundred to one hundred and fourteen milli liters. If the endurance of the heart is good then the body will easily adapt quickly and endurance can also be improved so that the body's anti-body will increase and strong so as to avoid the covid-19 virus, as well as provide knowledge and skills to mothers about the role and techniques of aerobic gymnastics low impact on body fitness and improve body immune system. In this study, low impact aerobic gymnastics was given 1 x a week routine within 4 weeks either done because participants experienced a decrease in pulse and an increase in the immune system after 4 weeks of routinely attending low impact aerobic

gymnastics training. Aerobic low impact gymnastics performed on mothers as participants of devotion can be done well. It is characterized by the seriousness and enthusiasm of participants in following all movements - movements of the implementation team and instructors from the beginning to the end of aerobic low impact gymnastics implemented.

Keywords: *Aerobic Low Impact Gymnastics, Covid-19, Endurance*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang tepat guna atau low cos, serta masa new normal sekarang yang mengharuskan kita untuk tidak banyak melakukan aktifitas di luar rumah, sehingga tubuh juga merasakan kejenuhan dan tidak bugar akibat kurangnya aktifitas gerak fisik manusia, tanpa menggunakan jasmani seperti berjalan, berlari, mencuci dan sebagainya. Apa lagi kegiatan perkantoran yang cenderung duduk seharian dalam ruangan yang ber AC. Hal ini tentu akan memberikan efek yang tidak bagus pada jasmani baik kaum ibu-ibu yang sudah berumur di atas empat puluh tahun. Keadaan seperti ini apabila di biarkan maka organ-organ tubuh akan lemah dan cenderung di manjakan sulit untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat dan bugar.

Sehat atau bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelehan yang berarti dan masih tersimpan tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat (emergency)^[1]. Sehat itu adalah tidak ada keluhan pada jasmani^[2].

Ada beberapa cara aktivitas jasmani yang bisa dilakukan, tergantung pada tujuan dan situasinya, misalnya senam aerobic. Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai kebutuhan. Disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan memiliki efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Aktivitas senam aerobic ini tidak membutuhkan alat dan ruangan yang luas, dapat dilakukan di teras rumah, ruang tamu dan dengan waktu antara 20-30 menit, sehingga tidak terpengaruh akan gangguan hujan maupun matahari, aktifitas jasmani ini dapat dilakukan kapan saja. Senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang. Gerakannya selalu berubah-ubah tidak dominan hanya pada satu gerakan saja serta diiringi dengan musik sehingga membuat orang yang melakukannya tidak jenuh^[3].

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah:

1. Metode Ceramah: Metode ini digunakan untuk memberikan pemahaman yang lengkap kepada para peserta tentang suatu topik. Dalam ceramah diuraikan kerangka materi secara lengkap, jelas, mudah dipahami, dan aplikatif. Metode ceramah dalam workshop ini diusahakan untuk menghindari pembahasan teoritis yang berlarut-larut dan lebih menekankan pada contoh-contoh kasus beserta pemecahannya.
2. Metode tanya jawab atau diskusi yang dilakukan untuk membahas terkait berbagai hambatan dan atau masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menjalani hidup dalam keadaan sehat melalui aktifitas fisik. Diskusi dipilih untuk lebih memberikan kesempatan kepada para peserta: membahas, mempertanyakan, menggaris bawahi, memberikan masukan, dan memperdalam materi yang disampaikan.
3. Metode Latihan / Drill adalah metode yang dapat digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran atau informasi melalui bentuk latihan-latihan. Metode latihan mendidik murid ini berfungsi untuk melatih keterampilan fisik, motorik serta mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil diskusi awal tim pelaksanaan, instruksi diberikan kepada para peserta agar melakukan pengecekan denyut nadi terlebih dahulu sebelum melakukan senam *aerobic low impact*. Denyut nadi dapat dipakai sebagai tolok ukur kondisi jantung. Jadi, penting untuk diketahui sebelum memulai senam *aerobic low impact*, para peserta diminta agar melakukan pemanasan di awal untuk dapat mempersiapkan otot – otot peserta sehingga dapat terhindar dari cedera saat melakukan senam *aerobic low impact*. Pemanasan dilakukan dengan berjalan mengelilingi Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah selama 15 menit lalu dilanjutkan dengan meregangkan otot – otot tubuh dimulai dari kepala hingga ujung kaki. Setelah melakukan pemanasan selama 30 menit instruktur memulai melakukan senam *aerobic low impact* yang diikuti oleh seluruh peserta. Selama proses pelatihan tim pelaksana pengabdian selalu melakukan pemantauan kepada peserta dan respon yang diberikan secara umum oleh masyarakat dalam hal ini warga peserta pelatihan mengingatkan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat walaupun di awal memang agak sedikit berat karna otot- otot banyak yang kaku, tetapi perlahan – lahan badan terasa ringan dan kaki biasanya akan kram jika duduk terlalu lama dan mulai sedikit kurang karena efek dari gerakan yang di lakukan.

Para peserta pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 20 orang warga di komplek perumahan adinegoro indah kelurahan batang kabung kecamatan koto tangah kota Padang. Sebagian dari peserta pelatihan sudah melakukan gerakan-gerakan aktivitas olahraga di pagi hari yang rutin di lakukan adalah jalan pagi dan itupun hanya di sekitar komplek saja namun karena tidak ada yang memberikan bimbingan tentang bagaimana bentuk aktivitas yang baik dan keteraturan bergerak mulai dari persiapan termasuk cek denyut nadi, pelaksanaan dan pendinginan, maka sering terjadi kesalahan dan terkadang hasil yang didapat selama ini kurang meringankan badan atau mendapatkan kebugaran karena ada beberapa syarat yang di tinggalkan terutama persiapan maka setelah melakukan pelatihan warga Adinegoro Indah yang menjadi peserta antusias dan melaksanakan gerakan dengan benar.

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks bagi masyarakat yang berjudul Penyuluhan Gaya Hidup Sehat Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh Di Masa New Normal Melalui Aktivitas Senam Aerobic Low Impact Pada Ibu-Ibu Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Maka hasil yang dicapai dideskripsikan yaitu sebagai berikut:

1. Menambah wawasan pengetahuan teori maupun praktik tentang senam *aerobic low impact*, sehingga dapat bermanfaat untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran oleh masyarakat.
2. Meningkatnya kesehatan dan kebugaran masyarakat yang dapat memberikan efek untuk menghilangkan kram otot, cardio vaskuler (jantung) dan cardio respiratori (paru), pembuluh darah, serta mempercepat mengembalikan kondisi tubuh.
3. Meningkatnya kesehatan yang ditandai dengan adanya penurunan presentasi denyut nadi istirahat peserta setelah dilakukan senam *aerobic low impact*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka diperoleh data sebagai berikut :

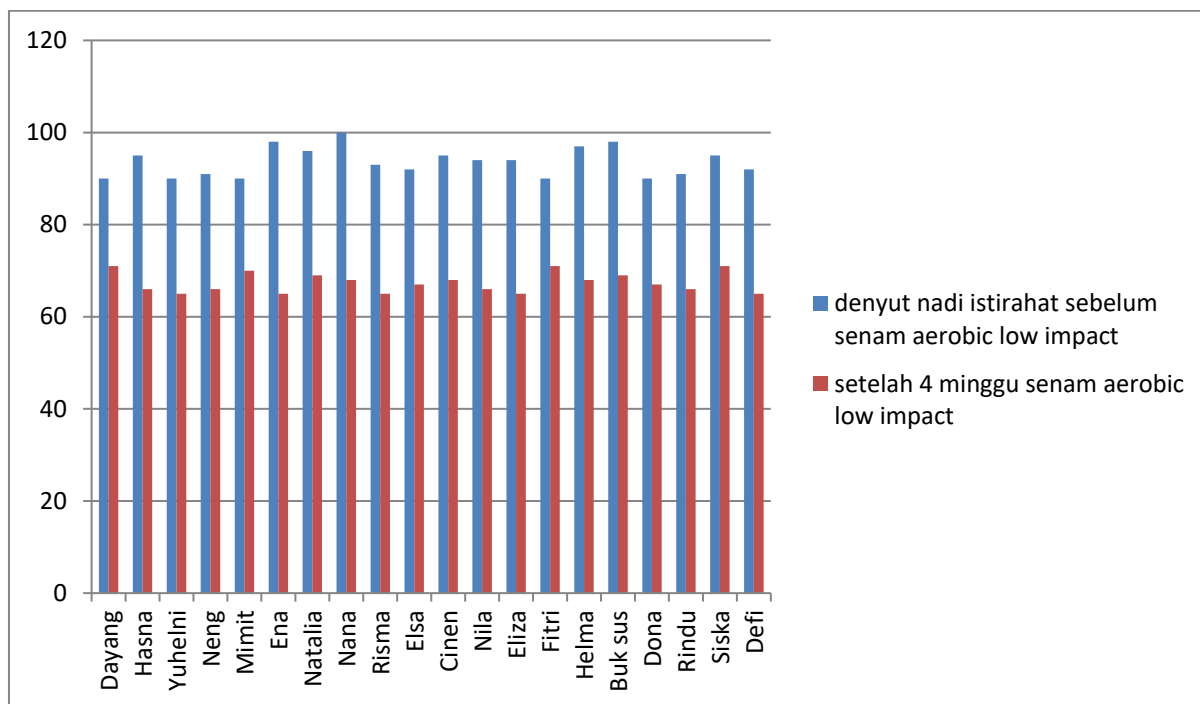
Tabel 1. Data Denyut Nadi Istirahat Sebelum Senam Aerobic Low Impact

No.	Nama	Umur	Denyut Nadi Istirahat (detakan/menit)
-----	------	------	---------------------------------------

1	Dayang	45	90
2	Hasna	52	95
3	Yuhelni	41	90
4	Neng	43	91
5	Mimit	48	90
6	Ena	43	98
7	Natalia	46	96
8	Nana	39	100
9	Risma	42	93
10	Elsa	45	92
11	Cinen	42	95
12	Nila	38	94
13	Eliza	52	94
14	Fitri	42	90
15	Helma	44	97
16	Buk sus	55	98
17	Dona	43	90
18	Rindu	37	91
19	Siska	40	95
20	Defi	47	92

Tabel 2. Data Denyut Nadi Istirahat Sesudah Senam Aerobic Low Impact

No	Nama	Umur	Denyut Nadi Istirahat (detakan/menit)
1	Dayang	45	70
2	Hasna	52	66
3	Yuhelni	41	65
4	Neng	43	66
5	Mimit	48	70
6	Ena	43	65
7	Natalia	46	69
8	Nana	39	68
9	Risma	42	65
10	Elsa	45	67
11	Cinen	42	68
12	Nila	38	66
13	Eliza	52	65
14	Fitri	42	70
15	Helma	44	68
16	Buk sus	55	69
17	Dona	43	67
18	Rindu	37	66
19	Siska	40	70
20	Defi	47	65



Gambar 1. Denyut nadi istirahat sebelum dan setelah senam aerobic low impact

Subjek penelitian yang ikut serta pada penelitian ini berusia antara 35 – 55 tahun. Pada tabel pre test dan post test dapat dilihat bahwa terjadi penurunan denyut nadi istirahat pada semua subjek setelah rutin melakukan senam aerobic low impact 1 x seminggu dalam kurun waktu 4 minggu. Frekuensi nadi secara bertahap akan menetap memenuhi kebutuhan oksigen selama pertumbuhan. Adapun faktor lain yang mempengaruhi denyut nadi yaitu ukuran tubuh. Semakin berat atau gemuk seseorang denyut nadinya akan lebih cepat.

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata denyut nadi istirahat sebelum melakukan *aerobic low impact* (tabel pre test) berkisar antara 90 – 100 detakan/menit yang dapat dikategorikan Kurang Sekali yang dirujuk pada:

Tabel 3. Kategori Nilai Denyut Nadi

Kategori	Denyut Nadi Istirahat	
	Laki-Laki	Perempuan
Baik Sekali	≤ 53	≤ 56
Baik	60 – 54	64 – 57
Sedang	65 – 61	71 – 65
Kurang	75 – 66	79 – 72
Kurang Sekali	≥ 76	≥ 80

(Nelson dan Jhonson dalam Bafirman, 2007:68)

Setelah melakukan pelatihan senam aerobic low impact secara rutin 1xseminggu dalam kurun waktu 4 minggu diperoleh data (tabel post test) dengan rata rata denyut nadi responden berkisar antar 65 – 70 detakan/menit yang dapat dikategorikan sedang (Nelson dan Jhonson dalam Bafirman, 2007:68)[4]. Jadi rata rata perubahan denyut nadi peserta senam aerobic low impact berkisar antara 20% - 30%.

Presentase (%) = (awal – akhir) /awal x 100%



Gambar 2. Foto Bersama Sebelum Pelatihan



Gambar 3. Tim Pelaksana Memberikan Arahan Pemanasan



Gambar 4. Instruktur Memberikan Contoh Gerakan



Gambar 5. Instruktur Memimpin Senam Aerobic Low Impact

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil program pengabdian pada masyarakat tentang senam *aerobic low impact* di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Senam *aerobic low impact* 1xseminggu rutin dalam kurun waktu 4 minggu baik dilakukan karena peserta mengalami penurunan denyut nadi dan kenaikan sistem imun setelah 4 minggu rutin

mengikuti pelatihan senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* yang dilakukan pada Ibu-ibu sebagai peserta pengabdian yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dan antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh gerakan – gerakan dari para tim pelaksana dan instruktur dari awal hingga akhir senam *aerobic low impact* dilaksanakan.

B. Saran

Disarankan kepada peserta penyuluhan agar dapat melakukan pengulangan bentuk gerakan yang sudah diberikan agar dapat menjaga sistem imun tubuh dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kendala karena keadaan sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suharno. 2008. *Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta
- [2] Syafruddin. 2011. *Penyuluhan Kesehatan pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat*. Jakarta: Transinfomedia.
- [3] Kusuma dalam Jonni. 2014:5. *Senam Aerobic*. Jakarta.
- [4] Nelson dan Jhonson dalam Bafirman.2007:68. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Pers