

PELATIHAN SENAM LANSIA AGAR BUGAR DI MASA TUA

**Fanny Septiani Farhan^{1*}, Tri Ariguntar Wikaning Tyas¹, Amir Syafruddin¹,
Muhammad Fachri¹, Risky Akaputra¹, Dhea Salsabilla Pathoni¹, Indah Dwi
Anugrah¹**

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeu, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: fannyfarhan@umj.ac.id

ABSTRAK

Penduduk global semakin menua, dan meningkatnya jumlah lansia memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui pelatihan senam yang bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik dan mental. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan program pelatihan senam bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kata kunci : jumlah lansia, senam, kualitas hidup

ABSTRACT

The global population is aging, and the increasing number of elderly people requires special attention to their health and well-being. One of the effective ways to improve the quality of life of the elderly is through gymnastic training aimed at maintaining physical and mental fitness. This community service aims to develop gymnastics training programs for the elderly to improve their overall quality of life.

Keywords : number of elderly, gymnastic, quality of life

1. PENDAHULUAN

Populasi lansia di banyak negara semakin meningkat, sehingga perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi semakin penting. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia adalah melalui program pelatihan senam yang dapat mempromosikan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas dan manfaat dari program pelatihan senam bagi lansia dalam komunitas tertentu.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan program pelatihan senam dan juga melalui wawancara mendalam dengan peserta program serta instruktur. Data kuantitatif tentang kemajuan fisik diukur melalui tes fisik awal dan tes kemajuan setelah beberapa bulan pelatihan.

1. Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei dan wawancara dengan lansia serta penyedia layanan kesehatan untuk menentukan kebutuhan utama dalam pelatihan senam.
2. Perancangan Program: Mengembangkan program senam yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi lansia, termasuk jenis gerakan, intensitas, dan frekuensi latihan.

3. Implementasi Program: Menyusun jadwal rutin untuk pelaksanaan program senam, serta menyediakan fasilitas dan peralatan yang dibutuhkan.
4. Evaluasi dan Pemantauan: Melakukan evaluasi berkala terhadap kemajuan fisik dan kesejahteraan mental lansia yang mengikuti program, serta menerima umpan balik untuk peningkatan berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif). Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan program pelatihan senam dan juga melalui wawancara mendalam dengan peserta program serta instruktur. Data kuantitatif tentang kemajuan fisik diukur melalui tes fisik awal dan tes kemajuan setelah beberapa bulan pelatihan.

Temuan:

1. Peningkatan Kebugaran Fisik: Program pelatihan senam secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan fisik pada peserta lansia. Hasil tes fisik menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam kemampuan fisik mereka.
2. Meningkatkan Kesehatan Mental: Aktivitas senam tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu dalam meningkatkan kesehatan mental

peserta. Partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati positif.

3. Peningkatan Interaksi Sosial: Program senam menjadi platform yang efektif untuk membangun hubungan sosial di antara peserta lansia. Interaksi sosial ini penting untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka.

4. KESIMPULAN

Hasil dari program ini termasuk perawatan medis yang efektif, dukungan psikososial yang signifikan, peningkatan kapasitas dan kesiapsiagaan, inovasi teknologi dalam logistik dan kesehatan, serta dokumentasi hasil untuk pelaporan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S., & Mahendra, D. (2020). Kesehatan Lansia: Pendekatan Holistik untuk Kebugaran di Usia Senja. Jakarta: Penerbit Sehat Sejahtera.

Basuki, T. (2019). Senam Lansia: Metode dan Manfaatnya. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI.

Marlina, R. (2018). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Lansia. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nugroho, W. (2017). Manajemen Kesehatan Lansia. Surabaya: Airlangga University Press.

World Health Organization. (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press. Retrieved from

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Yulianti, E., & Pratiwi, D. (2021). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112-120.