

SOSIALISASI PELATIHAN AKTIFITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA DI NIRWANA BOJONG RESIDENT KECAMATAN KELAPA NUNGGAL JAWA BARAT KABUPATEN BOGOR.

Veni Elisyah^{1*}, Ilona Pratiwi Hutabarat², Wendri Maryadi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang
Email: dosen02972@unpam.ac.id, dosen02923@unpam.ac.id
dosen03055@unpam.ac.id

ABSTRAK

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat nirwana bojong residen Kecamatan Kelapa Nunggal, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat dengan jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan sosialisasi pelatihan aktifitas fisik untuk lansia terdiri dari 15 orang. Peserta yang mengikuti terdiri dari 5 orang laki laki serta 10 perempuan yang notabennya sudah berumur di atas 60 tahun ke atas. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada lansia terdapat banyak sekali lansia di Nirwana Bojong Residen yang kebugaran fisiknya di bawah rata rata. Pada saat sosialisasi pelatihan aktifitas fisik khusus lansia, masyarakat di Nirwana sangat antusias sekali. Masyarakat ingin sekali tahu bagaimana berolahraga dengan baik dan benar. Dengan demikian, semoga dengan adanya sosialisasi pelatihan fisik untuk lansia ini bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia.

Kata Kunci : Sosialisasi Pelatihan Fisik Lansia

ABSTRACT

This community service program aims to provide insight to the Nirwana Bojong Resident community in Kelapa Nunggal District, Bogor Regency, West Java Province with the number of people who participated in the socialization of physical activity training for the elderly consisting of 15 people. The participants consisted of 5 men and 10 women who were mostly over 60 years old. Based on the results of the physical fitness test on the elderly, there were many elderly people in Nirwana Bojong Resident whose physical fitness was below average. During the socialization of physical activity training specifically for the elderly, the people in Nirwana were very enthusiastic. The community really wanted to know how to exercise properly and correctly. Thus, hopefully with the socialization of physical training for the elderly, it can be a material to improve physical fitness in the elderly.

Keywords : Socialization of Physical Training for the Elderly

PENDAHULUAN

Polahidup sehat adalah konsep yang mengacu pada kebiasaan atau gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. Banyak ahli kesehatan dan ilmuwan yang mengemukakan pendapat mengenai bagaimana menjalani pola hidup sehat selain itu **Dr. Harold S. Hook (Psikolog Kesehatan)**: Dr. Hook berfokus pada pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian integral dari pola hidup sehat. Ia menekankan pengelolaan stres, tidur yang cukup, dan penerimaan diri sebagai komponen penting untuk menjaga keseimbangan

emosional dan mental.

Peran Kesehatan Mental: Menurut **Dr. Susan David (Psikolog Kesehatan)**, kesehatan mental adalah aspek penting dalam pola hidup sehat. Ia menjelaskan bahwa mengelola perasaan, mengenali dan menerima emosi, serta menjaga keseimbangan kehidupan sehari-hari dapat mencegah gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan pengeluaran energi. Aktivitas ini bisa dilakukan dalam berbagai intensitas dan bentuk, mulai dari yang ringan hingga yang sangat berat. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan seperti berjalan, berlari, berenang, bersepeda, hingga kegiatan rumah tangga sehari-hari seperti membersihkan rumah atau berkebun.

Aktivitas fisik dapat dibagi ke dalam beberapa kategori, tergantung pada jenis dan intensitasnya:

Aktivitas Fisik Ringan:

Aktivitas dengan intensitas rendah yang tidak menyebabkan banyak perubahan dalam detak jantung atau pernapasan. Contohnya termasuk berjalan santai, membersihkan rumah, atau berkebun ringan.

Biasanya, aktivitas fisik ringan dapat dilakukan sepanjang hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Aktivitas Fisik Sedang (Moderat):

Aktivitas yang meningkatkan detak jantung dan pernapasan, tetapi masih memungkinkan untuk berbicara tanpa terengah-engah.

Contohnya termasuk jalan cepat, bersepeda santai, atau berenang dengan intensitas sedang. Aktivitas fisik moderat membantu meningkatkan stamina dan kesehatan jantung.

Aktivitas Fisik Berat (Intensif):

Aktivitas dengan intensitas tinggi yang menyebabkan peningkatan signifikan dalam detak jantung dan pernapasan, dan membuat seseorang sulit untuk berbicara.

Contoh aktivitas berat adalah berlari, bersepeda cepat, angkat beban, atau bermain olahraga seperti sepak bola dan basket. Aktivitas intensif meningkatkan kekuatan, ketahanan fisik, serta kebugaran jantung dan paru-paru.

Aktivitas fisik untuk lansia (lanjut usia) sangat penting untuk menjaga kualitas hidup, kesehatan tubuh, serta kebugaran mental mereka. Aktivitas fisik yang tepat dapat membantu lansia menjaga kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, serta mencegah penyakit kronis. Selain itu, berolahraga dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi risiko depresi.

Namun, karena kondisi fisik lansia yang bisa berbeda-beda, penting untuk memilih jenis aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mereka.

Aktivitas fisik bagi lansia sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional mereka. Dengan memilih aktivitas yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, lansia dapat menikmati hidup yang lebih sehat, lebih aktif, dan lebih mandiri.

Olahraga yang cocok untuk lansia diantaranya berjalan, bersepeda, senam lansia, dll. Olahraga yang bersifat rekreasi dapat berkontribusi untuk mempertahankan kemampuan fungsional seperti pada orang tua (Kamada, M. 2011: 847). Kemudian olahraga dilakukan secara bertahap, misalnya dimulai dengan intensitas rendah (40-50% denyut nadi istirahat) selama 10-20 menit, kemudian ditingkatkan sesuai dengan kemampuan adaptasi latihan tiap individu. Durasi latihan ditingkatkan secara bertahap dan lebih dianjurkan untuk menambah durasi latihan daripada meningkatkan intensitasnya, lingkungan dan fasilitas olahraga juga harus sangat diperhatikan terkait dengan faktor keamanan. Ketidakaktifan fisik pada lansia adalah masalah kesehatan masyarakat (Bohm, A. 2016: 599). Pernyataan tersebut senada dengan Mills, K (2018:397) bahwa lansia merupakan krisis kesehatan masyarakat. Maka dari itu seorang lansia sangat perlu diperhatikan mengenai aktivitas fisiknya agar tidak menjadi masalah bagi orang-orang sekitarnya. Apalagi jika sampai terkena penyakit itu akan lebih berat bagi pihak keluarga

Kebugaran lansia tidak sepenuhnya dilihat dari aktivitas fisik seperti apa yang dilakukan, karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran tidak bisa dilihat dari aktivitas fisiknya saja. Seperti yang dijelaskan oleh Kathi di dalam Ambardini (2009: 4) “jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia diantaranya meliputi latihan aerobik, penguatan otot (muscle strengthening), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan”. Olahraga / latihan aktif (termasuk aerobik dan angkat beban),

berjalan, dan menari adalah pilihan yang paling sering bagi setiap individu (Shores, K. 2010: 685). Jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia menurut Kathy di dalam Ambardini (2009: 4) “meliputi latihan aerobik, penguatan otot, fleksibilitas, dan latihan keseimbangan tubuh”.

Kebugaran jasmani adalah konsep multifaktorial yang mencakup fleksibilitas, kekuatan, stamina, dan kebugaran anaerobik dan aerobik (Biddle, J.H.S 2002: 119). Dalam menjalankan rutinitas sehari-hari, seseorang dapat melakukan aktifitas atau kegiatan untuk menjaga dirinya tetap menjadi bugar dan sehat

kebugaran jasmani juga mengacu pada kapasitas fisiologis sistem tubuh yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Maka dari itu untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang perlu melakukan aktivitas fisik yang aktif dalam kesehariannya. Di dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa data yang saat ini tersedia dalam literatur untuk orang dewasa menunjukkan bahwa tingkat aktivitas waktu luang cenderung meningkat dari waktu ke waktu, sebagai akibatnya tingkat kebugaran juga menurun. (Knuth, A. 2009: 548). Oudegesst-Sander (2015: 417) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan kardiovaskular dan fungsi vaskular yang lebih baik pada individu yang lebih tua yang tidak berolahraga. Golding, L.A (1989: 141) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah bagian dari kebugaran total yang berkaitan dengan efek latihan pada tubuh dan dengan fungsi tubuh. Jadi kebugaran jasmani merupakan kemampuan dasar untuk melakukan aktivitas atau gerak. Bahkan diperlukan dalam kegiatan olahraga, dan sangat besar sekali pengaruhnya untuk menghasilkan tenaga kerja yang produktif. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengakibatkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, D.P 2004: 2). Kebugaran jasmani biasanya dianggap sebagai serangkaian karakteristik yang didapatkan seseorang melalui berbagai upaya aktivitas (Deuster, P.A 1997: 109).

Saat ini, sudah diketahui bahwa orang yang aktif menunjukkan tingkat yang lebih rendah dari semua penyebab kematian dan risiko lebih rendah menderita penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes tipe 2, sindrom metabolik, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi (Afaricio-Ugariza, R. 19 2017:

815). Pemeliharaan aktivitas fisik dan kebugaran fisik yang baik penting untuk kemandirian fungsional (Hesseberg, K. 2016: 92). Menurut Ambardini (2009: 4) menyatakan bahwa “olahraga dapat menurunkan resiko penyakit diabetes militus, hipertensi, dan penyakit jantung”. Berdasarkan pengertian tersebut maka olahraga sangatlah bermanfaat bagi kesehatan tubuh, karena disamping menjadikan tubuh bugar dan sehat manfaat lainnya adalah mengurangi resiko terserang penyakit. Manfaat olahraga pada lansia diantaranya dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang. Dengan olahraga membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, serta memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dengan demikian olahraga bagi lansia sangat perlu dilakukan dengan aturan yang sesuai, karena dengan berolahraga sudah diketahui manfaat bagi tubuh seperti apa

Meningkatnya hasil latihan yang diinginkan, atau dalam konteks ini lansia ingin mempertahankan kebugarannya tidak bergantung pada lamanya latihan. Menurut Alcantra-Neves, dkk (2010: 111) “olahraga dapat memodulasi sistem postural”. Dalam hal ini jika dikaitkan dengan dosis latihan bagi lansia maka latihan atau olahraga memproses perubahan yang membawa informasi untuk mengatur dan mengalirkan sekresi pulmonar pada area tertentu dari lobus paru dengan pengaruh gravitasi. Akan tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan. Salah satunya adalah takaran atau dosis latihan. Mengenai takaran latihan dalam upaya mempertahankan bahkan meningkatkan 20 kebugaran jasmani, terdapat tiga takaran yang perlu mendapat perhatian pada waktu latihan, yaitu intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan.

Masyarakat lansia di Nirwana Bojong Rident kecamatan Kelapa Nunggal Jawa Barat Kabupaten Bogor. pada umumnya

belum mengetahui bagaimana cara melakukan aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia , dengan kurang pahamnya pengetahuan masyarakat mengenai aktifitas fisik maka perlu adanya inisiatif dunia akademik memberikan **Sosialisasi** Pelatihan Aktifitas Fisik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Nirwana Bojong Rident kecamatan Kelapa Nunggal Jawa Barat Kabupaten Bogor.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Mekanisme pelaksanaan kegiatan secara umum berupa perencanaan, persiapan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, serta refleksi.

Perencanaan

Kegiatan perencanaan yaitu sebagai adalah melakukan koordinasi dengan ketua dan Pengurus Nirwana Bojong Risident kecamatan Kelapa Nunggal Jawa Barat Kabupaten Bogor.

Pelaksanaan

Menjelaskan serta memberi Sosialisasi mengenai makna pentingnya kesehatan dan kebuguran jasmani tubuh melalui kegiatan aktifitas fisik, lansia akan diberikan ilmu pengetahuan tentang aktifitas fisik serta melakukan tes kebugaran jasmani pada lansia .

Observasi dan evaluasi

Kegiatan observasi dilakukan Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan ini. Tahapan evaluasi ini meliputi evaluasi proses, akhir, dan evaluasi tindak lanjut. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana untuk mengetahui kekurangan dan kendala dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap selanjutnya adalah tahap evaluasi, yaitu memberikan masukan, saran, kritik, atau komentar terhadap hasil yang sudah peserta peroleh melalui kegiatan pelatihan ini.

Refleksi

Refleksi dilakukan bersama antara tim dan peserta . Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan kegiatan. Proses kegiatan dievaluasi dimulai dari memberikan penjelasan materi di aula hingga praktek dilapangan secara langsung dalam menggunakan tes *kontrol kebugaran jasmani*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah pengabdi lakukan, banya

sekali masyarakat nirwana bojong di bogor banyak sekali masyarakatnya yang tidak bugur, dari situlah peranan kami untuk mensosialisasikan terkait program kebugaran jasmani ini pada lansia

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang mengikuti dari hasil sosialisasi kegiatan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia dominan kurang baik



KESIMPULAN.

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia umur 60 tahun ke atas. Dengan demikian hasil pengabdian ini dapat menjadi solusi bagi lansia untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktifitas fisik dengan adanya pelatihan fisik untuk lansia ini

Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini tentu diharapkan kedepan dapat dilaksanakan oleh dosen yang dapat berkolaborasi dengan para mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pamulang. Selain itu, program ini hendaknya dapat terus dilaksanakan untuk mengembangkan kreatifitas dan mendukung pembangunan pendidikan terutama di provinsi banten termasuk di dalamnya wilayah tanggerang selatan dengan mengoptimalkan kerjasama perguruan tinggi dengan sekolah atau tempat-tempat yang dianggap perlu dan penting untuk juga mendapatkan manfaat dari program ini.

REFERENSI

- Aru Sudoyo, Bambang Setiyonadi, Siti Setiati. 2014. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi VI*.
- Besral, Besral, and Winne Widiyanti. 2015. "Determinan Stres Pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Kesmas: National Public Health Journal*.
- Bestseller, T H E International. 2013. Publishers Weekly *International Bestsellers*.
- Blunden, Jessica et al. 2014. "State of the Climate in 2013." *Bulletin of the American Meteorological Society*.
- Chen, Tingting, Eddie Chi Man Hui, Wei Lang, and Li Tao. 2016. "People, Recreational Facility and Physical Activity: New-Type Urbanization Planning for the Healthy Communities in China." *Habitat International*.
- DeMartini, Jeremy, Gayatri Patel, and Tonya L. Fancher. 2019. "Generalized Anxiety Disorder." *Annals of Internal Medicine*.
- Depkes RI. 2018. "Kementerian Kesehatan Republik Indonesia." *Kementerian Kesehatan RI*.